

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

На правах рукопису

ІВАНЧИКОВА СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

УДК 378-057.875(043)

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ
ФІТНЕСУ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ ВИЩОГО
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Дисертація

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –
доктор педагогічних наук, професор
Ваховський Леонід Цезаревич

Старобільськ – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади формування культури здоров'я студентської молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності.....	14
1.1. Формування культури здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема.....	14
1.2. Зміст, сутність і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету.....	33
1.3. Обґрунтування критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.....	47
 Висновки до розділу 1.....	 58
РОЗДІЛ 2. Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.....	63
2.1. Аналіз сформованості культури здоров'я студентів університету.....	63
2.1.1. Характеристика наявного стану культури здоров'я студентів університету.....	63
2.1.2. Актуальний стан удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнесу у вимірах результатів її діагностики	89
2.2. Обґрунтування та впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу.....	103
2.3. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу.....	166

Висновки до розділу 2.....	197
ВИСНОВКИ	205
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	209
ДОДАТКИ	250

ВСТУП

Протягом останніх років у нашій країні спостерігається глибоке занепокоєння суспільства стрімким зниженням рівня здоров'я населення, зокрема молодого покоління, що зумовлене соціально-економічною кризою, погіршенням екологічної ситуації, різким падінням рівня життя, недоліками в системі охорони здоров'я тощо.

Сучасні дослідники (О. Баканова, Н. Башавець, Ю. Бойчук, І. Бондаренко, Ю. Васьков, Н. Завидівська, Т. Іваненко та ін.) зазначають, що сьогодні все більшого поширення набуває феномен, коли хвороби літніх людей усе частіше виникають у молоді, зокрема студентської. Пояснюється цей факт тим, що студентство як особлива соціальна група, об'єднана специфічними умовами навчальної праці та життя, що характеризуються динамічністю, високою інтенсивністю розумового та психоемоційного навантаження, збільшенням обсягів інформації, порушенням режиму дня, харчування, сприяють підвищенню ризиків таких захворювань (В. Бальсевич, М. Віленський та ін.).

Помітне місце серед причин зниження рівня здоров'я студентів посідає відсутність пріоритету формування культури здоров'я як провідного чинника його збереження та зміцнення (Б. Аксюмов, Ю. Бойчук, Л. Вовк, Д. Воронін, Н. Грибок, Г. Карпенко, О. Файчук та ін.).

Тому вирішення комплексу проблем, пов'язаних із культурою здоров'я майбутніх фахівців у системі професійної освіти, розглядається як одне з важливих завдань її вдосконалення. Це пов'язано також із тим, що від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. До того ж задоволення потреби людини у творчій самореалізації вирішальною мірою залежить від її здоров'я, яке є однією з найбільш істотних передумов ефективної професійної діяльності.

У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи неперервної професійної освіти шляхом інтеграції в неї сучасних систем зміцнення та формування культури здоров'я як важливого чинника професійно-творчого розвитку особистості. Цю думку поділяють провідні педагоги, медики та біологи (М. Гончаренко, М. Гриньова, Г. Давидюк, Л. Животовська, Ж. Малахова, С. Страшко, А. Rocha, S. Thurner, R. Hanel, P. Klimek та ін.), наголошуючи у своїх дослідженнях, що перед педагогічною наукою особливо гостро постала проблема забезпечення підготовки майбутніх фахівців різних галузей з високим рівнем професіоналізму, творчої активності, які відповідально ставилися б до результатів свого навчання та до майбутньої професійної діяльності. Адже саме від них у майбутньому залежить здоров'я наступних поколінь, прищеплення навичок здорового способу життя, формування культури здоров'я.

Для реалізації цього завдання необхідне запровадження нових підходів до освітньої, зокрема позааудиторної, діяльності у вищих навчальних

зкладах, що ґрунтуються на культуро-оздоровчих принципах і спрямовані на формування в студентської молоді культури здоров'я, цінностей, потреб, знань, умінь та навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я.

На актуальності розв'язання зазначеного завдання наголошено в Національній доктрині розвитку освіти в Україні [208], Концепції неперервного валеологічного виховання й освіти в Україні [167], Законах України „Про охорону здоров'я” [106], „Про вищу освіту” [107] та інших державних законодавчих документах, які регулюють функціонування системи професійної освіти.

Філософський аспект культури здоров'я як особистісної якості представлено в працях І. Бестужева-Лади, В. Казначеева, Ю. Лисицина, Л. Матроса, В. Петленка, В. Скуміна та ін. Проблему формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді висвітлено в наукових розвідках валеологічного спрямування (Г. Апанасенко, І. Брехман, Ю. Бойчук, В. Войтенко, М. Гончаренко, М. Гриньова, І. Мурахов, С. Страшко та ін.). Розвиток педагогіки здоров'я досліджувала М. Лук'янченко, педагогічні аспекти формування культури здоров'я студентів – Н. Абаскалова, В. Горашук, Г. Кривошеєва, В. Скумін, Л. Суценко, Л. Татарникова та ін.

Теорію та практику фізичного виховання студентської молоді представлено в працях таких дослідників, як О. Архипов, Б. Ашмарин, В. Бабич, О. Баканова, В. Бальсевич, Л. Барібіна, С. Бєлих, Т. Круцевич, В. Мудрик, А. Цьось, Б. Шиян та ін. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ репрезентовано в студіях таких науковців, як Ю. Фурман, В. Мірошніченко, С. Драчук.

У багатьох дослідженнях пріоритетним напрямом формування культури здоров'я студентів визначено їх залучення до сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності (Є. Буліч, Ю. Васьков, М. Дутчак, Т. Круцевич, Б. Мандриков, І. Мурахов, В. Садовникова та ін.). Такий сучасний напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, як фітнес, розглянуто як засіб підвищення не тільки рухової, а й загальної культури, розширення валеологічного світогляду молоді людини (Ж. Анікеєва, В. Борилкевич, В. Григор'єв, Д. Давиденко, Л. Єрмакова, Л. Іващенко, Д. Калашников, О. Крюкова, Т. Кудра, Б. Мандриков, О. Сайкіна).

У дисертаційних роботах останніх років висвітлено такі питання, як: підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями (М. Батищева), формування готовності студентів ВНЗ до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки (О. Пономарьова), педагогічне забезпечення ефективності процесу фізичної підготовки студентів засобами фітнесу (О. Крюкова), формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання (Д. Воронін), педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі (О. Гладошук), теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання (Н.

Завидівська), формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності (Т. Іваненко), формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання (О. Іщук). Проте проблеми формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вишу ще не були предметом окремого дослідження.

Аналіз теорії і практики з досліджуваної проблеми дозволив виявити такі *протиріччя* між:

- орієнтацією цілісного освітнього процесу в загально-європейському та світовому контексті на підвищення рівня життя кожної людини, забезпечення умов для її самореалізації й самовдосконалення - з одного боку , і низькою культурою здоров'я студентської молоді, поширеністю шкідливих звичок, відсутністю знань про засоби здорового способу життя - з іншого;

- необхідністю підготовки майбутніх фахівців із високим рівнем культури здоров'я як передумови їхньої професійної й соціальної успішності та відсутністю ефективних засобів забезпечення її формування у ВНЗ;

- потенційними можливостями фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як засобу формування культури здоров'я студентів та недостатнім її використанням у позааудиторній роботі вищих навчальних закладів.

Соціальна та наукова значущість досліджуваної проблеми, її недостатня розробленість у педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми дисертаційної роботи - **„Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу”**.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано в межах комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” Міністерства освіти і науки України „Методологія, теорія і практика формування культури здоров'я дітей, учнівської молоді та дорослого населення” (номер державної реєстрації 0110U007020). Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (протокол № 5 від 30.01.2015 р.).

Об'єкт дослідження - процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Предмет дослідження - система формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ буде ефективним, якщо розглядати його як систему, яка містить *концептуально-цільові положення* (мета, методологічні підходи - системний,

діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); *змістовний* (компоненти культури здоров'я – мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та *організаційно-методичний ресурси* (періодизація занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів); критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основа *діагностико-прогностичного вимірювання* досліджуваного феномену.

Представлена система репрезентує процес формування культури здоров'я студентів у контексті позааудиторної фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами фітнесу та забезпечує формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя як умови успішності особистісного, професійного та соціального життя.

Відповідно до об'єкта, предмета й мети дослідження сформульовано такі **завдання** дисертаційної роботи:

1. Схарактеризувати стан дослідженості проблеми формування культури здоров'я студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Розкрити сутність та структуру культури здоров'я студентів.
3. Визначити зміст, сутність і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів вишу.
4. Здійснити аналіз процесу формування культури здоров'я студентів на підставі визначених критеріїв та показників і схарактеризувати шляхи його вдосконалення у позааудиторній роботі вишу засобами фітнесу.
5. Обґрунтувати та впровадити систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу ВНЗ.
6. Проаналізувати результати експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу ВНЗ.

Теоретико-методологічні засади дослідження становлять положення системного (В. Афанасьєв, Дж. Ван Гіг, М. Каган, В. Садовський), діяльнісного (Г. Атанов, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн), особистісно зорієнтованого (Г. Балл, І. Бех, О. Пехота, М. Чобітько), компетентнісного (В. Байденко, Е. Зеєр, І. Зимня, О. Овчарук), культурологічного (Є. Бондаревська, Н. Крилова) методологічних підходів; наукові положення щодо: філософії освіти (В. Андрущенко, Б. Коротяєв, К. Корсак, В. Кремень, В. Курило, М. Михальченко), педагогіки вищої школи (П. Автомонов, Л. Ваховський, Н. Волкова, О. Кучерявий, Н. Мачинська, С. Савченко); принципи моделювання педагогічних систем (В. Беспалько, В. Докучаєва, В. Штофф); концептуальні ідеї формування культури здоров'я особистості (М. Іщенко, О. Дубогай, В. Казначеев, Ю. Лисицин, М. Носко), зокрема її медичного (М. Амосов), валеологічного (Г. Апанасенко, І. Брехман, Ю.

Бойчук, В. Войтенко, М. Гончаренко, М. Гриньова, Г. Зайцев, І. Мурахов, В. Петленко, С. Страшко) та педагогічного (Н. Абаскалова, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарникова) аспектів; теорія та практика організації позааудиторної роботи у вишах (Р. Абдулов, Г. Бреславська, К. Галацин, О. Онупрієнко), фізичного виховання студентської молоді (Б. Ашмарин, В. Бабич, В. Бальсевич, Т. Круцевич, В. Мудрик, А. Цьось, Б. Шиян), позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи (В. Ашанін, Т. Базиліук, Л. Барибіна, Г. Ільницька, Г. Толчева); теоретико-методичні засади використання фітнесу в культурно-оздоровчій діяльності (О. Беспалова, В. Борилкевич, Д. Давиденко, Л. Єрмакова, Л. Іващенко, Д. Калашников, О. Крюкова, Т. Кудра, О. Сайкіна).

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури для характеристики ступеня розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, розкриття потенціалу фітнесу як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів вишу; систематизація концептуальних положень, моделювання для обґрунтування та розробки системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ; *емпіричні* – спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка студентів для виявлення рівня сформованості культури здоров'я в процесі позааудиторної роботи засобами фітнесу; педагогічний експеримент для перевірки висунутої гіпотези; *валео-педагогічний моніторинг* для проведення первинного комплексного обстеження студентів з метою визначення функційних показників стану фізичної підготовки студентів; *методи математичної статистики* – для визначення статистичної значущості отриманих у ході експерименту результатів. Статистична обробка результатів дослідження проведена з використанням комп'ютерної програми „Statistica v.10” на базі операційної системи Windows 10 Insider Preview й застосуванням непараметричних методів статистичного аналізу – критерію Манна-Уїтні та двохвибіркового критерію Ліллієфорса й Шапіро-Уїлкі.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проведено на базі ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, УО „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна”, Харківській державній академії фізичної культури, УО „Вітебський державний ордена Дружби народів медичний університет”. На різних етапах експериментальної роботи було залучено 235 студентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше* розроблено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, яка забезпечує формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя як умови успішності особистісного, професійного та соціального життя, містить концептуально-цільові

положення (мета, методологічні підходи – системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); змістовний (компоненти культури здоров'я – мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та організаційно-методичний ресурси (періодизація занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів); критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основа діагностико-прогностичного вимірювання досліджуваного феномену; *удосконалено* форми та методи позааудиторної роботи у ВНЗ фізкультурно-оздоровчого спрямування, методика проведення позааудиторних занять із застосуванням засобів фітнесу; *набули подальшого розвитку* наукові уявлення про сутність та структуру культури здоров'я, культуру здоров'я як важливий чинник професійно-творчого розвитку особистості студента; наукові положення концепцій В. Ашаніна, Т. Базилюк, Л. Барибіної, Г. Ільницької, Г. Толчевої щодо ролі позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи вищого навчального закладу в професійній підготовці студентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їхній достатній готовності до впровадження в навчально-виховний процес ВНЗ: розроблено навчально-методичне забезпечення макро-, мезо- та мікроциклів у системі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ, програму та інформаційні матеріали для валеотренінгів, панельних дискусій та рольових ігор, рекомендації щодо ведення студентами електронного щоденника здоров'я; діагностичний інструментарій дослідження культури здоров'я студентів.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі професійно-творчого розвитку особистості в системі неперервної професійної освіти під час організації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ, установах педагогічної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості, самоосвітній та самовиховній діяльності студентів університету.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (м. Старобільськ) (довідка про впровадження № 1/1993 від 28.09.2016 р.); КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради (довідка про впровадження № 01-12/597 від 06.10.2016 р.); Харківської державної академії фізичної культури (довідка про впровадження № 01-20/1296 від 10.10.2016 р.); Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка про впровадження № 01/10-911 від 23.11.2016 р.); УО „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна” (довідка про впровадження № 1/1721 від 17.03.2016 р.); у фізкультурно-оздоровчу діяльність спортивно-оздоровчого центру „Грація” (м. Харків) (довідка про впровадження № 8 від 23.09.2016 р.) та фітнес-клуб „Фітнес-Сіті” (м. Київ) (довідка про впровадження № 1-02 від 03.09.2015 р.; № 1-15 від 04.07.2016 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертаційної роботи викладено на науково-практичних конференціях різного рівня: *Міжнародних* – „Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення” (Харків, 2016), „Челпанівські психолого-педагогічні читання” (Київ, 2016), „Modern Methodology of Science and Education”, „World Science” (Дубай, 2016), „Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика” (Мінськ, 2016), „Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах” (Уфа, 2016), „Актуальні проблеми сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2015), „Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды” (Ростов-на-Дону, 2015), „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях” (Луганськ, 2010, 2014); *Всеукраїнських* – „Педагогічні технології формування культури здоров’я особистості” (Чернігів, 2016), „Національно-патріотичне виховання дітей і молоді в контексті ствердження суб’єктності української держави” (Старобільськ, 2015); *регіональних* – „Олимпизм и молодая спортивная наука Украины” (Луганськ, 2009); щорічних звітних наукових конференціях професорсько-викладацького складу, аспірантів і молодих учених та засіданнях кафедри педагогіки та кафедри фізичної реабілітації та здоров’я людини ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Публікації. Основні положення й результати дисертаційної роботи викладено у 21 одноосібних роботах, з них – 7 статей у наукових фахових виданнях України та 5 – у закордонних періодичних виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (341 джерело, з яких – 40 іноземною мовою), 4 додатків на 65 сторінках, містить 40 таблиць та 20 рисунків. Загальний обсяг роботи – 315 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Формування культури здоров’я студентської молоді як педагогічна проблема

Проблема формування культури здоров’я є однією з центральних проблем сучасності [10, с. 25; 42, с. 116; 99, с. 82; 105; 193], яка в контексті загальної кризи культури постає більш багатогранно, ніж в будь-якому окремому науковому аспекті: педагогічному, соціально-антропологічному, медико-біологічному чи економічному [7; 11; 154, с. 116; 216]. Це означає, що в двадцять першому столітті вона не вичерпується якимось одним планом дослідження й обумовлена, з одного боку, кризисністю свідомості сучасної

людини, а з іншого – культури загалом [36, с. 112; 43; 55; 172]. Не випадково проблема формування, збереження та охорони здоров'я, особливо останнім часом, розглядається з позиції її безумовної актуальності як фактору національної безпеки та стратегічної цілі розвитку держави, стає одним з найважливіших напрямів національної політики України.

Згідно з Конституцією України [165], держава гарантує всім громадянам реалізацію їх прав у сфері охорони здоров'я шляхом створення розгалуженої мережі закладів охорони здоров'я, організації та проведення системи державних і громадських заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я. Поряд з цим, у документі однією з пріоритетних сфер соціально-економічного, духовного та культурного розвитку суспільства є освіта, яка розглядається як право людини на здобуття певного обсягу знань, культурних навичок, професійної орієнтації, необхідної для нормальної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

Національна стратегія розвитку освіти в Україні [208] серед провідних цілей, реалізація яких запланована на період 2012-2021 рр., вміщує такі настанови, як виховання націленості на формування здоров'язберігаючого середовища, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу. Зміст документу вказує на те, що розбудова національної системи освіти в умовах становлення України як самостійної незалежної держави з урахуванням кардинальних змін в усіх сферах суспільного життя та історичних викликів двадцять першого століття, вимагає критичного осмислення досягнутого та зосередження зусиль і ресурсів на вирішенні найбільш гострих проблем, серед яких слід звернути увагу на відсутність цілісної системи виховання, фізичного, морального й духовного розвитку та соціалізації дітей та молоді; падіння суспільної моралі, що призвело до бездуховності, низької культури поведінки частини учнівської та студентської молоді.

У Законі України „Про вищу освіту” [107] також одним із головних завдань діяльності вищого навчального закладу визначається здійснення культурно-виховної, спортивної та оздоровчої діяльності. При цьому вказується на те, що навчально-виховний процес забезпечує можливість здобуття людиною знань, умінь і навичок інтелектуального, морального, духовного, естетичного і фізичного розвитку, що сприяє формуванню знаючої, вмілої та вихованої особистості майбутнього фахівця.

Проблему здоров'язбереження порушує Закон України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” [106], в якому серед основних принципів охорони здоров'я визначено орієнтацію на сучасні стандарти здоров'я, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у сфері охорони здоров'я; попереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підходи. Документ указує на те, що держава повинна забезпечувати нагляд і контроль за створенням сприятливих для здоров'я умов праці, навчання, побуту і відпочинку, сприяти громадському контролю стосовно вирішення цих питань.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт” [108] засвідчує, що політика української держави в сфері фізичної культури та спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання фізичної культури та спорту важливими факторами досягнення фізичної й духовної досконалості людини; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності, гарантування рівних прав і можливостей громадян у сфері фізичної культури та спорту.

У розпорядженні Кабінету Міністрів України „Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки” [249] підкреслено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури та спорту на сьогодні створюють загрозу і є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку. Показниками ситуації, що склалася, є:

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,28 млн у 1992 році до 42,76 млн у 2016 році [244];
- не сформованість сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника формування культури здоров'я, фізичного та соціального благополуччя;
- погіршення стану здоров'я населення (в період з 1992 по 2015 рр. зросла кількість уперше зареєстрованих випадків ряду захворювань [244]: системи кровообігу – з 1,41 млн до 1,88 млн; злоякісних новоутворень – з 0,33 млн до 3,63 млн, захворювань нервової системи – з 3,00 млн до 6,51 млн, захворювань сечостатевої системи – з 1,46 млн до 1,76 млн, уроджених аномалій, вад розвитку, деформацій та хромосомних порушень – з 0,04 млн до 0,05 млн.);
- невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури та спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;
- порівняно з 2007 роком зменшилась кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 %, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості.

Низький рівень індивідуального здоров'я студентів дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити проблему формування культури здоров'я студентської молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка постає дуже гостро.

Аналіз низки наукових джерел указує на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі у більшості студентів не відбувається визначальних позитивних змін в індивідуальному рівні здоров'я взагалі та сформованості культури здоров'я зокрема [9, с. 12; 32; 89, с. 4; 93; 336, с. 33]. Цей факт можна пояснити недостатньою організацією роботи з формування культури здоров'я, браком урахування індивідуальних особливостей

студентів під час таких занять [18; 27; 112, с. 5; 187, с. 186]. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без усвідомлення необхідності самовиховання створюють лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини [102; 110, с. 76; 155, с. 178; 170]. Без цього створити цілісну систему формування культури здоров'я особистості неможливо. Необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування культури здоров'я особистості в межах загальної культури. Обмежене змістом та обсягом фізичне виховання у вищому навчальному закладі не здатне повною мірою вирішити комплекс завдань фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів. Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання культури здоров'я особистості, пов'язаного з бажанням, потребою та вмінням людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе лише за умови виділення додаткового освітнього аспекту на фізкультурно-оздоровчу діяльність у процесі позааудиторної роботи у вищому навчальному закладі. Можливість розкрити сутнісну характеристику ключових понять дозволяє більш поглиблено та системно розібратися в питаннях культури здоров'я. Тому, перш ніж приступити до розгляду особливостей формування культури здоров'я студентської молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності, треба зупинитися на ключових поняттях, серед яких аналізу підлягають: „культура”, „здоров'я”, „культура здоров'я”, „фізкультурно-оздоровча діяльність”, „позааудиторна робота”, „фізкультурно-оздоровча система”.

Культура є складною системою буття. У двадцятому столітті вчені А. Кребер та К. Клакхон зробили спробу об'єднати досягнення культурологів усього світу й привели в своїй праці „Culture: a Critical Review of Concepts and Definitions” сто вісімдесят визначень терміну „культура” [213; 214; 321, с. 176]. У 1983 р. на Всесвітньому конгресі „Філософія й культура” (м. Торонто) було наведено вже кілька сотень визначень цього поняття. Педагогічні енциклопедичні словники [227; 228] подають визначення культури як догляду, поліпшення та облагороджування тілесно-душевно-духовних нахилів та здібностей людини й говорять про існування категорій „культури тіла”, „культури душі” та „духовної культури”. За формулюванням Ю. Компанійця [164, с. 54], культура виступає специфічним засобом організації та розвитку людської життєдіяльності, який представлено в продуктах матеріальної та духовної праці, у системі соціальних норм і установ, духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, взаємовідносин між собою та до самих себе. Як похідне від діяльності, культура є загальною технологією раціонального й ефективного її здійснення в процесах виробництва, спілкування та споживання [313, с. 83]. За своєю побудовою вона відтворює структуру культивованих видів діяльності, хоча й не є їх безпосереднім продуктом.

Ю. Васьков [46, с. 27] під „культурою” розуміє сукупність модифікацій людської діяльності, в результаті якої людина створює, зберігає та передає

наступним поколінням культурні цінності. Сучасний етап розвитку культури характеризується подоланням вузькоспеціалізованого вивчення культурних явищ, їх системним розглядом, зверненням до сутності людини, яка в працях з людинознавства [53; 147; 266; 276] все частіше аналізується як цілісність.

В якості соціальної системи, культура існує в трьох формах: культура умов життя (матеріальних, духовних і соціальних), культура діяльності (форми та способи раціонального здійснення основних видів діяльності) та культура особистості (здібності та властивості людини, що формуються в ході створення й освоєння культури умов життя та культури діяльності). При цьому духовна культура об'єднує явища, пов'язані зі свідомістю, з інтелектуальною та емоційно-психічною діяльністю людини (мова, знання, вміння, навички, рівень інтелекту, морального та естетичного розвитку, світогляд, способи і форми спілкування людей). Ядро культури складають загальнолюдські цілі та цінності, а також історично сформовані способи їх сприйняття й досягнення. Існуючи як загальне явище, культура сприймається, освоюється й відтворюється кожною людиною індивідуально й при цьому зумовлює її становлення як особистості [158, с. 4; 247, с. 116; 315, с. 5]. Форми культури переходять одна в іншу, утворюючи її кругообіг як умови розвитку, поширення й освоєння, збереження та передачі культурних надбань наступним поколінням.

Таким чином, культура відіграє важливу роль в житті людини та суспільства й виступає засобом акумуляції, збереження і передачі людського досвіду. Саме культура робить людину особистістю. Індивід стає членом суспільства в міру соціалізації, тобто освоєння знань своєї соціальної групи. Рівень культури особистості визначається її соціалізованістю – прилученням до культурної спадщини, а також ступенем розвитку індивідуальних здібностей. У сфері праці, побуту, міжособистісних відносин культура впливає на поведінку людей і регулює вибір певних матеріальних і духовних цінностей. В свою чергу, культура як система цінностей формує в людини цілком конкретні потреби й орієнтації. Тому визначення культури є досить різноманітним, адже характеризується динамічним процесом, що постійно видозмінюється, проте залишається непорушною складовою частиною життєдіяльності як суспільства в цілому, так і його тісно взаємопов'язаних суб'єктів – особистостей і соціальних інститутів.

Поряд із культурою, невід'ємною частиною процесу формування людини як особистості слід вважати здоров'я, адже саме воно займає другу позицію в ієрархії потреб, поступаючись людському життю [42; 217; 229; 261; 265]. Так, ще античний філософ Сократ казав: „Здоров'я – це не все, але все без здоров'я – ніщо. Бути живим замало – треба бути живим та ще й здоровим” [281, с. 314]. Подібні думки простежуються й у трактаті давньоримського політика й філософа Цицерона „Про обов'язки”: „Обов'язки мудрого – піклуватися про своє майно та здоров'я, не роблячи нічого супроти звичаїв, законів не тільки заради себе, але й заради дітей, рідних, друзів, а особливо заради держави, бо надбання окремих осіб складає

багатство громади” [289, с. 198]. Саме тоді людство вперше почало замислюватися над питаннями збереження й вдосконалення здоров'я, тим самим започаткувавши формування уявлень про здоровий спосіб життя, систематизацію накопичених знань, що згодом зайняли окрему нішу в житті та діяльності людства.

У сучасній науковій літературі загальноприйнятого трактування терміну „здоров'я” як цілісної системи не існує. Сучасна наука нараховує близько трьохсот визначень цього поняття. Широко відомим є визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [62], згідно до якого здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань і фізичних дефектів.

В „Основах законодавства України про охорону здоров'я” до фізичного, духовного й соціального благополуччя додається ще й психічне [106]. У новітньому психолого-педагогічному словникові [213] здоров'я визначається як правильна, нормальна діяльність організму. Існує визначення здоров'я як динамічного стану організму людини, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, які забезпечують гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості [305; 306], її активне довголіття, повноцінне життя, плідну протидію захворюванням.

За Г. Апанасенком [11, с. 18], здоров'я виражене в стані, який тісно пов'язаний з такими механізмами самоорганізації як стійкість до дій патогенних чинників та здатність організму переборювати патологічні процеси. При цьому здоров'я характеризується пластичним, енергетичним та інформаційним забезпеченням процесів самоорганізації.

Проте дискусія щодо визначення поняття здоров'я все ще триває. Вже у новій концепції робоча група ВООЗ пропонує таке визначення поняття: „Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним” [62]. Тому здоров'я, за тлумаченням деяких учених, розглядається як ресурс, а не мета життя (Г. Апанасенко, В. Петленко, Л. Попова). Принципово новий погляд на визначення цього терміну в своїх дослідженнях наводить І. Брехман [305, с. 41]. Він розглядає здоров'я через призму трьох потоків інформації – сенсорного, вербального, структурного й визначає його як стан зовнішньої та внутрішньої рівноваги людини з самою собою та навколишнім середовищем у духовному, психічному та фізичному аспектах, а також здатність виконувати на високому рівні біологічні та соціальні функції. Слід додати, що усі аспекти здоров'я людини взаємообумовлені між собою [272; 324] та якісно впливають на сформованість культури здоров'я особистості.

Аналіз статистичних даних [62] говорить про те, що стан здоров'я української молоді з кожним роком погіршується. Так, поширеність

захворювань серця серед людей віком 17-22 роки за останні 5 років зросла на 15 %, у тому числі онкологічних захворювань – на 26 %, крові та кровотворних органів – на 25 %, захворювань системи кровообігу – на 18 %. Смертність від захворювань серцево-судинної системи в Україні займає перше місце і в 2-4 рази вища, ніж у країнах Європи й світу. При цьому смертність не лише частіша, але й настає у більш молодому віці.

Визначено, що фактори, які впливають на стан здоров'я людини, можуть залежати або не залежати від її дій [42, с. 46; 73, с. 16]. Адже здоров'я людини зумовлюється на 50-55 % способом життя, на 15 % – спадковістю, на 20 % – екологічними факторами, на 10 % – якістю медичного обслуговування. Здоров'я індивідуальне – це здоров'я окремої людини. Здоров'я суспільне – є здоров'ям всього населення країни або сукупності людей. Від індивідуального здоров'я кожного залежить суспільне здоров'я країни. Висновки багатьох дослідників [25, с. 123; 60, с. 16; 70, с. 4; 265, с. 210] вказують на те, що здоров'я є найбільш важливим для людини, а ціннісне ставлення до нього формується і розвивається протягом усього життя та обумовлюється рівнем сформованості культури здоров'я.

Саме визначення культури здоров'я вперше було запропоноване відомим ученим В. Скумінім ще в 1968 році. З цього часу нововведена дефініція міцно увійшла в науковий обіг. В своїй роботі „Вчення про культуру здоров'я” науковець наполягає на тому, що культуру здоров'я слід розглядати як невід'ємну складову культури духовно-моральної, культури праці й відпочинку, культури особистості й культури взаємин [262, с. 34]. На думку вченого, культура здоров'я – це не тільки механічний зв'язок двох понять, але й синтез, що створює новий унікальний зміст – інтегральну галузь знань, яка досліджує та вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку фізичних, психічних і духовних сил людини, сприяє формуванню оптимального біосоціального середовища, що забезпечує вищий рівень життєтворчості. Пізніше в матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції „Науковий потенціал – 2012” наводилось ще одне визначення культури здоров'я В. Скуміна [262, с. 16]: „Культура здоров'я – це найважливіша складова загальнолюдської культури, яка є мультидисциплінарною галуззю знань, що розробляє теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку фізичного, психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я людини”. Науковець не тільки підкреслив, що культура здоров'я є окремим самостійним поняттям, а й розкрив її завдання, що полягає насамперед у розвитку фізичних, психічних і духовних сил людини. Як стверджують у своїй науковій роботі, опублікованій в 2012 році, теоретики культури здоров'я О. Верхорубова і Н. Лобанова, відповідно до концепції вчення про культуру здоров'я, запропонованої В. Скумінім, фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я визначають стан здоров'я людини. Синтез аспектів здоров'я є передумовою формування більш високого рівня культури здоров'я.

Додамо, у низці досліджень фахівців з валеології, педагогіки та медицини [1, с. 27; 56, с. 213; 103] зазначається, що сучасна соціально-економічна ситуація, падіння рівня життя та екологічне неблагополуччя негативно позначаються на здоров'ї всього населення та особливо на здоров'ї молоді. Основними причинами такого стану справ є саме низька культура здоров'я, і, як наслідок, безвідповідальне ставлення до свого здоров'я. Крім того, дослідники відзначають, що формування культури здоров'я людини в системі освіти може бути забезпечене за рахунок сприяння розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я студентської молоді.

Так, на думку Л. Волошиної [227]: „Культура здоров'я – це не тільки інформованість в області здоров'язбереження, яка досягається в процесі навчання, а й практична реалізація здорового способу життя та турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих”. Дослідниця підкреслює, що культура здоров'я особистості характеризується наявністю позитивних цілей і цінностей, реалізованих у організації здорового способу життя з метою грамотного й осмисленого вдосконалення аспектів здоров'я, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку та зумовлює гармонійну єдність усіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості.

За визначенням В. Горашука [74, с. 47] „культура здоров'я” є важливим компонентом загальної культури людини, який обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Це визначення закладене в основу концептуальної моделі культури здоров'я особистості. Науковець подає культуру здоров'я в сукупності трьох компонентних блоків: потребнісно-мотиваційного, програмно-змістовного і діяльнісно-практичного (рис. 1.1).

Рис.1.1. Зміст блоків культури здоров'я

Потребнісно-мотиваційний блок відображає світоглядний бік культури здоров'я особистості. Цей блок характеризує високий рівень духовності людини, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій особистості, припускає розуміння мети життя та усвідомлення її цілісності. До складу названого блоку входить світогляд особистості, що базується на гуманістичних ціннісних орієнтаціях, любові та доброму відношенні до навколишнього середовища, розумінні мети та смислу життя, його цінності, ідеалу особистості, усвідомленні себе як цілісної духовно-фізичної системи, визначенні здоров'я людини в єдності космопланетарного, біосоціального, національного та особистісного, а також оптимістичного світовідчуття, світосприйняття та високого рівня толерантності.

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

Діяльнісно-практичний блок характеризує результат оволодіння людиною необхідного обсягу вмінь і навичок виконання оздоровчих технологій по веденню здорового способу життя з урахуванням її віку та життєвого досвіду, що відображає практичну спрямованість особистості на активну, плідну, якісну та тривалу життєдіяльність. Зміст блоку передбачає володіння суб'єктом фізкультурно-оздоровчими системами, що спрямовані на фізичний, психічний, духовний та соціальний аспекти здоров'я; розуміння необхідності боротьби зі шкідливими звичками; вміння розробляти та вдосконалювати протягом життя індивідуальну оздоровчу систему; ведення здорового способу життя з врахуванням віку, статі, віросповідання, психофізіологічних особливостей.

Таким чином, спираючись на висновки провідних педагогів валеологічної науки, культура здоров'я є свідомою системою дій і відносин, що визначає якість індивідуального і суспільного здоров'я та передбачає відповідальне ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, а також міру реалізації здорового способу життя. Отже, те, наскільки спосіб життя і стан здоров'я студентів залежать від них самих, визначає, якою мірою вони є суб'єктом власного життя, а отже й володіють культурою здоров'я. Відповідно до цього, сутнісними характеристиками культури здоров'я майбутніх фахівців є фізичне, психічне, духовне і соціальне

благополуччя.

В структурі культури здоров'я студентів (рис. 1.2) знаходиться дослідний процес освоєння різних сфер життєдіяльності, що можливий лише за умови фізкультурно-оздоровчої діяльності людини.

Рис.1.2. Структура культури здоров'я студентів

За таких умов формується не тільки потреба в тих чи інших видах активності, але й вміння їх реалізувати, що є одним з основних напрямків становлення загальної культури сучасної особистості, а позитивна мотивація бути здоровим та мода на здоров'я є елементами культури здоров'я, якими повинна володіти сучасна людина.

Провідне місце в формуванні культури здоров'я студентів займає такий напрямок як фізкультурно-оздоровча діяльність, яка є свідомо регульованою руховою активністю людини, спрямованою на розвиток і вдосконалення власного здоров'я та дбайливого до нього ставленні [24, с. 343; 51, с. 302 – 303; 104, с. 107]. Ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності пов'язана з формуванням мотивацій до здорового способу життя, придбанням певного рівня знань і, власне, із здійсненням рухової та оздоровчої діяльності.

У вищих навчальних закладах, фізкультурно-оздоровча діяльність здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Так, Закон України „Про фізичну культуру і спорт” в статті 12 „Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері та фізичне виховання” [108], вказує на те, що фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, тобто сприяє формуванню культури здоров'я. Документ чітко підкреслює спадкоємність процесів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді в навчально-виховній сфері. Фізкультурно-оздоровча діяльність, як прояв рухової активності людини, є соціальним процесом, який реалізується в фізичних діях і оздоровчих процедурах, що сприяють комплексному формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я людини, оволодінню фізичною культурою, формуванню здоров'язберігаючих цінностей [151, с. 143; 182, с. 157; 203, с. 7]. Вивчення фізкультурно-оздоровчої діяльності як соціального чинника формування культури здоров'я студентської молоді з точки зору соціології фізичної культури і спорту потребує розгляду різних наукових підходів до даної категорії. Узагальнення наукових розробок дозволяє розглядати фізкультурно-оздоровчу діяльність як соціальну діяльність, спрямовану на збереження, розвиток і формування здоров'я людини на фізичному, психічному, духовному й соціальному рівнях [49, с. 150; 59, с. 117]. Механізм соціальних впливів фізкультурно-оздоровчої діяльності на культуру здоров'я студентської молоді полягає в вихованні активного особистісного ставлення до здоров'я, формуванні вмінь і навичок

оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення студента до життєдіяльності сучасного суспільства.

У вищих навчальних закладах процес фізичного виховання проходить у формі проведення обов'язкових навчальних занять згідно до навчальних програм. Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України незалежно від форм власності мають сталий характер та визначають загальну стратегію формування високої особистісної фізичної культури студента [86; 178]. Її зміст орієнтує педагогічний процес на особистість студента та дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної окремої особистості. При цьому здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, а сформованість аспектів здоров'я – як основа їх духовної зрілості. Програмою виокремлюється три основні форми фізкультурної діяльності студентів. *Перша форма* реалізується на академічних заняттях у навчальний час та передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих, переважно з освітньою спрямованістю. *Друга форма* передбачає активні заняття фізичною культурою та спортом у рамках позааудиторної роботи, – максимальний розвиток рухових здібностей є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань. *Третя форма* – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі й в комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різноманітних форм та засобів фізичної культури.

Слід додати, що для сучасної вищої освіти характерним є перехід на кредитно-модульну систему навчання, яка є моделлю організації навчального процесу, що ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання та залікових освітніх одиниць [96, с. 216; 169, с. 70; 200, с. 100; 211, с. 13; 270, с. 19]. Хоча форми організації навчального процесу при такій системі залишаються традиційними, співвідношення між ними та роль кожної змінюються. Зокрема зменшується кількість лекцій і відповідно обсягу інформації, яку студент отримує в аудиторії, збільшується роль інтерактивних форм і методів навчання, самостійної позааудиторної роботи.

Відтак організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється переважно в формі обов'язкових академічних занять згідно до навчальних програм. Все інше можна здійснювати в формі позааудиторної роботи в позанавчальний час. Підкреслимо, що обов'язкові академічні заняття і форми позааудиторної роботи доповнюють одна одну та взаємно не суперечать [2, с. 4; 65, с. 15; 88; 109, с. 4; 168, с. 4]. Проте жодна з цих форм організації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі має недоліки. Недостатня ефективність реалізації програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі зумовлена не лише браком часу, відведеного на обов'язкові академічні заняття, але й недостатньою розробкою науково обґрунтованих систем і методик позааудиторної роботи [183, с. 4; 196, с. 68; 219, с. 20]. У зв'язку з цим, зазначені недоліки в системі обов'язкових занять покликані компенсувати

позааудиторні форми організації фізичного виховання та самостійні заняття, потенціально можливі яких привертають посилену увагу сучасних теоретиків і практиків. У підсумку, позааудиторна робота у вищому навчальному закладі є передусім складовою виховної роботи, що проводиться в позанавчальний час для розширення знань, умінь і навичок, розвитку самостійності, індивідуальних здібностей і схильностей, а також забезпечення розумного відпочинку. Позааудиторна робота базується на основі самостійності та добровільності [250, с. 6; 267, с. 8].

При визначенні змісту та методів позааудиторної роботи враховуються вік, розумовий і фізичний розвиток особистості [246, с. 5; 260, с. 22; 292; 339]. Метою позааудиторної роботи є розвиток мотивації студентів до пізнання та творчості, сприяння особистісному самовизначенню, адаптації до життя в суспільстві, залучення до здорового способу життя. Знання, вміння та навички, що отримуються під час такої роботи, сприяють реалізації соціальної, рекреативної та дозвіллевої функції вільного часу, дозволяють студентам використовувати його з максимальною користю, поєднуючи дозвілля з самовдосконаленням та творчістю.

Торкаючись питання формування культури здоров'я студентів у процесі позааудиторної роботи у вищому навчальному закладі треба пам'ятати, що в позааудиторній роботі студентів домінує елемент самореалізації. Він дає змогу студентам гармонізувати внутрішні та зовнішні фактори формування культури здоров'я, створює додаткові умови для реалізації внутрішнього потенціалу, задоволення тих потреб, які в процесі аудиторної роботи не задовольняються. Зростання ролі позааудиторної роботи є однією з провідних ланок перебудови навчально-виховного процесу в вищій школі [287; 288; 291; 295]. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволили їм раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах позааудиторної роботи.

До основних форм та засобів контролю за позааудиторною роботою відносяться індивідуально-теоретичні співбесіди, педагогічне спостереження й тестування, вивчення основних інтересів, настроїв студентів [24, с. 343; 80, с. 16; 176, с. 173]. Тому дуже важливо, щоб у вищому навчальному закладі проводилася додаткова позааудиторна робота, консультації. Добре, коли ці процеси мають усталений, організований характер, а студентське самоврядування значною мірою бере активну участь у вирішенні організаційно важливих питань. Адже позааудиторна робота у вищому навчальному закладі – це тривалий і багатоплановий процес. Вона має великий потенціал щодо формування культури здоров'я особистості й важливо враховувати її системність, регулярність і продуманість.

Комплексну фізкультурно-оздоровчу діяльність, спрямовану на підтримку та зміцнення здоров'я людини, визначають як фізкультурно-оздоровчу систему [114, с. 15; 116, с. 85; 177, с. 86]. Вона базується на використанні оздоровчого ефекту від фізичної активності й фізичних тренувань, що включають у себе всі можливі технології масового спорту, оздоровчої фізичної культури й елементів здорового способу життя, до яких відносять різнобічну фізкультурно-оздоровчу діяльність, раціональне харчування з підтримкою енергетичного балансу організму; рекреацію, що конкретизується у відпочинкові та відновленні; здорове середовище життєдіяльності; психічне оздоровлення.

Аналізуючи сучасні оздоровчі та фізкультурно-оздоровчі системи й тенденції розвитку фізичної культури, ми відокремили п'ять груп інновацій оздоровчої та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Перша група включає фізкультурно-оздоровчі системи, що походять від давньосхідньої культурної традиції, наприклад, оздоровча система шіатсу, тайцзи-цюань, гімнастика шена, система ніші, йога, цигун-терапія, східні бойові мистецтва – айкідо, карате, тхеквондо, ушу та ін. Друга група вміщує авторські оздоровчі системи до яких слід віднести оздоровчу систему П. Іванова „Детка”, Я. Колтунова „Космотеріка”, методики дихальної гімнастики О. Стрельникової, К. Бутейко, Б. Толкачова та інші комплексні системи оздоровлення, системи загартовування, раціонального харчування й дихання. Третя група інновацій у фізкультурно-оздоровчій діяльності об'єднує національні види спорту та народні ігри, формами впровадження яких є бойовий гопак, спас, хортинг, квадрат та ін. Четверта група складається з відносно нових форм рухової активності та сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, побудованих на основі наукових досягнень. Найяскравішим представником цієї групи постає фізкультурно-оздоровча система фітнес. Існує чисельність розроблених засобів фітнесу – сучасних різновидів аеробіки, пілатесу, каланетики, фітнес-йоги, силових напрямків фітнесу, відеотренінгу та ін. П'ятою, найбільш прогресивною групою інновацій фізкультурно-оздоровчої діяльності є нові форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, які трансформують зміст фізичної культури, а саме позааудиторна робота вищих навчальних закладів, що об'єднує рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити наступний висновок: система охорони здоров'я не в змозі самостійно забезпечити належний рівень здоров'я населення української держави. Наукові матеріали підтверджують інформацію про негативні тенденції в стані здоров'я студентської молоді пов'язані з особливостями системи освіти, що не сприяє формуванню культури здоров'я, оскільки пригнічує її основні потреби, зокрема потребу в русі. Тому система вищої освіти несе частину відповідальності за ситуацію, що склалась. Виходячи з об'єктивних умов вищого навчального закладу, потрібно створити умови, дібравши відповідні форми організації, що забезпечать можливість формування культури здоров'я та її саморозвитку у кожного студента. Відповідно до цього, важливим завданням фізичної

культури у вищому навчальному закладі є не лише формування вмінь та навичок, а й вивчення новітніх технологій і систем формування культури здоров'я з подальшим використанням їх у майбутньому. Це підкреслює актуальність потреби створення у фізичній культурі вищих навчальних закладів системи, яка б сприяла становленню потреби в розвитку культури здоров'я, що виникає внаслідок вирішення протиріччя між бажаним та дійсним станом здоров'я особистості та спонукає студента до вдосконалення у валеологічному аспекті. Адже фізичне виховання у вищому навчальному закладі на сучасному етапі розвитку має відображати нові підходи до формування особистості, невід'ємним компонентом якої постає культура здоров'я як найважливіша якісна характеристика рівня розвитку, спосіб і міра реалізації життєвих сил та здібностей людини.

Однією з форм фізичного виховання є позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота, що передбачає організацію фізичного виховання за умов дозвілля в позанавчальний час та покликана компенсувати недоліки обов'язкових академічних занять. Така форма занять вирішує функцію навчального закладу зі створення розвивального простору для студентського колективу в цілому і кожної особистості зокрема, в якому проходить безперервний розвиток потреби у здоровому способі життя. У перспективі використання позааудиторних форм роботи з фізичного виховання спроможне сформувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвиваючи фізичні й психічні якості, сприяючи творчому використанню фізкультурно-оздоровчих систем в організації здорового способу життя, формуванні ціннісних орієнтацій та як результат, у формуванні культури здоров'я, яка є пріоритетною педагогічною проблемою сучасності та набуває все більшої актуальності.

1.2. Зміст, сутність і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету

Фізкультурно-оздоровча система фітнес дуже швидко отримала широке розповсюдження в розвинених країнах світу і на сьогоднішній день характеризується як система засобів, що за своїм змістом, методами та принципами виконання забезпечує гармонійний розвиток культури здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного, духовного і соціального складників. Слово „фітнес” з англійської мови дослівно перекладається „придатність” або „відповідність” [192, с. 26; 218, с. 102; 337, с. 748], а само визначення „фітнес” походить від англійського дієслова „to be fit” – бути у формі і на сьогодні існує без перекладу в більшості мов світу. Найближче за смисловим значенням в українській мові визначенню „фітнес” відповідало б загальноприйняте в нашій державі поняття „фізична культура”. Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним. Адже за визначенням, поданим в Законі України „Про фізичну культуру і спорт”, фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності

людей з метою їх гармонійного фізичного розвитку та ведення здорового способу життя, що стверджує значимість передусім фізичної активності для життя людини.

Визначення „фітнес”, на думку науковців [297; 318; 320], має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає наявність фізичної, психологічної та емоційної стійкості. В низці наукових джерел вказується на те, що фітнес інтегрує сукупність засобів, які забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи раціональне харчування, різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення та формування аспектів її здоров'я, активну життєву позицію [114; 188; 284]. Ідеологія фітнесу реалізується в фізкультурно-оздоровчій діяльності через виконання фітнес-програм, які об'єднують різноманітні засоби фітнесу, спрямовані на регуляцію аспектів здоров'я через використання фізичних навантажень та ментальних дій. Яскравими прикладами такого синтезу є фітнес-програми фітнес-йоги, система пілатес, стретчинг, фітнес духу й тіла („Mind-Body Fitness”) та ін. Такі фітнес-програми засновані на ідеї нерозривного зв'язку тіла та свідомості, об'єднують елементи різноманітних східних оздоровчих систем та нові форми рухової активності [283; 307; 341]. Вони стали відображенням ідей, закладених ще наприкінці вісімдесятих років, коли вперше було доведено, що одні лише регулярні тренування та правильне харчування не обумовлюють повного фізичного благополуччя й сформованості культури здоров'я. Фізкультурно-оздоровча система фітнес включає більш широкий спектр впливів, ніж просто вдосконалення фізичного стану. У книзі Едварда Т. Хоулі і Б. Дона Френкса „Оздоровчий фітнес” [284] надаються наступні визначення категорій даної фізкультурно-оздоровчої системи.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає фізичний, психічний, духовний і соціальний компоненти та найбільше асоціюється з уявленнями про здоров'я та культуру здоров'я. Фізичний фітнес включає досягнення більш високих рівнів фізичної підготовленості за станами тестування, малий ризик порушень здоров'я, що надає можливість мати високу якість життя. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У даному випадку приводяться дві похідні цього поняття: оздоровчий фітнес, який спрямовано на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань; спортивно-орієнтований або руховий фітнес, завданням якого є розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на високому рівні. Також існує фітнес як вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

Засоби фітнесу визначаються як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих у алгоритм дій і реалізований певним чином в інтересах підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору фізкультурно-оздоровчих занять

з використанням сучасного інвентарю та обладнання.

Масове поширення фітнесу, яке спостерігається на сьогоднішній день, є показником збільшення потреб сучасної людини в прагненні до сформованості культури здоров'я, вимог суспільства до рівня розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я.

За визначенням О. Сайкіної [254, с. 170], фітнес є складним поліфункціональним соціокультурним явищем, що відноситься до предметної галузі фізичної культури. Його ідеологічною основою виступає принцип гуманізму та холістичний підхід у процесі оздоровлення людини, підвищення й збереження фізичної працездатності інноваційними засобами на основі фізичних вправ. Завданням, що передусім вирішує фітнес, є укріплення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвиток фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидія до стресів.

Всі фітнес-програми, в залежності від поставленої мети, завдань та використовуваних засобів фітнесу, доцільно розподілити на групи: фітнес-програми з використанням циклічних вправ на технічно нескладних тренажерних пристроях та пристосуваннях, на технічно складних тренажерних пристроях та пристосуваннях; класична аеробіка та степ-аеробіка; аеробіка танцювальної спрямованості; фітнес-програми із запозиченими засобами зі східних оздоровчих рухових систем; фітнес-програми комплексної спрямованості впливу; фітнес-програми прикладних напрямків (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Видова класифікація фітнес-програм

Видові ознаки напрямку	Назва фітнес-програми	Відмінні риси
1.	2.	3.
Використання циклічних вправ на технічно складних тренажерах	Сайклінг (Cycling)	Групові заняття на велотренажері
	Треккінг (Tracking)	Групові заняття на біговій доріжці
	Роллер-тренінг (Roller -Training)	Заняття на роликах з імітацією рухів ковзанярів
	Слайд (Slide)	Заняття на слайд-платформах
Використання тренажерних пристроїв та пристосувань	Instability Training	Використання на заняттях нестійких поверхонь, спеціальних м'ячів, подушок
	Rope Skipping	Різноманітні стрибки на скакалці
	Силові тренінги: Pump Attak, Power Ball, Lab workout, Upper Body	Використання на заняттях спеціальних обважнювачів: бодібарів, пампів, полегшених грифів, а також еспандерів, амортизаторів
	Степ-аеробіка (Stepaerobics)	Використання на заняттях степ-платформ

	2.	3.	
1.		Фітбол (Fitball), фітбол-павер	Використання на заняттях гумових надувних м'ячів різноманітних діаметрів
		Фітфул (Fitfull)	Танцювальний урок із застосуванням спеціальних м'ячів
		Памп-фітнес (Pump-Fitness)	Силовий клас з використанням міні штанг „barbell”
		Терааеробіка (Therarobic)	Використання в фізкультурно-оздоровчому тренуванні комплексу амортизаторів для верхніх і нижніх кінцівок
Класична аеробіка, степ-аеробіка		Hi, Low, Hi-Low	Базові шаги аеробіки та їх комбінації, модифікації. Використання степ-платформ
Аеробіка танцювальної спрямованості		Фолк, фанк, латина, афро, джаз, хіп-хоп, рок-н-рол, стрит, хаус, блюз, мамбо	Базові шаги аеробіки та їх комбінації з хореографічними елементами
Запозичені зі східних оздоровчих рухових систем		А-бокс, тай-бо (Tai-Bo), рибо (Ri-Bo), цигун	Імітація техніки східних єдиноборств, боксу, кік-боксингу
Комплексна спрямованість впливу		Ранковий урок (Morning class)	Аеробне навантаження та силові вправи
		Комплекс-тренінг (Power Game)	Розвиток сили та загальної витривалості
		Флекс (Flexible Strength)	Розвиток гнучкості та статичної сили
		Релаксація (Relaxation)	Техніка розслаблення
		Стретчинг (Stretching)	Гімнастичний комплекс, спрямований на максимальне розтягнення м'язових груп
		Пілатес (Pilates)	Силові вправи для відпрацювання груп глибоких м'язів
		Аеробіка для вагітних	Аеробні вправи низької інтенсивності, комплекс силових вправ для м'язів спини
		Ізотон	Стато-динамічні силові вправи

Прикладні напрямки	Аква-аеробіка (Akvaerobica)	Вправи у воді
	Тренінг тіла (Body Training)	Вправи локального впливу для корекції фігури

Фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу складаються з відносно закінчених структурних одиниць, в рамках яких відбувається досягнення поставленої мети у вигляді реалізації фітнес-програм. Для того, щоб скласти фітнес-програму необхідно визначити її цілі та завдання згідно конкретних умов фізкультурно-оздоровчої діяльності. Залежно від часу, протягом якого здійснюється цей процес, слід виділити макро-, мезо- і мікроструктуру рівнів фізкультурно-оздоровчих занять. Побудова занять на основі різних циклів дозволить систематизувати засоби фітнесу, що використовуються в фітнес-програмі, корегувати величину тренувальних впливів і найкращим чином забезпечувати зростання фізичної працездатності.

Структура окремого заняття фітнесом у значній мірі визначається типовими змінами працездатності тих, хто займається. За результатами спостережень фахівців з фітнесу [12, с. 36; 144; 258, с. 216], на початку фітнес-заняття рівень працездатності зростає, потім коливається біля підвищеного рівня й до кінця заняття знижується. Ґрунтуючись на змінах працездатності протягом заняття, що характеризуються складними перебудовами в організмі та забезпечують оптимальні умови використання м'язової енергії в процесі роботи, необхідне чітке дотримання правил при побудові занять. У рамках підготовчої, основної та заключної частин занять необхідно враховувати функціональні зрушення, що відбуваються в кожній зоні працездатності. Так, всі фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів фітнесу повинні починатися з розминки. При цьому в основній частині крива навантаження може бути різною залежно від віку, статі, використовуваних засобів та рухового досвіду тих, хто займається. Зазвичай, крива навантаження є досить високою. Заключна частина характеризується зниженням навантаження. Контроль і самоконтроль протягом заняття та окремих його циклів має на меті аналіз змін, що відбуваються в системах та порівняння їх із запланованими.

Для фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом характерні різні форми організації. Вони визначаються увагою до необхідної специфіки використовуваних засобів фітнесу. Характер вправ дозволяє реалізовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із розрахунком інтересів, можливостей і завдань включно для кожного, хто займається. При цьому частота вправ залежить від підготовки та можливостей людини; інтенсивність роботи здійснюється по принципу „гойдалки” від послідовного збільшення навантаження до зменшення; тривалість роботи характеризує протяжність використаних засобів фітнесу та періодичність їх повторень.

Звертаючись до змісту та сутності фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я слід сказати,

що інноваційні процеси є базовими складниками сучасного освітнього процесу. Інновації в освіті вважаються нововведеннями, спеціально спроектованими, розробленими або відкритими в порядку педагогічної діяльності [16, с. 48; 35, с. 202]. Тенденція до поширення інновацій у сфері фізичної культури професійної освіти говорить про їх певний соціокультурний запит. Напрямами впровадження інновацій в організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів можуть слугувати фізкультурно-оздоровчі й спортивні клуби, які мають більше можливостей щодо впровадження інноваційних підходів завдяки своїй мобільності, адаптації до контингенту студентської молоді, запитам суспільства [180, с. 7; 215, с. 119; 326, с. 92]. Відмінною рисою інноваційних підходів фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах є їх гуманістична спрямованість, застосування особистісно-орієнтованих форм і методів навчання, задоволення інтересів кожного, формування стійкої соціально-психологічної установки на активні фізкультурно-оздоровчі заняття, комплексний характер виховного впливу.

Розгляд змісту інноваційних форм і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді різних країн світу показує [185, с. 72 – 74; 230, с. 109], що на даному історичному етапі результатом застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес є не лише сукупність фізичних якостей особистості, а саме сформованість певного стилю життя. Вирішальним фактором формування культури здоров'я визнана позиція самої людини, її ставлення до власного фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, що тісно корелює з завданнями фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Тож можна стверджувати, що сутність концепції формування культури здоров'я засобами фітнесу виявляється в формуванні ціннісних та мотиваційних установок особистості, яка орієнтована на здоровий спосіб життя. Адже сьогоднішні уявлення про стиль життя здорової людини спрямовують її на досягнення гармонії фізичного, психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я. Виникнення інноваційних форм фізичної культури в нашій державі пов'язано з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності, і, перш за все, з виникненням і розвитком фітнесу в Україні. Його індустрія характеризується значним поширенням кількості фітнес-клубів, широкою розробкою новітніх фітнес-програм. Спостерігається тенденція до співпраці фітнес-клубів, педагогічних, медичних та соціально-психологічних установ із залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що якісно віддзеркалює тенденцію змін стилю життя молоді та дорослого населення в бік формування культури здоров'я. Відзначається, що в індустрії фітнесу з'являються нові засоби, які складаються в сучасні фітнес-програми. Формуючись послідовно, вони з рештою виходять далеко за її межі та додатково знаходять своє місце в усіх видах фізкультурної освіти, рекреації та реабілітації (рис. 1.3).

Передумовою до створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем, яскравим прикладом яких є фітнес, стала зміна соціокультурного запиту теперішнього суспільства на здорових людей, зміна аксіологічних

орієнтацій самих членів громади та поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури. Саме вони під впливом соціокультурних факторів активно сприймаються індустрією фітнесу, творчо переробляються та покладаються в основу нових засобів фітнесу. Так як в основі ідеології фітнесу лежить пріоритет здоров'я, отже й створювані засоби носять оздоровчу спрямованість.



Рис. 1.3. Послідовність виникнення та інтеграції засобів фітнесу та фітнес-програм

За ступенем інтеграції засобів фітнесу, було визначено п'ять основних підходів до розробки фітнес-програм: синкретичний, систематичний, класичний, комбінований і диверсифікаційний.

Синкретичний підхід реалізується в індустрії фітнесу створенням і розвитком засобів фітнесу, заснованих на культурних етнічних традиціях різних країн і народів світу. Прикладами таких фітнес-програм є фітнес-йога, тай-бо, бодібеленс, афро-аеробіка, зумба та ін.

Систематичний підхід виражається в тому, що на основі інтеграції технологій з інших видів фізичної культури та їх подальшої модернізації в фітнес-індустрію, створюються нові засоби фітнесу. Вони, зважаючи на принцип систематичності, складаються в фітнес-програми – тер-аеробіка, памп-фітнес, фітбол-павер, каланетика, пілатес та ін. У свою чергу, фітнес-індустрія не відмовляється від затребуваних, історично сформованих і визнаних занять різноманітними видами рухової активності, лише додаючи зовнішні, сучасні форми (тобто в її межах реалізується *класичний підхід*). Відображаючи тенденції зовнішнього світу до об'єднання й формування

змістовної основи, фітнес-індустрія може реалізовувати *комбінований підхід*, поєднуючи в собі як традиційні, так і нетрадиційні види рухової активності.

Для задоволення різнобічних потреб людей фітнес-індустрія максимально широко, у порівнянні з іншими видами фізичної культури, використовує *диверсифікаційний підхід* – множинність варіантів одного виду занять. Яскравим прикладом слугує аеробіка та безліч її класів – степ-аеробіка, фанк-аеробіка, слайд-аеробіка та ін.

Торкаючись питання визначення педагогічного потенціалу фітнесу як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету, звернемось до вислову видатного давньогрецького філософа Аристотеля, який у свій час зауважив: „Для гармонії душі, краси та здоров'я особистості потрібен розвиток не тільки в галузі науки та мистецтв, але й заняття фізичними вправами протягом усього життя. Адже ніщо так не виснажує й не руйнує людський організм, як фізична бездіяльність” [281, с. 97]. Саме тому педагогічний потенціал застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес у формуванні культури здоров'я студентів університету слід розглядати через визначення культури здоров'я в якості комплексного поняття, яке включає теоретичні знання про фактори, що сприяють здоров'ю, а також грамотне практичне застосування принципів оздоровлення. Так, культура здоров'я відображає гармонійність і цілісність людини як особистості, адекватність її взаємодії з навколишнім середовищем, здатність до творчого самовираження, активної життєвої позиції та діяльності. Поряд із цим визначено, що однією з найбільш популярних і ефективних фізкультурно-оздоровчих систем у сучасному світі є фітнес, що є синтезом фізичних засобів (фізичні вправи різної спрямованості, дієти, що базуються на засадах раціонального харчування) та ментальних засобів (виконання медитаційних практик, вправ на концентрацію уваги, дихальні вправи). Основою фітнесу є знання з фізики, хімії, анатомії, фізіології, медицини, психології та ін. Саме тому, на нашу думку, головною передумовою застосування засобів фітнесу в формуванні культури здоров'я є його цільова спрямованість, що конкретизується в завданні зробити людину здоровою та красивою як фізично, так і духовно, здобути гармонійний фізичний розвиток та досягти духовної гармонії. Це шлях до сформованості високого рівня культури здоров'я сучасної особистості, який лежить через фізкультурно-оздоровчі заняття, що виступають запорукою гармонійного розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я. Використання засобів фітнесу відіграє важливу роль у вирішенні питань сформованості психічного й соціального аспектів здоров'я, які в своїй більшості визначаються соціально-економічними й біологічними характеристиками життєдіяльності людини. Для зміцнення психічного й соціального аспектів здоров'я існують ефективні інтегральні стратегії та заходи системи громадської охорони здоров'я. Так, у Статуті ВООЗ [62] говориться: „Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю захворювань і фізичних дефектів”. Важливим наслідком цього визначення є те, що психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних розладів і форм інвалідності, а стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, ефективно працювати у навколишньому співтоваристві. У цьому позитивному сенсі психічний і, невід'ємно від нього, соціальний аспекти здоров'я є основою благополуччя людини та ефективного функціонування спільноти.

Психічний і соціальний складники мають важливе значення для здатності раціонально мислити, проявляти емоції, спілкуватися й отримувати задоволення від життя. Враховуючи цей факт, зміцнення, захист і відновлення психічного й соціального аспектів здоров'я можуть сприйматися особистістю, спільнотами і співтовариствами у всьому світі як дії, що мають життєве важливе значення.

Рівень психічного й соціального аспектів здоров'я людини в кожен даний момент часу визначається численними соціальними, психологічними та біологічними факторами. Наприклад, низький рівень психічного й соціального аспектів здоров'я пов'язаний із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами процесу навчання у вищому навчальному закладі, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, ризиками насильства і фізичного нездоров'я. Разом з тим доведено, що дозовані фізичні навантаження спроможні протидіяти наслідкам таких станів, якісно підвищуючи рівень кількості серотоніну й ендорфінів у організмі [201, с. 7; 293, с. 102; 327, с. 46]. Фізіологічно-достатній рівень серотоніну синтезує почуття бадьорості, оптимізму і гарного настрою протягом дня, а норма ендорфінів підвищує радісне сприйняття світу, дає відчуття щастя й захищеності. Серотонін сприятливо впливає на апетит і сон людини. Ендорфін у свою чергу сприяє зміцненню захисних сил. Для впливу на підвищення вироблення цих гормонів необхідні хімічні зміни в організмі людини. Саме такі зміни відбуваються при заняттях фізичними вправами особливо в позитивній атмосфері з музичним супроводом. Відповідно до цього, національна політика в галузі охорони психічного й соціального здоров'я повинна бути орієнтована не тільки на психічні розлади, але і на більш широкі аспекти, що сприяють зміцненню психічного, а отже й соціального здоров'я. Питання зміцнення вказаних аспектів здоров'я слід враховувати в стратегіях і програмах державного й недержавного секторів.

За висновками науковців [62; 308, с. 70; 312, с. 94], крім сектора охорони здоров'я, до вирішення цих питань необхідно залучати такі сектори, як освіта і соціальне забезпечення. Так, у всьому світі вже створено програми з профілактики стресу на робочих місцях, які включають в себе надання працівникам безкоштовних абонементів до фізкультурно-оздоровчих закладів, фітнес-центрів й ін. ВООЗ підтримує уряди в їх прагненнях зміцнити психічне й соціальне здоров'я, аналізує фактичні дані по зміцненню психічного й соціального здоров'я і працює з урядами держав з метою поширення цієї інформації та включення ефективних стратегій у політику й плани. У 2013 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я затвердила Комплексний план дій у галузі психічного здоров'я на період 2013-2020 рр. Документ відображає рішучість усіх держав-членів ВООЗ використати конкретні заходи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я та сприяти досягненню глобальних цілей. Найважливіша мета плану дій полягає в тому, щоб зміцнювати психічне благополуччя, запобігати психічним розладам тим самим якісно впливати й на соціальне здоров'я громад.

На сьогодні у діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчої системи фітнес високорозвинених країн світу (Сполучені Штати Америки, Австралія, Канада та ін.) за десятки років склалася функціональна система підготовки та сертифікації фахівців з фітнесу, яка тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої діяльності [92, с. 18; 223, с. 316]. Така технологія чітко конкретизована по видах діяльності та включає консультативно-методичний, діагностичний, організаційний і викладацький компоненти.

Фахівець з фітнесу, реалізуючи консультативно-методичний компонент, стає консультантом зі здорового способу життя та контролю маси тіла. Він проводить просвітницьку роботу з формування здорового способу життя з тими, хто займається фітнесом, робить первинний огляд, спрямовує людей на оцінку фізичного стану та фізичної підготовленості. Діагностичний компонент передбачає діяльність фахівця з фітнесу щодо тестування. Ця процедура присвячена ретельному аналізу фізичних і функціональних можливостей тих, хто займається фітнесом, та наданню їм рекомендацій щодо застосування найбільш раціональних засобів фітнесу в програмі фізкультурно-оздоровчих занять. Розробка фітнес-програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості стосується організаційного компоненту фітнесу, а безпосереднє проведення фізкультурно-оздоровчих занять у рамках складених фітнес-програм реалізується у викладацькому компоненті діяльності фахівців з фітнесу.

В Україні така диференціація функціональних обов'язків фахівців з фітнесу лише розвивається. Проте слід підкреслити, що і закордонний, і вітчизняний фахівець з фітнесу повинен мати широке коло професійних вмінь та навичок. Це і формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять та ведення здорового способу життя, вміння оцінювати стан здоров'я, здатність визначати фізичну підготовленість тих, хто займається фітнесом, розробляти й впроваджувати програми фізкультурно-оздоровчого тренування, проводити фізкультурно-оздоровчі заняття.

Навчання фітнесу стає ключовою діяльністю в забезпеченні суспільства прихильниками здорового способу життя, які можуть отримувати висококваліфіковані послуги з реалізації своїх оздоровчих потреб, що якісно сприяє підвищенню культури здоров'я населення. Виняткову роль фахівці з фітнесу відіграють у створенні й успішному функціонуванні чисельних світових спеціалізованих організацій, які в межах позадержавної системи освіти здійснюють підготовку якісних кадрів – нових фахівців з фітнесу (Світова організація професіоналів фітнесу, Національний інститут персонального тренування, Національна федерація фітнес-тренерів, Асоціація персональних тренерів) [15; 318], тим самим сприяючи широкому розвитку фітнес-індустрії. Велику підтримку організаціям, які проводять підготовку фахівців з фітнесу, надають розроблені та юридично затверджені програмно-нормативні вимоги та керівництва – „Стандарти з обладнання та спортивних споруд”, „Стандарти з програмування фітнес-занять” та ін.

Таким чином, процес формування змістовної основи фітнес-індустрії знаходиться в постійному розвитку, стрімко оновлюється в сучасних умовах. Інтеграція фізкультурно-оздоровчої системи фітнес в інноваційний процес формування культури здоров'я особистості зустрічається з рядом труднощів, зумовлених довічною боротьбою між старим і новим у свідомості людей, а також низкою важливих чинників, рішення яких має бути предметом вивчення науковців не тільки в галузі педагогіки та фізичної культури, а й суміжних галузей науки. Адже, використовуючи новітні засоби фітнесу, можливо не лише надбати знання та вміння щодо виконання фізичних вправ та дозування фізичних навантажень, але й долучитися до процесу формування культури здоров'я. Відтак фітнес є не тільки фізкультурно-оздоровчою системою, але й певною філософією й способом життя, що набула найактуальнішого значення в сучасному суспільстві. Констатується, що фізкультурно-оздоровча система фітнес дуже швидко трансформується, а її заняття інтегрують в собі такі складові елементи як сутність, індивідуальність, принцип, раціональне мислення та ін. Очевидно, що без них неможливо досягнути науки фізкультурно-оздоровчих занять і що ці поняття є неодмінною умовою пізнання буття і його вищої форми – людського життя. Фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я студентської молоді починають сприйматися як єдине ціле, адже сучасний фітнес інтегрував в себе засоби, що націлені на вдосконалення не тільки фізичної складової тіла, але й психічної, духовної та соціальної. Отже, застосування засобів фітнесу в фізкультурно-оздоровчій діяльності є передумовою вирішення проблеми формування культури здоров'я студентів університету в найближчій перспективі.

1.3. Обґрунтування критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу

Звернемося до критеріального осмислення зазначеного питання, що дозволить оцінити сформованість культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Так, за визначенням М. Гончаренко, критерій є ознакою, за якою „класифікуються та оцінюються психологічні явища, дії або діяльність, зокрема при їхній формалізації” [71, с. 55]. Критерії виступають відповідним індикатором на підставі яких проводиться оцінка динаміки та результативності впровадження педагогічних систем.

У психолого-педагогічній літературі зустрічаються різні підходи до визначення об'єктивних вимірювачів ефективності й якості навчально-виховного процесу. Але в той же час у теорії і практиці педагогічної освіти існують загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв. За визначенням, поданим у педагогічному словникові [228, с. 303], критерій – це ознака, на підставі якої проводиться оцінка, судження [212]. Загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв можна звести до того, що вони, по-перше, повинні відображати основні закономірності формування

особистості, по-друге, за допомогою критеріїв повинен встановлюватися зв'язок між усіма компонентами досліджуваної системи і, по-третє, якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними. Відповідно до цього, спираючись на результати проведення теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури, процес формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в умовах позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі подамо в єдності когнітивного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Схарактеризуємо їх більш докладно.

Мотиваційний компонент відображає світоглядний бік формування культури здоров'я особистості. Так, пізнавальна практика реалізована під час фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу, забезпечує когнітивну діяльність людини в особистісному розумінні нею необхідності формування культури здоров'я. Людина повинна свідомо розвиватися в галузі індивідуального здоров'я, і тому цей компонент характеризує високий рівень духовності людини, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій особистості, розуміння смислу життя та усвідомлення його цінності. Передбачається сформованість у людини мотивації, певних вольових якостей, цілеспрямованості, щоб у процесі систематичних фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом загартовуватися, навчатися переборювати фізичне та психічне навантаження, пізнавати себе. Робота над власною волею виступає важливим компонентом вироблення мотивації до формування високого рівня культури здоров'я. Емоційність, що проявляється в процесі таких занять, відображає рівень фізичного й соціального благополуччя, якість і задоволеність життям. Адже від того, які емоції домінують у людини, залежить її психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я. Відсутність цього компоненту може провокувати розвиток розладів у прояві негативних психічних станів, оскільки однією з причин їх виникнення є емоційні стреси, що викликають перебудову нервових і ендокринних механізмів регуляції адаптивних процесів [58, с. 49]. Систематичні заняття фітнесом мають стати передумовою формування адекватної реакції поведінки, здатності протистояти емоційним стресам і перебування в стані гармонії з навколишнім світом. Позитивний емоційний настрій присутній при реалізації фітнес-програм сприятливо впливатиме на фізичний аспект здоров'я людини та зрештою сформує мотиваційний компонент культури здоров'я особистості. Регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу з використанням енергійної музики, яка відображає сучасний стиль, моду і відповідає запитам студентської аудиторії, забезпечуватимуть піднесений настрій. Так, рухи, пов'язані з почуттям радості від освоєння різноманітних фізичних вправ, є одним з найбільших задовольень та ефективних засобів підтримки інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розширення та розвиток емоційної сфери, переживання радісних станів сприятиме формуванню оптимістичного світогляду, який є основою формування культури здоров'я. Адже людина з високим рівнем культури здоров'я живе у злагоді з оточуючими і з собою,

а гармонія її духовного й соціального аспектів здоров'я складатимуть почуття любові та довіри навколишніх, відчуття краси, гармонії, емоційного й тілесного комфорту.

Когнітивний компонент процесу формування культури здоров'я містить систему знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я в усіх його аспектах – фізичному, психічному, духовному й соціальному та характеризує здатність людини грамотно розробити й постійно вдосконалювати індивідуальну оздоровчу систему, що реалізується у рамках проведення фізкультурно-оздоровчих занять складених фітнес-програм. Студенти, що прагнуть вести здоровий спосіб життя та зрештою сформувати високий рівень культури здоров'я, мають можливість звернутися до фахівця, який допоможе підібрати найбільш ефективні засоби, скласти раціон здорового харчування, відповісти на запитання з фізкультурно-оздоровчих занять, проінформувати особистість щодо фізіологічних процесів в її організмі, впливу на неї таких факторів, як навколишнє середовище чи спосіб життя. При цьому вибір засобів фітнесу залежить від мети, якої бажано досягти за допомогою фізкультурно-оздоровчих занять. Міжособистісні комунікації, що виразно проявляються в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, відображають адекватність взаємодії студентів з іншими людьми та навколишнім середовищем, корегують здатність до самоконтролю та самокорекції, демонструють психічне й соціальне здоров'я особистості. Позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу в групі студентів-однодумців сприятимуть розвитку товарищескості, дозволяючи розширити коло однодумців, які прагнуть до здорового способу життя та доповнити систему знань з формування, збереження та зміцнення здоров'я в усіх його аспектах – фізичному, психічному, духовному й соціальному. Особистість, що залучена до фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, проводить просвітницьку роботу і зрештою стає консультантом з питань здорового способу життя та контролю маси тіла.

Діяльнісний компонент формування культури здоров'я відображає результат оволодіння людиною (з урахуванням її віку, життєвого досвіду) оздоровчими технологіями по веденню здорового способу життя, які забезпечують практичну спрямованість особистості на активну, плідну, якісну та тривалу життєдіяльність. Так, використання фізкультурно-оздоровчої системи фітнес характеризується руховою активністю, спеціально організованою в рамках фітнес-програм. Це є тренування з обтяженнями, які спрямовані на розвиток силових якостей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробної витривалості; тренування гнучкості та ін. Головним чином фізичну складову фітнесу спрямовано на забезпеченні оптимального фізичного стану особистості, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому сенсі рухова активність виступає як критерій ефективності діяльнісного компоненту формування культури здоров'я. Її діагностика передбачає валео-моніторинг – процедуру, що присвячена ретельному аналізу фізичних і функціональних можливостей

тих, хто займається фітнесом, з подальшим наданням їм рекомендацій щодо застосування найбільш раціональних засобів фітнесу в програмі фізкультурно-оздоровчих занять. Адже оптимальна якість життя потребує від особистості безперервного прагнення до досягнення цілей, росту та розвитку. Тому у прагненні людини, яка має добре здоров'я, постійно наближається до найвищої якості життя, проявляється духовність й соціалізованість особистості студентів та зрештою вдосконалюється культура здоров'я.

Критерії формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, відповідно до визначених компонентів, відбиралися нами на основі концепції культури здоров'я, запропонованої В. Горащук, що культура здоров'я є важливим складовим компонентом загальної культури людини, обумовленим матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, та виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я. При цьому аспекти здоров'я визначають стан здоров'я людини та виступають індикатором сформованості культури здоров'я майбутнього фахівця. Це передбачає відтворення низки цінностей здоров'я, досвід здоров'яформуючої діяльності, володіння методами вдосконалення фізичного, психічного, духовного і соціального стану. Так, на підставі теоретичного узагальнення визначено, що сутність сформованості культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі визначають мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Вони надають змогу визначити якісний рівень сформованості культури здоров'я студентів та оцінити її реалізацію, що вимагає відповідних критеріїв оцінки.

Загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв можна звести до того, що вони повинні відображати основні закономірності формування особистості. За допомогою критеріїв має встановлюватися зв'язок між усіма компонентами досліджуваної системи, а якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними [264, с. 59]. У нашому розумінні критерії – це ознака, на засаді якої проводиться класифікація змін й оцінка цих змін, що відбулися в студентів у процесі формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Критерії розкриваються через показники, за проявом яких визначатимемо ступінь прояву даного критерію. При цьому, за висновками вчених [26, с. 75; 28, с. 87 ; 171], неможливо за одним критерієм кількісно й якісно виміряти зміни, що відбуваються у процесі формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів, тому у нашому варіанті дослідження виділено декілька критеріїв. Проаналізуємо їх.

Мотиваційний критерій визначає самооцінку студентами власного здоров'я; їхню емоційну оцінку (емоційна реакція під час виникнення складних ситуацій у стані здоров'я); відчуття відповідальності за стан свого здоров'я; місце здоров'я в ієрархії термінальних й інструментальних цінностей; задоволеність при виконанні діяльності зі зміцнення й збереження

здоров'я; позитивне сприймання знань щодо збереження й зміцнення здоров'я; відчуття власної значущості й ефективності своїх дій. Мотиваційна складова характеризує здатність особистості до внутрішньої мотивації дій, готовність й ініціація здійснення практичних дій, що спрямовані на турботу про здоров'я. Кінцева якість цього критерію виявляється в досягненні позитивних змін мотивованості до ведення здорового способу життя, оптимізації психічних властивостей і станів валеологічно мотивованої особистості майбутніх фіхавців.

Когнітивний критерій сформованості культури здоров'я сприятиме визначенню у студентів інформованості, розуміння сутності здоров'я, ціннісного ставлення до нього як внутрішньої потреби й умови досягнення особистого благополуччя і тих, хто оточує; системності знань про здоров'я, фактори та засоби його збереження й зміцнення. Названий критерій характеризується наявністю у студентів пізнавальної активності, вираженій в прагненні до оволодіння відповідними знаннями, уміннями і навичками та ви являється в сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я. Зазначаємо, що саме когнітивний критерій надає можливості визначити ступінь засвоєння студентами теоретичних знань, встановити значення для них цінності здоров'я, а також сформованість ціннісних уявлень про здоров'я на рівні ціннісного осмислення. Цей критерій безпосередньо пов'язаний з певними соціальними уявленнями про здоров'я, що панують у конкретній соціальній групі.

Діяльнісний критерій визначає стиль життя студентів та характер їх залучення в практику оздоровлення. Кінцева якість даного критерію є результатом, нормою поведінки студентів стосовно здорового способу життя, розповсюдження валеологічного світогляду на оздоровчу діяльність студентів. Діяльнісний критерій надає можливість визначити стратегію активної поведінки, що спрямована на зміцнення й збереження здоров'я, участь в оздоровчій діяльності. Даний критерій є відображенням ступеня вдосконалення студентами власного здоров'я. При цьому культура здоров'я визначає поведінку людини, її дії або стиль життя. Тобто ціннісне ставлення до власного здоров'я розповсюджується на діяльність студентів і відбивається якісними й кількісними показниками вдосконалення організму людини. Отже, діяльнісний критерій характеризує результат оволодіння особою необхідного обсягу вмінь і навичок виконання оздоровчих технологій по веденню здорового способу життя з урахуванням її віку та життєвого досвіду, що відображає практичну спрямованість особистості на активну, плідну, якісну та тривалу життєдіяльність.

Результати теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури дозволили нам виділити й описати узагальнені показники за мірою прояву яких можна судити про ступінь виразності кожного критерію. Зазначимо, саме узагальнені показники характеризують якість сформованості культури здоров'я студентів вищого навчального закладу, що є метою даного

підрозділу.

Показниками мотиваційного критерію є:

- визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей – сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я (методика М. Рокіча);
- наявність мотивації до формування культури здоров'я (методика Т. Елєрса);
- визначення характеристик психічних властивостей і станів студентів, як показників нормативної поведінки валеологічно-мотивованої особистості (за методикою Фрайбурзького опитувальника).

Показниками когнітивного критерію визначено:

- валеологічну компетентність, виражену в когнітивній діяльності з валеологічної теорії та володінні системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості;
- сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості студентів (методика В. Доскіна);
- здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження (методика В. Бодрова).

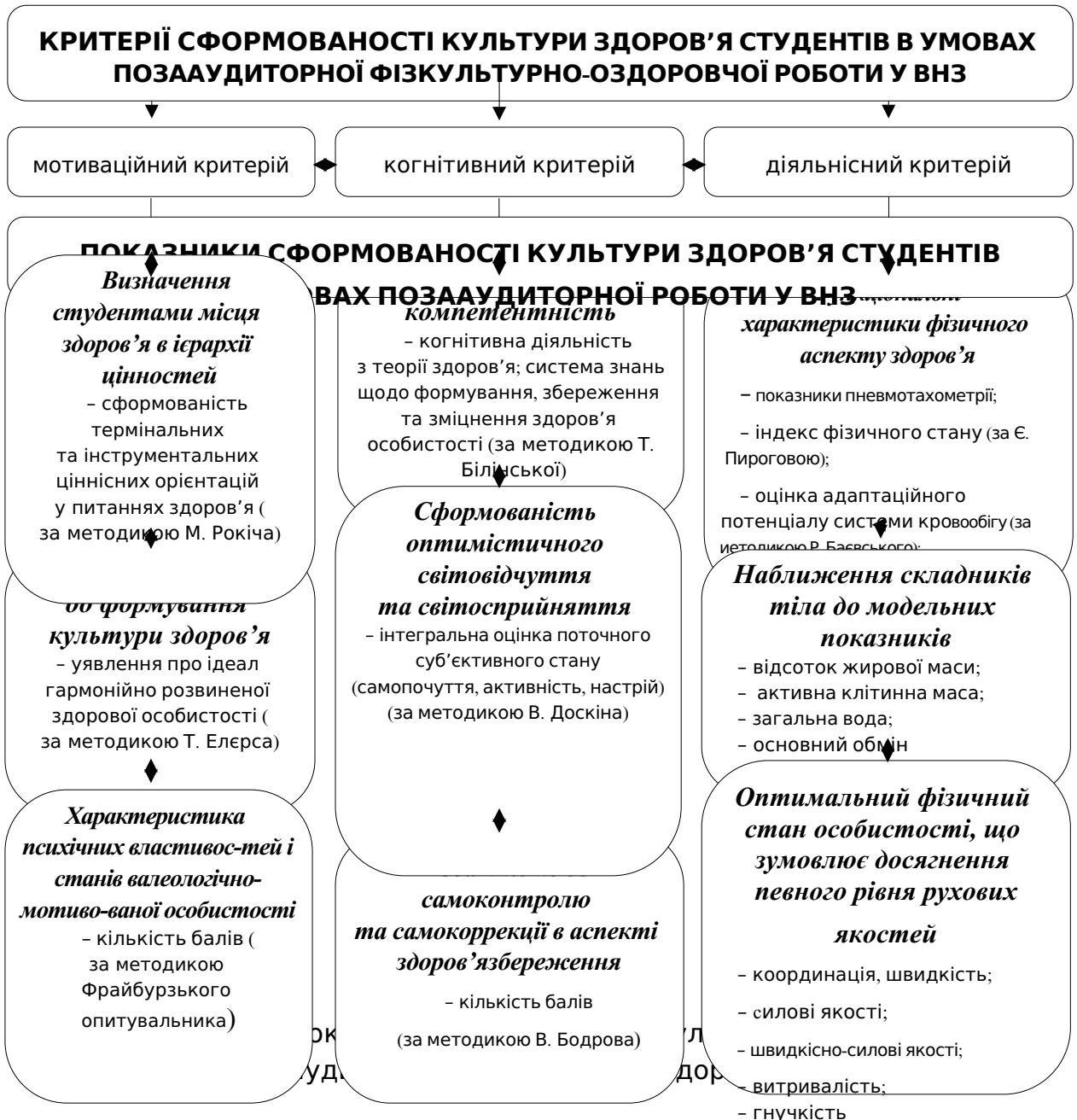
Показником діяльнісного критерію виступають активність студентів у напрямку здоров'я детермінована в:

- удосконаленні функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я;
- наближенні складників тіла до модельних показників;
- забезпеченні оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей.

На рис. 1.4 ми надаємо узагальнену характеристику критеріїв та показників сформованості культури здоров'я студентів університету у вірогідності до кінцевого якісного результату – формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Подамо рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі за кожним показником та в інтегральній формі у високому, середньому чи низькому рівнях прояву.

Високий рівень культури здоров'я свідчить про те, що у студентів сформовано активне, вимогливе ставлення до здоров'я; вони виявляють високу активність, ініціативу; діють за внутрішнім переконанням; займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю виходячи із глибоких знань про своє здоров'я. У процесі самостереження й глибокого самоаналізу ними дається адекватна самооцінка стану свого самопочуття, активності, настрою; свідомо розробляються заходи щодо збереження й зміцнення здоров'я в фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах. У результаті самоконтролю й самодисципліни, проводиться корекція відхилень у стані здоров'я, формування та вдосконалення валеологічних умінь і навичок, що супроводжується позитивними зрушеннями психічних

властивостей і станів. Студенти, які належать до цього рівня валеологічно компетентні. Вони сумлінно вдосконалюють власний фізичний стан, функціональні характеристики організму, покращують склад тіла, досягають високого рівня прояву рухових якостей. Студенти вважають, що здоров'я людини залежить від них самих.



Середній рівень – у студентів цього рівня культури здоров'я недостатньо активне ставлення до оздоровлення, вони систематично не займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Заходи, спрямовані на зміцнення організму проводяться періодично, без урахування індивідуальних особливостей. Самоаналіз стану здоров'я недостатньо глибокий, поверховий, що створює певні труднощі в адекватній його самооцінці й самопрогнозуванні. Студенти, які належать до цього рівня,

безсистемно вдосконалюють власний фізичний стан, мають посередній прояв психічних властивостей і станів у формуванні та вдосконаленні валеологічних знань. Функціональні характеристики організму, склад тіла і прояв рухових якостей вказують на недостатню фізкультурно-оздоровчу діяльність. У студентів відсутні уявлення про ідеал гармонійно розвинутої здорової особистості.

Низький рівень – у студентів цього рівня пасивне ставлення до свого здоров'я. Вони не прагнуть до самооздоровлення, вважаючи, що самі не в змозі нічого змінити. Вони не звикли до самопостереження й самоаналізу, не відчувають потреби в фізкультурно-оздоровчій діяльності та проведенні загартовуючих заходів. Самооцінка стану здоров'я студентів цього рівня не відповідає дійсному стану, тому що не пов'язана з індивідуальними особливостями організму, не охоплює всю різноманітність факторів, які впливають на здоров'я. Над самоосвітою не працюють і не прагнуть до набуття і поширення наявних знань. Студенти, які належать до цього рівня валеологічно не компетентні. Вони не вдосконалюють власний фізичний стан, функціональні характеристики організму знаходяться на низькому рівні, склад тіла значно відрізняється від модельних показників. Відзначається низький рівень прояву рухових якостей. Студенти вважають, що від них самих здоров'я людини не залежить.

Таким чином, визначення сформованості культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі ґрунтується на сутнісному аналізі її компонентів, критеріїв, показників та рівнів. Підкреслимо, що вони були визначені виходячи з того, що сучасне розуміння здоров'я розглядається за пірамідальним принципом будови, де кожен аспект здоров'я умовно відокремлено один від одного, але культуру здоров'я студентів ми розглядаємо як цілісне явище. При цьому рівень культури здоров'я визначається не тільки сумою знань, обсягом відповідних умінь і навичок, але й здоровим способом життя гуманістичної орієнтації, систематичним вдосконаленням резервних можливостей організму, вмінням правильно використовувати їх.

Отже, обґрунтування критеріїв та показників культури здоров'я дозволило визначити рівні за бальною системою й за їх допомогою скласти уявлення про сформованість компонентів культури здоров'я студентів та оцінити ступінь розвитку того чи іншого критерію. Так, у відсотковому еквіваленті низький рівень культури здоров'я становить проміжок від 0 до 33 %, середній рівень – від 34 до 67 %, високий рівень – від 68 до 100 %. Виявлені у студентів критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я певною мірою відносні, оскільки, безумовно, існують й інші. Проте, на наш погляд, виділені нами критерії відображають специфіку досліджуваного процесу.

Висновки до розділу 1

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

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

2. Узагальнення наукових розробок дозволяє розглядати фізкультурно-оздоровчу діяльність як соціальну діяльність, спрямовану на збереження, розвиток і формування здоров'я людини на фізичному, психічному, духовному й соціальному рівнях. Механізм її соціальних впливів на культуру здоров'я студентської молоді передбачає виховання активного особистісного ставлення до здоров'я, формування вмінь і навичок оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення студента до життєдіяльності сучасного суспільства. Означено, що фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах вищого навчального закладу може бути реалізована у формі позааудиторної роботи з фізичного виховання. Така форма роботи є цілісним процесом, який об'єднує взаємозумовлені елементи навчання та виховання, спрямовані на поглиблення й розширення теоретичних знань, одержаних у навчальному

процесі, формування індивідуальних здібностей та інтересів майбутніх фахівців. У контексті проблеми дослідження доведено, що позааудиторна робота покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяючи творчому використанню фізкультурно-оздоровчих систем в організації здорового способу життя. Аналіз дисертаційних робіт з досліджуваної проблеми засвідчив, що зростання ролі позааудиторної роботи є однією з провідних тенденцій перебудови навчання та виховання у професійній освіті, що зумовлює підсилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу на засвоєнні студентами знань, які дозволяють раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінно використовувати вільний час.

3. Доведено, що виникнення інноваційних форм фізичної культури пов'язано з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності, частиною якої є поширення фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Названа система інтегрує сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи активну життєву позицію, різнобічний фізичний розвиток, раціональне харчування тощо. Сутність фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я виявляється, перш за все, у формуванні ціннісних та мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя. Співпраця фітнес-клубів, педагогічних, медичних та соціально-психологічних установ, спрямована на залучення широкого кола споживачів фітнес-послуг, якісно віддзеркалює тенденцію зміни стилю життя молоді та дорослого населення в бік формування культури здоров'я. В індустрії фітнесу виникають інноваційні засоби, які складаються в сучасні фітнес-програми та знаходять своє місце в фізкультурній освіті, рекреації та реабілітації. За ступенем інтеграції засобів фітнесу визначено п'ять основних підходів до розробки фітнес-програм – синкретичний, систематичний, класичний, комбінований і диверсифікаційний. Ключовим моментом у забезпеченні суспільства прихильниками здорового способу життя стає підготовка фахівців з фітнесу, які здатні надавати висококваліфіковані послуги з реалізації оздоровчих потреб суспільства, що якісно сприяє підвищенню культури здоров'я населення. Педагогічний потенціал засобів фітнесу в формуванні культури здоров'я студентів університету потребує реалізації, оскільки фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я людини сьогодні сприймаються як єдине ціле. Саме фізкультурно-оздоровча система фітнес інтегрувала в собі такі засоби, які націлені на вдосконалення не тільки фізичної складової здоров'я особистості, але й психічної, духовної та соціальної.

4. У ході науково-дослідної роботи визначено критерії сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі

вищого навчального закладу – мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Установлено показники, які надають змогу визначити якісний рівень сформованості культури здоров'я студентів за відповідними критеріями. Так, показниками мотиваційного критерію є: визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей, сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я; позитивні характеристики психічних властивостей і станів студентів як ознак нормативної поведінки валеологічно вмотивованої особистості. Показниками когнітивного критерію визначено: валеологічну компетентність студентів, володіння системою знань щодо формування культури здоров'я; сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження. Показником діяльнісного критерію встановлено активність студентів у напрямі здоров'я, що детермінована: удосконаленням функційних характеристик фізичного аспекту здоров'я; наближенням складників тіла до модельних показників; забезпеченням оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Визначено рівні сформованості культури здоров'я студентів – високий, середній, низький.

Матеріали, що представлені у даному розділі, відображено у публікаціях автора [119, 122, 123, 126, 128, 134-142].

РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

2.1. Аналіз сформованості культури здоров'я студентів університету

2.1.1. Характеристика наявного стану культури здоров'я студентів університету

З метою виявлення наявного стану сформованості культури здоров'я студентів вищого навчального закладу, було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. Встановлено, що процес формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в умовах поза аудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі включає мотиваційний, когнітивний та діяльнісний компоненти та оцінюється за сформованістю однойменних критеріїв. Запропоновані критерії використовувалися нами як під час дослідно-експериментальної роботи, так і для перевірки ефективності розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Тому зміст і організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих компонентів формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Відповідно до цього, науково-дослідна робота проводилася у кілька етапів.

Організація досліджень і відомості про контингент обстежених.
Дослідження проводилися в період з 2009 р. по 2016 р. відповідно до комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” „Методологія, теорія і практика формування культури здоров'я дітей, учнівської молоді та дорослого населення” Міністерства освіти і науки України, номер державної реєстрації 0110U007020.

На першому етапі дослідження (грудень 2009 – вересень 2011 рр.)
було проаналізовано вітчизняну й зарубіжну науково-методичну літературу з теми дисертаційної роботи. Розроблено концепцію дослідження, здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми формування культури здоров'я студентів під час позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Було проведено аналіз сформованості культури здоров'я студентів університету, розроблено теоретико-методичні положення системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. З цією метою здійснено констатувальний експеримент, в якому взяли участь 120 студентів, що навчалися на факультеті іноземних мов та факультеті природничих наук ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, факультеті педагогічної освіти КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської

обласної ради, кафедри анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності УЗ „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна” та лікувальному факультеті УЗ „Вітебський державний ордена Дружби народів медичний університет” віком 18-21 рік по 60 чоловік в контрольній та експериментальній групах. З метою покращення ситуації щодо сформованості культури здоров’я студентської молоді та підвищення загального стану її здоров’я, було поставлено завдання розробки комплексної системи формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

На другому етапі дослідження (жовтень 2011 – червень 2013 рр.) на практичному рівні опрацьовано вплив фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема, занять фітнесом на сформованість культури здоров’я студентів університету. З цією метою проведено діагностувальне дослідження, в якому взяли участь 115 студентів віком від 18 до 21 року, які навчались на факультеті іноземних мов та факультеті природничих наук ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики Харківської державної академії фізичної культури, факультеті педагогічної освіти КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, кафедри анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності УЗ „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна” та лікувальному факультеті УЗ „Вітебський державний ордена Дружби народів медичний університет”. Студенти першої групи мали початковий рівень підготовленості ($n = 60$), студенти другої групи ($n = 55$) – дворічну практику позааудиторних занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес у студентському спортивному клубі (м. Луганськ, м. Харків, м. Брест, м. Вітебськ) та спортивно-оздоровчому центрі „Грація” (м. Харків).

Згідно до результатів діагностувального етапу дослідження виділені основні теоретичні та практичні підходи до застосування засобів фітнесу у системі формування культури здоров’я студентів університету. Так, за отриманими узагальненнями коштувального та діагностувального етапів експерименту розроблена авторська система фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Третій етап дослідження (вересень 2013 – травень 2015 рр.) присвячено проведенню основного педагогічного експерименту. Етап передбачав аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу. Позитивний вплив запропонованої системи оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Для цього було сформовано контрольну ($n = 60$) й експериментальну ($n = 60$) групи студентів другого, третього й четвертого курсів, які навчались на факультеті іноземних мов та факультеті природничих наук ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса

Шевченка”, факультеті педагогічної освіти КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, кафедри анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності УЗ „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна” та кафедри фізичної культури УЗ „Вітебський державний ордена Дружби народів медичний університет”. Усі студенти не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами, тобто мали початковий рівень підготовленості, а показники більшості вихідних характеристик не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$). В експерименті представники контрольної групи займалися за базовою навчальною програмою з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в спортивному залі навчального закладу на академічних заняттях. Студенти експериментальної групи, крім традиційних планових занять з фізичного виховання, додатково у позааудиторний час три рази на тиждень відвідували півторагодинні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров’я засобами фітнесу за авторською системою.

Експеримент тривав навчальний рік. Для аналізу зрушень у зафіксованих показниках студентів контрольної та експериментальної груп застосовувався порівняльний метод. Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку експерименту порівнювалися з показниками в кінці навчального року та розраховувалися відсоткові зміни контрольних показників.

На четвертому етапі дослідження (вересень 2015 – березень 2016 рр.) відбулося узагальнення експериментальних даних, формування висновків, апробація та оформлення роботи. Застосовано розроблену авторську систему проведення позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Вибір методів дослідження здійснювався шляхом урахування завдань дисертаційної роботи й даних спеціалізованої науково-методичної літератури [33; 152; 162; 194; 233]. Такий підхід дозволив диференціювати методи дослідження на теоретичному та емпіричному рівнях. Застосування в проведенні теоретичних і експериментальних досліджень саме цих методів сприяло отриманню найбільш вірогідної інформації, а також забезпечило можливість проведення її подальшого статистичного аналізу. Вирішення поставлених дослідницьких завдань було здійснене за допомогою низки методів дослідження, які знайшли широке застосування в педагогіці, психології, валеології, теорії й практиці фізичного виховання:

- методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури;
- систематизація концептуальних положень, моделювання;
- емпіричні – спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка;
- педагогічний експеримент;
- валео-педагогічний моніторинг;
- методи математичної статистики.

Методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури. На першому етапі дослідження застосовувався аналіз, синтез та узагальнення педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури з метою вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми, визначення мети, завдань, актуальності та новизни дослідження. Пошук наукової інформації за проблемою дослідження включав збір загальної інформації з питань дисертаційної роботи; систематизацію та використання знайдених першоджерел для подальшого опрацювання проблеми дослідження; пошук наукових розробок та монографій, їх аналіз; систематичне ознайомлення з періодичними працями за темою дисертаційної роботи. Аналіз вітчизняної та зарубіжної педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури здійснювався з метою вивчення та узагальнення провідних теоретико-методичних положень, що набули широкого використання в педагогіці, валеології, фізичному вихованні та організації рухової активності оздоровчої спрямованості різних груп населення. Окремою ланкою було дослідження передового зарубіжного досвіду щодо практичних аспектів застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, а також аналіз вітчизняних підходів до організації позааудиторних занять з фізичного виховання зі студентами університету.

Під час аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури було визначено актуальність і основні положення дослідження щодо формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Основними напрямками наукового пошуку було обґрунтування теоретико-методичних засад проведення позааудиторних занять, мета яких вбачалась у формуванні системи знань, умінь та навичок щодо оздоровлення студентів вищого навчального закладу задля формування культури здоров'я шляхом застосування розробленої системи із застосуванням засобів фітнесу. Дані, отримані в результаті аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури, допомогли при інтерпретації результатів наукового дослідження. Особлива увага приділялась вивченню методик, що використовуються для визначення критеріїв культури здоров'я студентів, а саме: оцінці валеологічної компетентності, сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття; здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження; виявлення сформованості термінальних й інструментальних ціннісних орієнтацій в питаннях здоров'я та мотивації до формування культури здоров'я; характеристиці психічних властивостей і станів валеологічно-мотивованої особистоті; функціональних характеристик здоров'я студентів, аналізу складників тіла та оцінці прояву їх рухових якостей. Було цілеспрямовано вивчено матеріали досліджень фахівців, які розкривають питання формування культури здоров'я, зміст та переваги фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, регламентацію та проведення зі студентською молоддю позааудиторних занять з фізичного виховання. Загалом було вивчено та проаналізовано велику кількість робіт не лише з педагогіки, валеології, загальної теорії фізичного виховання, але й з медицини, фізіології, біохімії,

біомеханіки, психології та інших наукових дисциплін. У ході дослідження було проведено аналіз нормативно-правової документації, що створює правове поле для фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Опрацьовано наступні документи: Закони України, Розпорядження Кабінету Міністрів України, Рішення Луганської обласної ради; Концепцію безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні; Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2012-2016 рр.; статут Європейської асоціації здоров'я і фітнесу; Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., статут й глобальну стратегію харчування, фізичної активності та здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я, програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів, національні й регіональні програми фізкультурно-оздоровчого напрямку та ін. Отримані інтегровані дані дозволили визначити стан та перспективні шляхи вирішення проблеми дисертаційного дослідження.

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

Емпіричні методи педагогічного спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка. Протягом усіх етапів дослідження проводились педагогічні спостереження, експертна оцінка та самооцінка майбутніх фахівців за показниками сформованості культури здоров'я. Проведення таких спостережень дозволило одержати необхідний фактичний матеріал та співвіднести показники культури здоров'я студентів, які не займаються будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами та їх однокурсників з досвідом позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом. Для вирішення завдань дослідження, з метою визначення та конкретизації позитивного впливу занять фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, було проведено порівняння показників культури здоров'я студентів університету, які не займаються фізкультурно-оздоровчими системами, і таких, які мають дворічний досвід занять фітнесом. Поряд із цим проведено констатувальний експеримент щодо аналізу актуального стану сформованості культури здоров'я студентів університету та формувальний експеримент, мета якого полягала в обґрунтуванні ефективності впровадження розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу протягом навчального року. У ході педагогічного експерименту було здійснено початкове й кінцеве анкетування і тестування при застосуванні розробленої системи. Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку експерименту, порівнювались з показниками в кінці навчального року та

розраховувалися відсоткові зміни, здійснювалось наукове узагальнення.

Оцінку сформованості ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я проводили за методикою М. Рокіча. Встановлення рівня мотивації до формування культури здоров'я – за методикою Т. Елерса. Характеристика психічних властивостей і станів валеологічно-мотивованої особистості студентів здійснювалося за загальновідомою методикою Фрайбурзького опитувальника. Валеологічну компетентність студентів характеризували шляхом анкетування за методикою Т. Белінської. Сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів визначали із застосуванням методики В. Доскіна; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження – за методикою В. Бодрова.

Крім педагогічних спостережень і анкетування, у процесі дослідження було використано відповідні методики педагогічного тестування – стандартні педагогічні державні тести [86], доцільність застосування яких у контролі прояву рухових якостей студентів різного рівня підготовленості та їх методики використання наводяться в джерелах [6; 59; 159; 178]. Прояв координаційних здібностей студентів визначався за допомогою виконання човникового бігу 4x9 м (результати якого вказують на регуляцію просторово-часових та динамічних параметрів рухів); оцінки статичної рівноваги (с) із закритими очима за методикою Є. Бондаревського. Оцінку швидкості проводили за результатами бігу на 60 м з високого старту в секундах. Силіві показники визначали шляхом вивчення відносної сили чотирнадцяти основних м'язових груп студентів у статичному режимі, які було отримано за допомогою полідинамометрії з використанням загальновідомої методики А. Коробкова та Г. Черняєва в модифікації Б. Рибалко та динамометра конструкції В. Абалакова. Вимірювали силу основних м'язових груп нижніх кінцівок (згиначів і розгиначів стегна, згиначів і розгиначів гомілки, підошовних згиначів стопи), верхніх кінцівок (розгиначів плеча та м'язів, що приводять плече; згиначів плеча та м'язів, що відводять плече; згиначів і розгиначів передпліччя; згиначів кисті) та тулуба (згиначів і розгиначів тулуба). Швидкісно-силіві якості студентів визначалися за результатами метань набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед (м). Загальна витривалість студентів визначалася за допомогою 12-тихвилинного тесту Купера [150]. Рівень прояву гнучкості хребетного стовпа тестували використовуючи вправу „нахил тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві” (см).

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

Методи математичної статистики. Статистична обробка результатів дослідження проведена з використанням комп'ютерної програми „Statistica v.

10" на базі операційної системи Windows 10 Insider Preview. У процесі статистичної обробки результатів дослідження використовувалися непараметричні критерії статистичного аналізу.

Використання непараметричних методів математичної статистики обумовлено тим, що вони дають змогу вивчати випадки, які передбачають нерівномірний розподіл показників генеральних сукупностей, з яких одержано дані. Так, непараметричний метод є статистичним методом з деякими бажаними властивостями, що зберігаються при відносно слабких припущеннях у розглянутих генеральних сукупностях. Зокрема такі методи не потребують припущень щодо нормального розподілу генеральних сукупностей та використовують не дійсне значення спостережень, а їх ранги. За висновками вчених [67, с. 25; 85, с. 89; 202, с. 30; 259; 294; 316], якщо розподіл генеральних сукупностей відмінний від нормального, непараметричні методи математичної статистики виявляються ефективнішими, ніж параметричні. Відтак кожен параметричний метод має непараметричну альтернативу. У разі виявлення значення відмінностей у двох незалежних вибірках можливо застосувати два способи – скористатися параметричним критерієм (наприклад, Т-критерій для незалежних змінних) або використати методи непараметричної статистики. Для використання Т-критерію повинні виконуватися наступні умови: дані повинні мати нормальний розподіл і дисперсії незалежних вибірок повинні бути приблизно рівними. Якщо ці умови не виконано, то слід скористатися методами непараметричної статистики.

Після перевірки припущення щодо правильного розподілу й дисперсії незалежних вибірок за допомогою критеріїв Ліллієфорса й Шапіро-Уілкі для оцінки статистичної значимості величин показників при порівнянні двох незалежних груп, нами було використано критерій Манна-Уітні та двохвибірковий критерій Ліллієфорса й Шапіро-Уілкі.

До першого показника мотиваційного критерію сформованості культури здоров'я студентів університету було віднесено визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей. Відповідно до цього, найбільш поширеним способом вивчення ціннісних орієнтацій є методика М. Рокіча (додаток А.1), яка заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. За нею розрізняють два класи цінностей: термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути та інструментальні цінності – переконання та різноманітні якості особистості, що сприяють реалізації цілей (таблиці 2.1-2.2). Так, прояв термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відношення до власного здоров'я; є базисом світогляду й основою життєвої концепції – „філософії життя”. Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби. Згідно до методики, респонденту надавались два списки цінностей, у яких випробуваний присвоював кожній цінності ранговий номер. Спочатку пред'являвся набір термінальних цінностей,

Таблиця 2.1

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

Ціннісна орієнтація, балів	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група, n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
гармонія аспектів здоров'я	2,70 (2,50;2,99)	2,50 низький	2,90 (2,50;2,12)	2,50 низький	429,50	- 0,30	> 0,05	5,41
безперервне самовдосконалення	4,05 (3,80;4,05)	4,03 середній	4,00 (3,80;4,75)	4,00 середній	449,00	- 0,15	> 0,05	1,25
активне життя	4,12 (4,00; 4,19)	4,13 середній	4,17 (4,00; 4,50)	4,15 середній	435,00	- 0,23	> 0,01	1,21
усвідомлення цілісності особистості	3,52 (3,45; 3,75)	3,50 середній	3,50 (3,40; 3,55)	3,45 середній	368,00	- 0,97	> 0,05	0,98
культура спілкування	3,20 (3,00; 5,50)	3,12 низький	3,40 (3,00; 3,60)	3,22 низький	429,50	- 0,30	> 0,05	3,85
розвиток	2,12 (2,95; 2,30)	2,00 низький	2,00 (2,95; 2,00)	2,10 низький	441,50	- 0,14	> 0,05	2,40
щастя інших	4,00 (3,60; 4,50)	4,80 середній	4,30 (3,60; 4,40)	4,80 середній	396,50	- 0,81	> 0,05	6,00
упевненість у собі	1,90 (1,70; 522)	1,75 низький	2,00 (1,70; 2,12)	1,98 низький	368,00	- 0,97	> 0,05	2,04

а потім – інструментальних. На думку розробника методики [242], домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як життєва позиція, яку вона займає, та визначається залученістю до сфери навчання й дозвілленої активності щодо формування системи знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості. Аналізуючи ієрархію цінностей, зверталася увага на їх розподіл випробуваними студентами в змістовні блоки на тих чи інших засадах. Згідно до шкали (від 0 до 6 балів), низький рівень складав 0-2 бали, середній – 3-4 бали, високий – 5-6 балів.

Таблиця 2.2

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

Ціннісна орієнтація, балів	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група, n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
життєрадісність	2,20 (1,15; 2,50)	3,30 низький	1,25 (1,15; 2,60)	2,40 низький	409,00	- 0,61	> 0,05	1,56
високі запити	2,00 (2,50; 2,53)	2,00 низький	2,50 (1,50; 2,55)	2,40 низький	343,00	- 1,71	> 0,05	2,50

незалежність	5,00 (4,99; 5,20)	5,01 високий	5,40 (4,99; 5,60)	5,20 високий	399,00	- 0,76	> 0,05	2,00
відповідальність	2,58 (1,50; 2,80)	2,55 низький	2,60 (1,50; 2,90)	2,60 низький	343,00	- 1,71	> 0,05	0,56
раціоналізм	4,20 (4,10; 4,30)	4,15 середній	4,40 (4,20; 4,50)	4,35 середній	445,00	- 0,08	> 0,05	4,76
самоконтроль	2,65 (2,60; 2,70)	2,60 низький	2,78 (2,60; 2,79)	2,65 низький	343,00	- 1,71	> 0,05	2,27
смівість у відстоюванні власної думки	2,51 (2,50; 2,70)	2,50 низький	2,50 (2,50; 2,75)	2,50 низький	429,50	- 0,30	> 0,05	0,40
широта поглядів	3,17 (3,00; 3,20)	3,15 середній	3,18 (3,00; 3,20)	3,15 середній	389,00	- 0,96	> 0,01	0,02

Перш ніж провести статистичні розрахунки результатів констатувального етапу експерименту, ми побудували описові статистики для досліджуваних числових змінних. Було обчислено медіани та квартилі, моди й відсоткове порівняння значень для досліджуваних показників в обох групах студентів. З отриманих даних констатується, що і медіани, і моди для змінних групи студентів контрольної й експериментальної груп окремих показників різняться. Проілюструємо ці відмінності на прикладі визначення „рівня сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття” побудуємо діаграму розмаху (рис. 2.1).

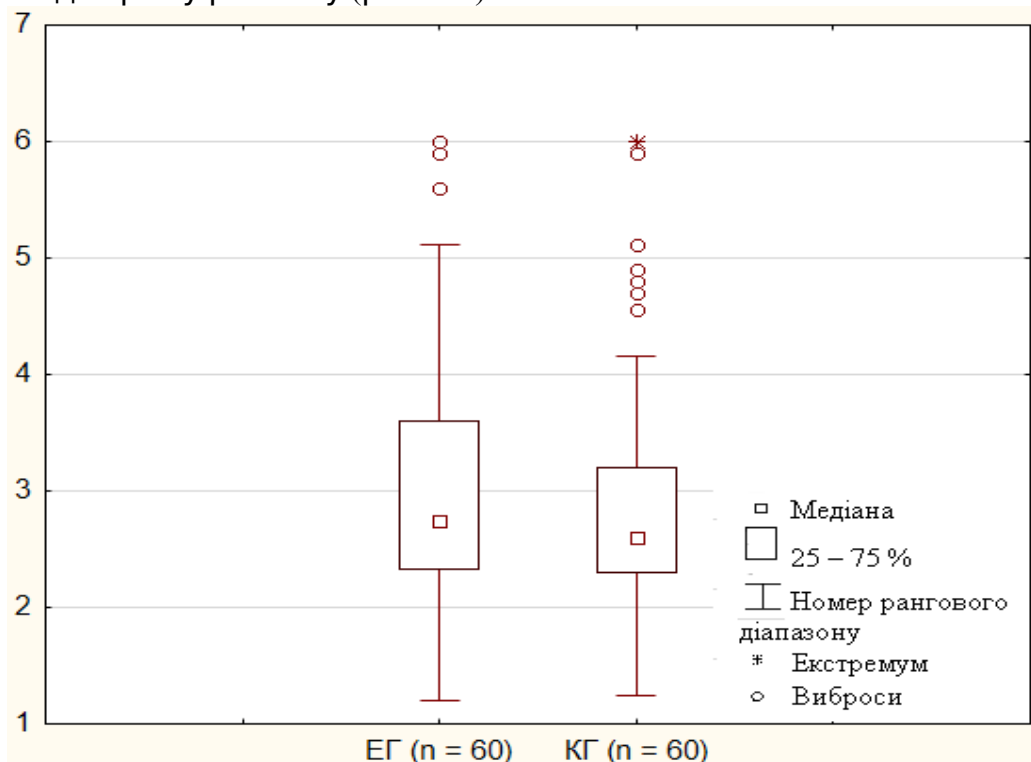


Рис. 2.1. Діаграма розмаху рівня сформованості термінальних цінностей контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп

На діаграмі розмаху видно, що досліджуваний показник в обох групах різниться. Отже, щоб звернутися до критеріїв математичної статистики та перевірити достовірну значущість відмінностей між значеннями параметрів вибірки в обох групах, потрібно перевірити змінні рівня

досліджуваних показників на нормальність. Для цього побудуємо гістограми розмаху та за допомогою критерію Ліллієфорса й Шапіро-Уїлкі вивіримо припущення про нормальність розподілу цих змінних. На графічному прикладі бачимо, що розподіл у контрольній групі студентів (рис. 2.2), так і в експериментальній групі студентів (рис. 2.3), не є нормальним ($p < 0,05$).

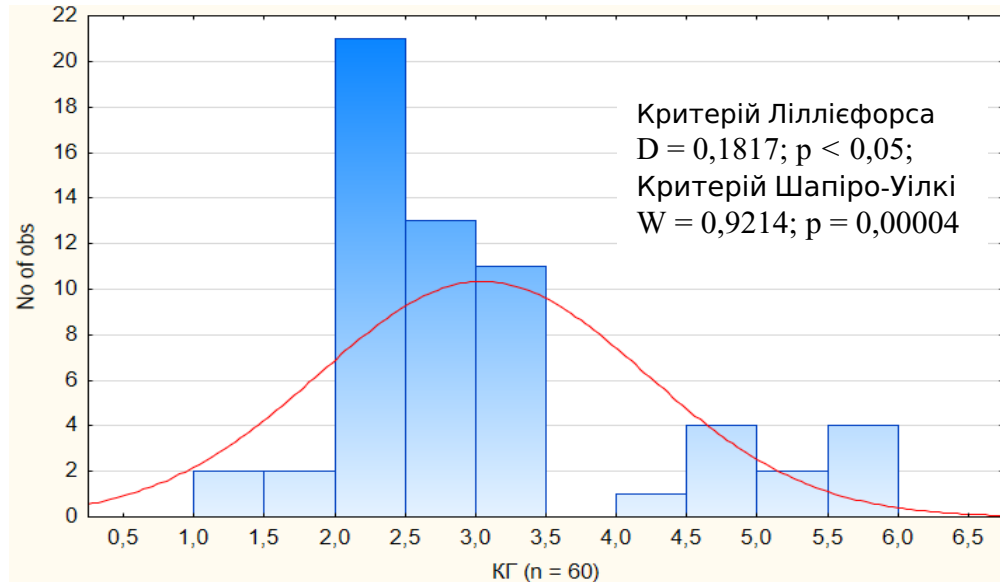


Рис. 2.2. Гістограма рівня сформованості термінальних цінностей контрольної групи ($n = 60$)

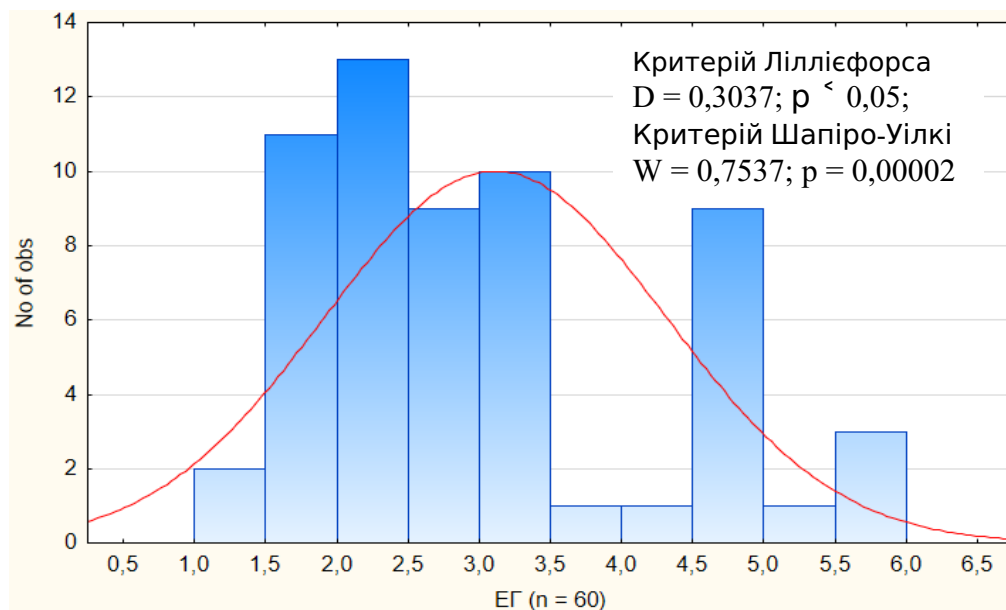


Рис. 2.3. Гістограма рівня сформованості термінальних цінностей експериментальної групи ($n = 60$)

Через те, що сукупність значень змінних у досліджуваних групах не характеризується нормальним розподілом, за визначеннями фахівців [44; 67; 85; 221; 226] необхідно скористатися непараметричними методами математичної статистики. Звідси, для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками (контрольна та експериментальна групи студентів) за рівнем названих й вимірних кількісно показників, застосуємо

критерій Манна-Уїтні.

До другого показника мотиваційного критерію сформованості культури здоров'я віднесено наявність у студентів університетів активності й мотиваційної спрямованості на досягнення успіху (за методикою Т. Елерса), – в нашому дослідженні – до формування культури здоров'я на основі уявлень про ідеал гармонійно розвиненої здорової особистості, що визначалася за загальновідомою методикою Т. Елерса (таблиця 2.3, додаток А.2). Даний анкетний тест відноситься до моношкальних методик. Зміст методики включає 41 твердження, на які учасники експерименту повинні вибрати одну відповідь з двох варіантів – „так” чи „ні”. Ступінь прояву активності й мотивації щодо наближення до ідеалів гармонійно розвиненої здорової особистості оцінювалася кількістю балів, що збігалися з ключем. У підсумку, чим більша загальна сума балів, тим вищий у респондентів рівень мотивації до досягнення успіху в формуванні гармонійно розвиненої здорової особистості, а саме: від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації студентів до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень; від 17 до 21 балів – високий; 21 бал і більше – занадто високий рівень мотивації студентів до успіху в обраній валеологічній діяльності.

Таблиця 2.3

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

Контрольні показники	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група, n = 60		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Діагностика рівня мотивації, балів	9,00 (9,00; 9,70)	9,40 низький	9,15 (9,00; 11,15)	9,15 низький	354,00	- 1,48	> 0,05	1,67 %

Третім показником мотиваційного критерію сформованості культури здоров'я є характеристики психічних властивостей і станів валеологічно-мотивованої особистості студентів, визначення яких проводили за загальновідомою методикою Фрайбурзького опитувальника (додаток А.3). [61; 186]. Опитувальник містить 12 шкал та 114 запитань з визначення рівня невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, комунікабельності, врівноваженості, реактивної агресивності, сором'язливості, відвертості, відношення „екстраверсія-інтроверсія”, емоційної лабільності, маскулінізм-фемінізму. Перше питання опитувальника в жодну зі шкал не входить, оскільки має перевірочний характер. Шкали опитувальника I-IX є основними, а X-XII – інтегруючими. До низьких відносяться оцінки в діапазоні 1-3 бали, до середніх – 4-6 балів, до високих – 7-9 балів (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Діагностика психічних властивостей і станів студентів контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Номер та назва шкали *

Групи студентів	Рівень	I	II	III	IV	V	VI
		Невро-тичність	Спонтанна агресивність	Депре-сивність	Дратів-ливість	Комуніка-бельність	Урівно-важеність
КГ (n = 60), кіль-ть студентів	низький	10	10	10	12	14	26
	середній	10	12	14	10	32	14
	високий	40	38	36	38	14	20
ЕГ (n = 60), кіль-ть студентів	низький	10	8	8	10	12	22
	середній	12	14	16	10	36	18
	високий	38	38	36	40	12	20
Статистики критерію	U	381,50	435,00	413,00	449,00	354,00	409,00
	Z	- 1,02	- 0,23	- 0,55	- 0,15	- 0,42	- 0,61
	P	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,01)
Групи студентів	Рівень	Номер та назва шкали					
		VII	VIII	IX	X	XI	XII
		Реактивна агресивність	Сором'яз-ливість	Відвер-тість	Екстраверсія - інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінізм-фемінізм
КГ (n = 60), кіль-ть студентів	низький	14	6	8	40	4	34
	середній	18	16	18	8	20	14
	високий	28	38	34	12	36	12
ЕГ (n = 60), кіль-ть студентів	низький	14	4	6	38	8	32
	середній	20	20	20	10	20	12
	високий	26	36	34	12	32	16
Статистики критерію	U	368,00	354,00	425,00	413,00	432,00	410,00
	Z	- 1,28	- 0,42	- 0,38	- 0,55	- 0,29	- 0,88
	P	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)	(p > 0,05)

*Дані, окреслені у таблиці кольором мають позитивне значення, середнє, - негативне.

З метою визначення першого показника *когнітивного критерію* сформованості культури здоров'я студентів університету – валеологічної компетентності студентів, наявності у них когнітивної діяльності з теорії здоров'я, і, відповідно до цього, системи знань щодо формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я особистості, використано анкету Т. Белінської (додаток А.4). За узагальненнями автора методики [28, с. 79], сформованість основних понять з теорії здоров'я та системність отриманих знань визначається через оперування особистістю поняттями, а саме – визначенням понять та встановленням між ними логічного зв'язку. Так, у склад анкети зі встановлення валеологічної компетентності входили наступні два запитання:

1. Чи мають між собою зв'язок знання й уміння людини у галузі здоров'я з її поведінкою у напрямку здоров'я?
2. Яким повинно бути ставлення до здоров'я (відповідальним, свідомим, ціннісним)?

Студенти мали надати обґрунтовану відповідь, беручи за основу значення кожного із термінів.

Час для написання творів зайняв 10 хв, а на проведення інструктажу із виконання процедури та решти завдань – 5 хв. Фіксований відрізок часу був необхідний для отримання більшої об'єктивності даних, а під час написання

твору обґрунтування в узагальненому вигляді сенсу власного ставлення до здоров'я. У результаті проведеного анкетування визначено, що 95,20 % студентів розуміють, що знання й вміння не завжди визначають поведінку людини. 65,30 % визнають, що знання й вміння зв'язані з поведінкою.

Характер цього зв'язку описувався по різному:

1. „Знання зі збереження здоров'я необхідні, але моя поведінка буде залежати від того, як я захочу”.
2. „Якщо тобі відома цінність здоров'я, то ти маєш щось робити аби його зберегти, проте так відбувається не завжди, адже це на є модним”.
3. „Мої знання й поведінка у питаннях здоров'я взаємопов'язані, але пояснити чим саме, мені важко”.

Розглянемо наведені цитати. Чисельність студентів указують на те, що знання щодо свого здоров'я необхідні, але поведінка буде залежати від бажання особистості (цитата № 1). Інші студенти відмітили про зв'язок між знаннями і поведінкою, які залежать від ставлення людини до свого здоров'я (цитата № 2). Простежується міркування вірні за суттю, але не оформлені з понятійної точки зору. Наприклад, у цитаті № 3 йдеться мова про ціннісне ставлення до здоров'я, але у досліджуваних студентів недостатньо знань, щоб сформулювати власні думки, оперуючи існуючими поняттями. Таким чином, виходячи із отриманих даних можна зробити висновок про недостатню сформованість у студентів основних знань із проблеми дослідження.

Визначення у студентів наявності оптимістичного світовідчуття та світосприйняття, як *другого показника когнітивного критерію* сформованості культури здоров'я, проводилося за ознаками рівня оптимістичного світовідчуття та світосприйняття в інтегральній оцінці суб'єктивного стану особистості (методика В. Доскіна), яка включає 30 парних протилежних стверджень, за якими студентам потрібно було оцінити характер самопочуття, активності та настрою (таблиця 2.5, додаток А.5). На розданих бланках кожен з учасників тесту обирав цифру ступеня відображення свого суб'єктивного стану – від гіршого (1 бал) до найкращого (7 балів). При цьому враховувалось, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні відповіді відповідали високим балам, а негативні – низьким. Отримані бали групувалися у відповідності до ключа в три групи та визначалась кількість балів по кожній з них. Сума кожної пари оцінки станів загалом ділилася на десять. Середній бал 4 вказував на середній рівень. Оцінки, що перевищували цей результат, означали сприятливий стан студентів та високий рівень сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття, оцінки нижчі – несприятливий стан і низький рівень.

Таблиця 2.5

Відсоткове порівняння рівня сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Контрольна група,		
-------------------	--	--

	Медіана та кuartилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та кuartилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень				
Пневмотахометрія, л/с	2,00 (1,80; 2,55)	2,00 низький	2,00 (1,20; 2,50)	2,00 низький	391,50	- 0,87	> 0,05	2,20 %
Індекс фізичного стану, ум. од.	0,52 (0,50; 0,58)	0,52 низький	0,52 (0,56; 0,60)	0,52 низький	424,00	- 0,40	> 0,05	1,89 %
Оцінка АПСК, ум. од.	2,10 (2,12; 2,17)	2,15 низький	2,11 (2,10; 2,16)	2,14 низький	429,50	- 0,31	> 0,05	0,48 %
Індекс Руф'є, ум. од.	10,90 (9,50; 12,50)	10,00 середній	10,95 (10,82; 11,90)	10,80 середній	331,50	- 1,92	> 0,05	0,47 %

Пневмотахометрія. Методика спрямована на визначення потужності дихальних м'язів, яка визначається за силою максимальної об'ємної швидкості потоку повітря при вдиху і видиху та вимірюється спеціальним приладом – пневмотахометром (л/с). По отриманому значенню роблять висновки про низький (< 2 л/с), середній (2-3 л/с) чи високий (4-5 л/с) рівень потужності дихальних м'язів.

Індекс фізичного стану (ІФС) за формулою Є. Пирогової ґрунтується на наявності взаємозв'язку між фізіологічними показниками, вимірюваними в спокої, і рівнем максимальної фізичної працездатності. Розраховується на основі урахування ваги, довжини тіла, показників пульсу й артеріального тиску студентів у стані спокою. За розрахованим значенням ІФС роблять висновки про низький, середній чи високий рівень фізичного стану.

Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методом Р. Баєвського демонструє рівень адаптації серцево-судинної системи студентів до чинників зовнішнього середовища. Методика проведення діагностики враховує шість показників (довжина тіла, маса тіла, вік, ЧСС, АТ_{сист.}, АТ_{діаст.}). За шкалою від низького рівня (незадовільна адаптація) до середнього (напряга механізмів адаптації) та високого рівня (задовільна адаптація) роблять висновки про адаптаційний потенціал системи кровообігу.

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

Сучасні дослідники наголошують на тому, що інформативною методикою визначення характеристик функціонального стану здоров'я людини є біоімпедансний аналіз балансу водних секторів організму і складників тіла [194; 199; 210; 304; 327]. Особливої уваги це твердження набуває в практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка базується на використанні оздоровчого ефекту від фізичної активності й фізкультурно-оздоровчих занять, що включають в себе всі можливі технології фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Так, зміни жирової маси, які є лабільним компонентом маси тіла і відбуваються під впливом фізкультурно-оздоровчих занять, відображають спрямованість процесів адаптації організму й переважний характер його енергозабезпечення, що використовується

викладачами фізичного виховання й фахівцями фітнесу для оптимізації навантажень на аудиторних та поза аудиторних фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Констатується, що в країнах з високим економічним розвитком багатьох континентів світу заклади вищої освіти в рамках моніторингу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а також фітнес- і велнес-клуби, фізкультурно-оздоровчі центри в своїй практиці широко застосовують біоімпедансний аналіз балансу водних секторів організму і складників тіла [230; 335]. Адже доведено, що для досягнення фізіологічної гармонії, організм людини повинен мати оптимальне співвідношення компонентів жирової, клітинної, скелетно-м'язової маси, об'єму та розподілу води у внутрішньому середовищі. Тому проведення на фізкультурно-оздоровчих заняттях фітнесом аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла набуває все більшої актуальності й на терені нашої держави, – завдяки йому з'являється можливість контролювати стан основного обміну організму тих, хто займається. Це забезпечує пошук й індивідуальний підбір коректних засобів фітнесу. Такий аналіз дозволяє відстежувати кількість жирової маси у відсотковому відношенні до маси тіла, кількість активної клітинної маси, до якої відноситься маса м'язів, внутрішніх органів, нервових волокон; перебіг основного обміну. Сам механізм біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла ґрунтується на відмінностях електропровідності тканин організму обстежуваних в залежності від наявної кількості в них рідини й електролітів. Все це дозволяє здійснювати моніторинг процесів відновлення після фізкультурно-оздоровчих занять, уникаючи перенапруження організму тих, хто займається. Отже, у нашому дослідженні одним із шляхів визначення *другого показника діяльнісного критерію* сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців було застосування біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла. З цією метою було використано діагностичний апаратно-програмний комплекс „Діамант АІСТ-ІРГТ” (рис. 2.4), за допомогою якого було визначено характеристики складу тіла студентів контрольної та експериментальної груп, які відвідували виключно навчальні заняття з фізичного виховання згідно до навчальних планів вищих навчальних закладів. Приклад графічного відображення діагностичним апаратно-програмним комплексом „Діамант АІСТ-ІРГТ” результатів біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла майбутніх фахівців надано в додатку А.8.

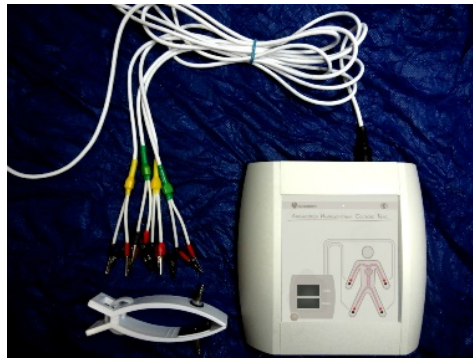


Рис. 2.4. Діагностичний апаратно-програмний комплекс „Діамант АІСТ-ІРГТ”

Так, у ході науково-дослідної роботи визначали наступні показники. *Відсоток жирової маси*, який характеризує сумарну масу жирових клітин в організмі обстежених – збереження функціонального стану здоров'я протягом тривалого часу можливе лише при показниках у межах норми. *Відсоток активної клітинної маси*, що визначається частиною безжирової маси та вказує на нормальний перебіг фізіологічних процесів у організмі. Визначено, що високе відхилення за даним показником може вказувати на нераціональне харчування студентів, недостатність білків чи вітамінів у раціоні, адже названі речовини мають першочергове значення для її збереження. Показник „*Загальна вода*” вміщує всі рідини, що знаходяться в організмі у зв'язаному стані. Показник „*Основний обмін*” характеризує енерговитрати організму в стані повного спокою, що забезпечує функціонування всіх органів і систем, підтримку фізіологічної температури тіла. Відповідно до викладеного, у залежності від ступеня відхилення від модельної норми, було обчислено високий (> 7-8 %), середній (5-6 %) чи низький (2-4 %) рівні прояву досліджуваного показника (таблиця 2.8).

До третього показника діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я, віднесено рівень прояву рухових якостей. Визначення

Таблиця 2.8

Відсоткове порівняння балансу водних секторів і складників тіла студентів контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Контрольні показники	Модельний показник	Контрольна група, n = 60	Рівень відхилення, (%)	Експериментальна група, n = 60	Рівень відхилення, (%)	Статистики критерію			Різниця, %
						U	Z	P	
Відсоток жирової маси, %	19,00	22,50	18,42 % високий	22,55	18,64 % високий	391,50	- 0,87	> 0,05	1,19
Активна клітинна маса, %	53,23	49,58	6,85 % середній	49,35	6,72 % середній	440,00	- 0,16	> 0,05	1,90
Загальна вода, л	28,87	24,96	13,54 % високий	24,55	14,96 % високий	332,00	1,76	> 0,05	1,42
Основний обмін, ккал	1691,00	1570,00	7,16 % високий	1575	7,00 % високий	399,00	- 0,76	> 0,05	0,16

координаційних здібностей студентів, що брали участь в експерименті, здійснювалося шляхом виконання човникового бігу (4x9 м), статичної рівноваги з закритими очима. Оцінку *швидкості* здійснювали за результатами виконання бігу на 60 м з високого старту. *Силові якості* фіксувалися за допомогою визначення сумарного показника статичної відносної сили чотирнадцяти м'язових груп. *Швидкісно-силові якості* досліджувалися за результатами метання набивного м'яча вагою 2 кг двома руками знизу вперед. *Витривалість* студентів фіксувалася після виконання тесту Купера. *Гнучкість* – шляхом заміру рухливості плечового суглобу та згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві. Прояв рухових якостей оцінювався за нормативами до тестів поточного контролю фізичної підготовленості згідно до навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації та позначався низьким, середнім чи високим рівнем (таблиця 2.9).

У підсумку констатувального етапу педагогічного експерименту, за кожним критерієм було обчислено наявний рівень сформованості культури

Таблиця 2.9

Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група, n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4x9м, с	11,20 (11,18; 11,25)	11,22 середній	11,00 (10,59; 11,20)	11,1 середній	417,00	- 0,50	> 0,05	1,82
Статична рівновага з закритими очима, с	19,95 (19,80; 20,00)	19,80 низький	20,12 (20,10; 20,15)	20,10 низький	381,50	- 1,02	> 0,05	0,85
Біг на 60 м з високого старту, с	9,66 (9,65; 9,72)	9,66 середній	10,00 (9,90; 10,20)	9,95 середній	337,50	- 1,95	> 0,05	3,51
Статична сила 14 м'язових груп, ум. од.	9,20 (9,00; 10,00)	9,00 середній	9,00 (9,00; 10,00)	9,50 середній	391,50	- 0,87	> 0,05	0,06
Метання набивного м'яча, м	6,23 (6,18; 6,25)	6,20 низький	6,00 (6,00; 6,50)	6,10 низький	389,00	- 0,96	> 0,05	3,69
Тест Купера, м	1988,70 (1980,00; 1990,00)	1988,00 середній	1980,00 (1970,00; 2000,00)	1978,00 середній	435,00	- 0,23	> 0,05	0,44
Плечовий суглоб, град	65,23 (64,95; 66,23)	65,00 низький	65,89 (64,00; 67,25)	64,00 низький	441,50	- 0,14	> 0,05	1,01
Згинання хребетного стовпа, см	8,20 (8,20; 8,25)	8,25 низький	8,45 (8,40; 8,50)	8,40 низький	396,50	- 0,81	> 0,05	3,05

здоров'я респондентів контрольної та експериментальних груп (таблиця 2.10). Також було знайдено інтегративний рівень сформованості культури

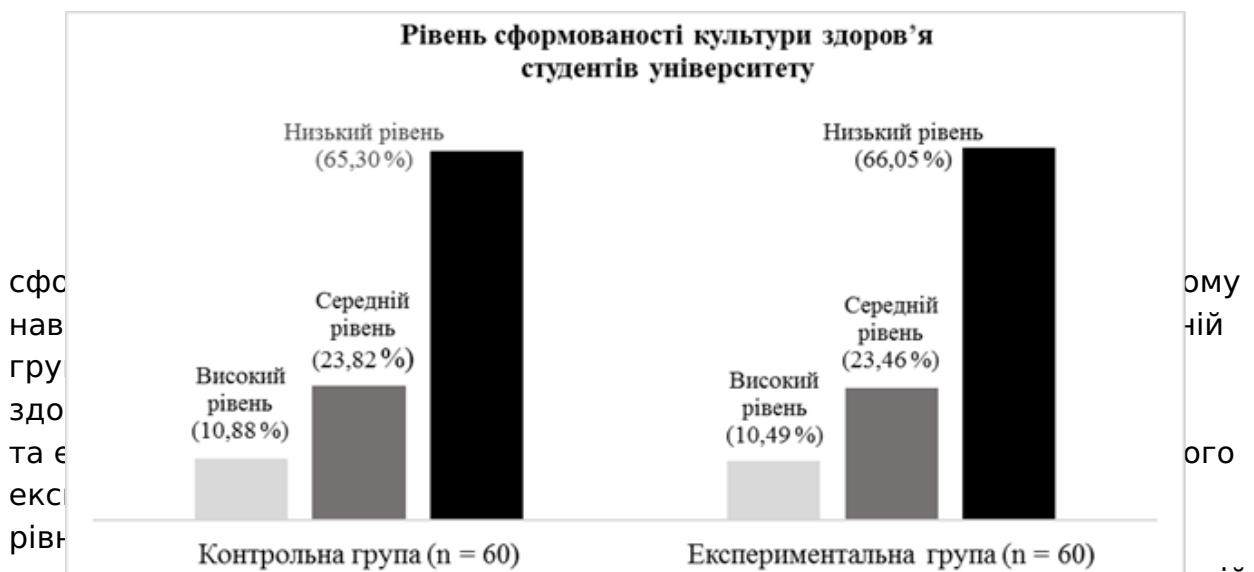
здоров'я кожного респондента за всіма критеріями разом

Таблиця 2.10

Стан сформованості культури здоров'я студентів університету у контрольних та експериментальних групах на етапі констатувального педагогічного експерименту

Критерій сформованості культури здоров'я студентів університету	Група	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		Високий	Середній	Низький	U	Z	P
Мотиваційний	КГ (n = 60)	10,60	20,10	69,30	381,50	- 1,02	> 0,05
	ЕГ (n = 60)	9,75	19,75	70,50			
Когнітивний	КГ (n = 60)	9,55	22,15	68,30	435,00	- 0,23	> 0,05
	ЕГ (n = 60)	10,05	22,70	67,25			
Діяльнісний	КГ (n = 60)	12,50	29,20	58,30	354,00	- 0,42	> 0,05
	ЕГ (n = 60)	11,67	27,93	60,40			

та середній рівень культури здоров'я респондентів контрольної та експериментальних груп у відсотках (рис. 2.5).



В контрольній та експериментальній групах склав 10,88% та 10,49%, середній рівень – 23,82% і 23,46%; низький рівень – 65,30% і 66,05%. Це свідчить про те, що студенти в цілому мають певний рівень сформованості культури здоров'я, який вони придбали застосовуючи різні джерела інформації як свідомо, так і несвідомо. Проте, на нашу думку, необхідно підвищити рівень сформованості культури здоров'я кожного студента до високого чи принаймі наблизити до середнього рівня. Отже, результати констатувального етапу педагогічного експерименту свідчать про недостатній рівень сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців – студентів університету.

2.1.2. Актуальний стан удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнес у вимірах результатів її діагностики

Здоров'я людини є інтегративним результатом впливу на її організм різних факторів, серед яких власна здоров'яформуюча та здоров'язберігаюча діяльність, умови зовнішнього середовища, генетичні чинники, виховання тощо. Разом з тим, культура здоров'я визначає міру залежності стану здоров'я людини від способів побудови нею власного здорового способу життя, її взаємодії з навколишнім світом. Так, на думку С.

Рубінштейна [250, с. 132], те, наскільки спосіб життя і стан здоров'я залежать від самої людини, визначає, якою мірою вона є суб'єктом власного життя, а отже й володіє культурою здоров'я. Поряд із цим, науковець В.

Кузнєцов [180] підкреслює, що культура здоров'я є багатоаспектним, багаторівневим, інтегральним поняттям, сутнісними характеристиками якого є фізичне, психічне, духовне і ментальне благополуччя людини.

З урахуванням цих теоретичних ідей, формування культури здоров'я майбутнього фахівця передбачає його включення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінюється за успішністю її здійснення в динаміці критеріїв культури здоров'я. Проте, спираючись лише на аналіз літературних джерел, де відзначається узагальнений позитивний вплив занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес, не можна сформулювати чітку уяву про кількісні зміни у сформованості культурі здоров'я тих, хто займається. Більш того, в цьому випадку неможливо визначити успішність реалізації спроектованої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, адже будь-яка фізкультурно-оздоровча діяльність в деякій мірі позитивно впливатиме на особистість студентів. Зазначимо, що якісний аналіз змісту, сутності й педагогічного потенціалу фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету надано у другому підрозділі. З метою проведення кількісного аналізу означеного питання, було здійснено діагностувальне дослідження з визначення можливостей удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Задля цього було здійснене порівняння окремих показників культури здоров'я студентів університету, які не займаються фізкультурно-оздоровчими системами, і таких, які мають дворічний досвід занять фітнесом. Визначення майбутніми фахівцями місця здоров'я в ієрархії цінностей, констатувало наявність достовірно значущих розбіжностей як у списку термінальних (таблиця 2.11),

Таблиця 2.11

Відсоткове порівняння характеристик термінальних цінностей студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Ціннісна орієнтація, балів	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
	2,80	2,60	3,90	3,50	30,00	- 6,80	< 0,05	39,29

гармонія аспектів здоров'я	(2,60;2,99)	низький	(3,15; 4,12)	середній				
безперервне самовдосконалювання	4,05 (3,80;4,05)	4,03 середній	5,00 (4,80;5,15)	5,00 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	23,46
активне життя	4,20 (4,00; 4,22)	4,15 середній	5,17 (5,00; 5,50)	5,25 високий	22,50	- 6,60	< 0,05	23,10
усвідомлення цілісності особистості	3,54 (3,47; 3,75)	3,50 середній	3,55 (3,40; 3,58)	3,55 середній	410,00	- 0,88	> 0,05	0,28
культура спілкування	2,20 (2,00; 2,50)	2,12 низький	3,40 (3,00; 3,60)	3,22 середній	162,50	- 4,54	< 0,05	35,29
розвиток	2,95 (2,95; 2,30)	2,90 низький	4,00 (3,95; 4,50)	4,10 середній	35,00	- 6,15	< 0,05	35,59
щастя інших	4,00 (3,60; 4,50)	4,80 середній	4,30 (3,60; 4,40)	4,80 середній	432,00	- 0,29	> 0,05	7,50
упевненість у собі	1,90 (1,70; 2,85)	1,95 низький	4,00 (1,70; 3,12)	3,98 середній	66,00	- 5,89	< 0,05	47,50

так й інструментальних (таблиця 2.12) ціннісних орієнтацій студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом ($p < 0,01$ і $p < 0,05$).

Таблиця 2.12

Відсоткове порівняння характеристик інструментальних цінностей студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Ціннісна орієнтація, балів	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та кватилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та кватилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
життєрадісність	2,20 (1,15; 2,50)	2,30 низький	3,25 (3,15; 3,60)	3,40 середній	66,00	- 5,89	<0,05	32,31
високі запити	2,00 (2,50; 2,53)	2,00 низький	5,50 (4,50; 5,55)	5,40 високий	22,50	- 6,60	< 0,01	63,64
незалежність	5,12 (4,85; 5,20)	5,00 високий	5,20 (4,99; 5,40)	5,40 високий	343,00	- 1,71	> 0,05	1,56
відповідальність	2,58 (1,50; 2,80)	2,55 низький	3,60 (3,50; 4,90)	3,60 середній	162,50	- 4,54	< 0,01	39,53
раціоналізм	4,20 (4,10; 4,35)	4,19 середній	4,40 (4,20; 4,50)	4,35 середній	429,50	- 0,30	> 0,05	4,76
самоконтроль	2,65 (2,60; 2,70)	2,60 низький	3,85 (3,60; 2,79)	3,65 середній	66,00	- 5,89	< 0,05	45,28
сміливість у відстоюванні власної думки	2,55 (2,51; 2,90)	2,55 низький	3,50 (3,50; 4,75)	3,50 середній	35,00	- 6,15	< 0,05	37,25
широта поглядів	3,51 (3,00; 3,80)	3,45 середній	3,28 (3,00; 3,30)	3,25 середній	432,00	- 0,29	> 0,05	6,55

Так, констатується, що майбутні фахівці, які опанували окремі види фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, переважно на середньому рівні відзначають сформованість таких ціннісних орієнтацій як гармонія аспектів здоров'я, усвідомлення цілісності особистості, культура спілкування,

розвиток, щастя інших, упевненість у собі, життєрадісність, високі запити, відповідальність, раціоналізм, самоконтроль, сміливість у відстоюванні власної думки. Надають важливе значення безперервному самовдосконаленню особистості, розвитку її незалежності, веденню активного способу життя та вважають за потрібне розширяти погляд та виробляти сміливість у відстоюванні власної думки. У той же час студенти-початківці, які протягом отримання професійної освіти, опанували фізичне виховання у вищому навчальному закладі за базовою навчальною програмою, мають здебільшого низький рівень сформованості названих термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій.

Діагностика рівня мотивації до формування культури здоров'я в групах досліджених студентів, проведена за методикою Т. Елєрса, окреслила, що названа характеристика на 31,75 % краща в групі студентів, які систематично відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом ($p < 0,05$) (таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

Відсоткове порівняння мотивації до формування культури здоров'я студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Контрольні показники	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Діагностика рівня мотивації, балів	11,50 (11,00; 12,50)	11,50 низький	15,15 (13,00; 14,15)	15,15 середній	22,50	6,60	< 0,05	31,75 %

Це підтверджує їх значну цілеспрямованість при низькому або середньому рівні ризику – 15,15 балів (середній рівень). У групі студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами аналогічний показник склав 11,50 балів (низький рівень).

Визначення характеристики психічних властивостей і станів валеологічно-мотивованої особистості студентів, що проводили за загальновідомою методикою Фрайбурзького опитувальника (таблиця 2.14), указувало, що двохрічний досвід опанування фізкультурно-оздоровчою системою фітнес, якісно й кількісно вдосконалив психічний аспект здоров'я майбутніх фахівців. Відбулося зниження станів невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, реактивної агресивності, сором'язливості. Такі студенти проявляють переважно середній рівень відвертості, комунікабельності, врівноваженості, проте як студенти-початківці має значно нижчий рівень досліджуваних позитивних психічних властивостей і станів, і вищий – негативних ($p < 0,05$).

Встановлення рівня валеологічної компетентності студентів-початківців та студентів з досвідом занять фітнесом за анкетною Т. Белінської, не виявило значущих відмінностей в обох групах ($p > 0,05$). Так, студенти

переважно на однаково низькому рівні оперують знаннями з формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості. Поряд із цим, 98,00 % респондентів все ж таки розуміють, що знання й вміння не завжди визначають здоров'язберігаючу та здоров'яформуючу поведінку людини, а 50,40 % визнають, що знання й вміння зв'язані з валеологічною поведінкою. Переважна більшість студентів згодна з твердженням, що здоров'я людини більшою мірою залежить від неї самої, проте самостійно

Таблиця 2.14

Діагностика психічних властивостей і станів студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Групи студентів	Рівень	Номер та назва шкали *					
		I	II	III	IV	V	VI
		Невро-тичність	Спонтанна агресивність	Депресивність	Дратівливість	Комунікабельність	Урівноваженість
Група студентів-початківців (n = 60)	низький	9	9	9	13	14	25
	середній	9	12	13	11	32	15
	високий	42	39	38	36	14	20
Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)	низький	30	8	10	10	12	9
	середній	35	35	35	30	36	23
	високий	10	12	10	15	12	18
Статистики критерію	U	198,00	32,00	35,00	22,50	30,00	18,00
	Z	- 3,89	- 6,67	- 6,15	- 6,60	- 6,68	- 6,57
	P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,01
Групи студентів	Рівень	Номер та назва шкали					
		VII	VIII	IX	X	XI	XII
		Реактивна агресивність	Сором'язливість	Відвертість	Екстраверсія - інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулінізм-фемінізм
Група студентів-початківців (n = 60)	низький	14	7	9	41	5	35
	середній	17	15	17	9	19	13
	високий	29	38	34	12	36	12
Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)	низький	10	5	6	36	7	30
	середній	28	35	17	9	33	10
	високий	17	15	32	10	15	15
Статистики критерію	U	66,00	198,00	440,50	432,00	162,50	343,00
	Z	- 5,89	- 3,89	- 0,14	- 0,29	- 4,54	- 1,71
	P	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05

*Дані, окреслені у таблиці кольором мають позитивне значення, середнє, - негативне. не можуть сформулювати яким чином здійснюється валеологічна діяльність. Таким чином, в обох групах досліджених студентів простежується недостатній рівень сформованості знань з теорії здоров'я.

Показник сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття майбутніх фахівців за методикою В. Доскіна (таблиця 2.15),

Таблиця 2.15

Відсоткове порівняння сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

--	--

Контрольні показники	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Інтегральна оцінка суб'єктивного стану, балів	3,50 (3,22;4,50)	3,22 низький	4,00 (4,00; 4,50)	4,00 середній	198,00	3,89	< 0,05	14,28 %

у групі студентів-початківців зафіксовано на низькому рівні – 3,50 балів, проте як у студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом встановлено середній рівень прояву – 4,00 бали, що відображає їх перевагу у 14,28 % при наявності достовірно значущих відмінностей ($p < 0,05$).

Вивчення рівня здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження за методикою В. Бодрова „Прогноз” (таблиця 2.16), зафіксувало перевагу рівня досліджуваного показника в 2,22 рази в групі студентів, які систематично займалися фізкультурно-оздоровчою системою фітнес при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$) з результатом 8,55 балів (середній рівень).

У першій групі студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами кількість набраних балів сягнула 19,00 (низький рівень), що вказує на малосприятливий прогноз, адже згідно до використаної методики, чим нижче отримані бали, тим вище вміння здійснювати самоконтроль та самокорекцію. Констатується, що у студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом стан нервової системи більш стабільний, і вони менше піддаються впливу негативних факторів навколиш-

Таблиця 2.16

Відсоткове порівняння здатності до самоконтролю та самокорекції студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Контрольний показник	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Самоконтроль/ самокорекція, балів	19,00 (18,80; 20,00)	19,80 низький	8,55 (8,50;8,60)	8,00 середній	162,50	4,54	< 0,05	2,22 раз

нього середовища, менш схильні до набутоку шкідливих звичок. Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що в процесі занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес у студентів підвищується нервово-психічна стійкість. Це надає змогу переборювати вплив негативних факторів навколишнього середовища за рахунок пригнічення станів збудження, тривожності, стресу, що має велике значення в гармонізації стану сучасної соціально активної молоді здорової людини, яка має бути спроможна зберігати концентрацію уваги, адаптуватися до незвичайних обставин, залишатися впевненою в собі. Адже культура здоров'я

розглядається як частина загальної культури особистості, що пов'язана з емоційно-ціннісним ставленням людини до свого здоров'я, наявністю потреби ведення здорового способу життя.

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

Таблиця 2.17

Відсоткове порівняння функціональних характеристик здоров'я студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Контрольні показники	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі Ме (Q1;Q3)	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі Ме (Q1;Q3)	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Пневмотахометрія, л/с	2,25 (1,80; 2,50)	2,00 низький	4,25 (3,20; 4,50)	4,20 середній	198,00	- 3,89	< 0,05	52,94 %
Індекс фізичного стану, ум. од.	0,53 (0,50; 0,53)	0,52 низький	0,56 (0,52; 0,64)	0,57 середній	162,50	- 4,54	< 0,05	7,14 %
Оцінка АПСК, ум. од.	2,10 (2,12; 2,18)	2,15 низький	1,71 (1,70; 1,72)	1,70 високий	35,00	- 6,15	< 0,05	20,47 %
Індекс Руф'є, ум. од.	11,11 (11,50; 12,50)	11,00 низький	5,75 (5,72; 5,90)	5,80 середній	198,00	- 3,89	< 0,05	48,24 %

фізкультурно-оздоровчими системами склав 0,53 ум. од., що класифікується як низький рівень. У їх однокурсників з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом зафіксовано індекс фізичного стану 0,56 ум. од., що вказує на високий рівень і доводить перевагу в 7,14 % ($p < 0,5$). Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методом Р. Баєвського в групі студентів-початківців склала 2,10 ум. од. (низький рівень). Натомість у групі студентів з досвідом занять фітнесом, даний показник був на 20,47 % вище – 1,71 ум. од., що відобразило добру адаптацію і високий рівень ($p < 0,5$).

За індексом Руф'є в групі студентів-початківців досліджено фізичну працездатність на рівні 11,11 ум. од. (низький рівень), проте як у їх однокурсників з другої групи зафіксована перевага у 48,24 % ($p < 0,5$) з позначкою у 8,75 ум. од. (середній рівень).

У результаті проведених обстежень визначено характеристики балансу водних секторів організму і складників тіла студентів-початківців і студентів

з дворічним досвідом занять фітнесом, обчислено модельний показник і відсоткове відхилення від нього (низький, середній чи високий рівні відхилення) для досліджуваної вікової групи (таблиця 2.18).

Таблиця 2.18

Порівняльний аналіз балансу водних секторів і складників тіла студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Контрольні показники	Модельний показник	Група студентів-початківців (n = 60)	Рівень відхилення, (%)	Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)	Рівень відхилення, (%)	Статистики критерію			Різниця, %
						U	Z	P	
Відсоток жирової маси, %	19,00	22,50	18,42 високий	20,23	6,47 середній	162,50	- 4,54	< 0,05	11,95
Активна клітинна маса, %	53,23	49,58	6,85 середній	52,00	2,31 низький	35,00	- 6,15	< 0,05	4,54
Загальна вода, л	28,87	24,96	13,54 високий	27,13	6,04 середній	424,00	- 0,40	< 0,05	7,50
Основний обмін, ккал	1691	1570	7,16 високий	1597	5,53 середній	162,50	- 4,54	< 0,05	1,63

Було обчислено відсоток жирової маси, яка є сумарною масою жирових клітин в організмі. Так, занадто високий відсоток жирових клітин призводить до негативних змін в обміні речовин, які спрощують подальшу прибавку жирового компонента тіла. Разом з тим, збереження функціонального стану здоров'я протягом тривалого часу можливе лише при показниках у межах норми. Адже у кожному кілограмі жирової тканини накопичується приблизно 7000 ккал. Такий високий вміст енергії пояснює, чому розщепити жирову тканину набагато складніше, ніж м'язову (1100 ккал на кг). У групі студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами відхилення від модельного показника становило 18,42 % (високий рівень відхилення), а в групі студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом – 6,47 % (середній рівень відхилення) при наявності статистично значущої відмінності отриманих числових значень ($p < 0,05$) – різниця склала 11,95 %.

Активна клітинна маса є частиною безжирової маси і залежить від віку, генетичних особливостей і складається з м'язів, органів, мозку і нервових клітин. Дуже важливо в процесі активної фізкультурно-оздоровчої діяльності при зниженні маси тіла, щоб розщеплювалася саме жирова тканина і зберігалася активна маса тіла. Для збереження активної клітинної маси тіла необхідно правильно харчуватися, – у раціоні повинні бути присутніми білки, які є будівельним матеріалом для всіх клітин організму, ферментів, гормонів. У виняткових випадках білки можуть слугувати джерелом енергії. Тому людський організм має постійну потребу в білках – це має велике значення для збереження активної клітинної маси тіла. В свою чергу жири, що надходять з їжею, слугують джерелом жиророзчинних вітамінів А, Е, К, Д, незамінних жирних кислот, лецитину. Вони входять до складу клітин і

клітинних структур, беруть участь в обмінних процесах. Нормальний вміст жирової тканини в організмі є важливою умовою для здоров'я, гарного самопочуття і працездатності. Відхилення від модельного показника активної клітинної маси в групі студентів-початківців становило 6,85 % (середній рівень відхилення), а в групі студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом – 2,31 % (низький рівень відхилення) ($p < 0,05$) – різниця 4,54 %.

Показник „Загальна вода” вміщує значення позаклітинної та внутрішньоклітинної рідини. В першій групі зафіксовано відхилення від модельного показника за названими характеристиками в 13,54 % (високий рівень відхилення). В другій групі – 6,04% (середній рівень відхилення) ($p < 0,05$). Відмінність склала 7,50 %. Показники основного обміну речовин характеризують енерговитрати організму в стані повного спокою, що забезпечує функції всіх органів і систем, підтримку фізіологічної температури тіла. У першій групі відхилення від модельного показника становило 7,16 % (високий рівень відхилення), а в другій – 5,53 % (середній рівень відхилення) при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$).

Таким чином, порівнюючи показники біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла студентів в обох групах досліджених констатується, що на відміну від студентів загальної групи, студенти, які систематично відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом, мають склад тіла максимально наближений до модельних показників, розрахованих апаратно-програмним комплексом для досліджуваної вікової групи. Проведена оцінка показників біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла дозволяє своєчасно коригувати не тільки режим харчування, а й величину фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Згідно отриманих даних можна здійснити індивідуальну оцінку розвитку метаболічного синдрому і визначити режим харчування учасників діагностувального експерименту. Застосування даного методу в практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом, дозволяє забезпечити оперативну оцінку електричної провідності біологічних тканин з метою внесення термінових корекцій у фізкультурно-оздоровчий процес по зміні балансу водних секторів організму і складу тіла тих, хто займається.

Отже, шляхом порівняльного аналізу компонентного складу тіла студентів загальної групи фізичного виховання та студентів з досвідом занять фітнесом, визначено кількісну перевагу досліджуваних показників в другій групі, що уточнює визначення позитивного впливу фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом на організм людини. Отримані результати мають важливе практичне значення для професійної діяльності викладачів фізичного виховання та фахівців з фітнесу.

Як відзначається в другому підрозділі, особливості застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес вивчені досить ретельно, проте накопичено небагато матеріалів, що характеризують фізичну підготовленість і комплексний прояв рухових якостей студентів, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом. Деякі автори [64; 325] розкривають значення

таких параметрів у різних видах спорту, що надає змогу орієнтування на ці дані в проектуванні майбутнього пропорційного підвищення. У зв'язку з цим, було встановлено параметри розвитку координації, швидкості, силових і швидко-силових якостей, витривалості та гнучкості серед студентів з дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом в порівнянні з аналогічними характеристиками їх однокурсників, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами (таблиця 2.19). Порівняння отриманих даних дозволило відзначити наступні відмінності. Перевага простежується в показниках, що характеризують координаційні здібності студентів, які протягом двох років відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття з фітнесу.

Таблиця 2.19

**Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів
-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом**

Контрольні показники	Група студентів-початківців (n = 60)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n = 55)		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4x9м, с	11,20 (11,18; 11,25)	11,22 середній	10,50 (10,45; 10,90)	10,50 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	6,67
Статична рівновага з закритими очима, с	19,95 (19,80; 20,00)	19,80 низький	40,21 (40,18; 41,00)	40,20 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	50,39
Біг на 60 м з високого старту, с	9,66 (9,65; 11,72)	9,66 середній	9,35 (9,33; 12,36)	9,39 середній	429,00	- 0,30	> 0,05	3,21
Статична відносна сила 14 м'язових груп, ум. од.	9,20 (9,00; 9,30)	9,20 середній	11,05 (11,00; 11,05)	11,02 високий	35,00	- 6,15	< 0,05	20,15
Метання набивного м'яча, м	6,23 (4,18; 6,25)	5,20 низький	8,96 (5,90; 8,99)	8,95 високий	198,00	- 3,89	< 0,05	44,68
Тест Купера, м	1988,70 (1980,00; 1990,00)	1988,00 середній	2200,45 (2200,12; 2400,55)	2150,00 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	10,65
Згинання хребетного стовпа, см	8,20 (8,20; 8,25)	8,25 низький	15,00 (14,90; 15,50)	14,90 високий	22,50	- 6,60	< 0,05	45,33

Так, у показниках човникового бігу 4x9 м було зафіксовано результати з різницею в 6,67 %: 11,20 с – в групі студентів-початківців (середній рівень), 10,50 с – в групі їх однокурсників (високий рівень). Аналізуючи показники статичної рівноваги з закритими очима зафіксовано різницю 50,39 % між наступними показниками: 19,95 с у студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами (низький рівень) та 40,21 с (високий рівень) у групі студентів, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття з фітнесу, що свідчить про перевагу останніх при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). В бігу на 60 м з високого старту результати студентів з досвідом занять фітнесом лише на 3,21 % краще, ніж у студентів-початківців, а різниця не мала статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Таким чином, рівень прояву швидкості у студентів в

обох групах був на однаковому середньому рівні. Між показниками сили навпаки виявлено статистично значущу відмінність ($p < 0,05$) у всіх тестах. Сумарний показник статичної відносної сили чотирнадцяти м'язових груп у студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами дорівнював 9,20 ум. од. (середній рівень), проте у їх однокурсників, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття з фітнесу, зафіксовано перевагу у 20,15 % зі значенням 11,05 ум. од. (високий рівень).

При визначенні швидкісно-силових якостей, за даними результатів метання набивного м'яча було зафіксовано перевагу другої групи (8,96 м – високий рівень) на 30,47 % при наявності статистично значущої відмінності ($p < 0,05$) від аналогічних проявів у студентів-початківців першої групи (6,23 м – низький рівень). Порівняння результатів витривалості студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом і без подібної практики у тесті Купера показало статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу перших у 10,65 % з показниками: 2200,45 м (високий рівень) і 1988,70 м (середній рівень) відповідно. Аналізуючи показники гнучкості, виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у всіх контрольних випробуваннях. У показниках згинання хребетного стовпа зафіксовано наступні результати: перша група – 8,20 град (низький рівень), друга група – 15,00 град (високий рівень), що становить перевагу 45,33 % при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). Як було встановлено, суттєва відсоткова та статистично значуща перевага зафіксована в показниках студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом у показниках координації, швидкісно-силових і силових якостей, витривалості та гнучкості. Це пояснюється специфічним регламентованим змістом проведення фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу (додаток Б.1). Відсутність статистично значущих відмінностей у результатах прояву швидкісних якостей як студентів-початківців, так і їх однокурсників з дворічним досвідом занять фітнесом, пояснюється виконанням останніми обмеженої кількості динамічних вправ з прискореною інтенсивністю. Однак зазначені узагальнення потребують детального уточнення за допомогою проведення експериментального дослідження.

Наведемо результати обробки даних, що відображають стан сформованості культури здоров'я студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом. З таблиці 2.20 констатується, що стан сформованості культури здоров'я студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом за всіма критеріями знаходиться переважно на середньому рівні, проте як студенти-початківці – залишилися на низькому рівні (рис. 2.6).

Таблиця 2.20

Стан сформованості культури здоров'я студентів студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

Критерії сформованості культури здоров'я студентів університету	Група	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>	U	Z	P
Мотиваційний	I (n = 60)	10,60	22,10	67,30	35,00	- 6,15	< 0,05

	II (n = 55)	15,75	66,25	18,00			
Когнітивний	I (n = 60)	10,15	24,55	65,30	66,00	- 5,89	< 0,05
	II (n = 55)	21,25	64,75	14,00			
Діяльнісний	I (n = 60)	13,60	25,80	60,60	62,00	- 5,94	< 0,01
	II (n = 55)	20,50	70,57	8,93			

Тож можна дійти висновку, що в процесі занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес відбувається позитивний вплив на сформованість культури здоров'я особистості. За рахунок цього може відбуватися суб'єктивна діагностика людиною індивідуальних станів, а також упровадження відповідних програм для їх корекції. До того ж слід зазначити, що з рівнем удосконалення у практиці фізкультурно-оздоровчої системи фітнес щільно пов'язані комплексні критерії та показники, які мають складну структуру й конкретні особливості прояву у фізкультурно-оздоровчій діяльності. До таких характеристик відносяться різні прояви волі, стійкість студентів до стресових ситуацій, ступінь досконалості параметрів рухових дій до навколишнього середовища, забезпечення ефективної м'язової координації, уміння управляти своєю поведінкою та вчинками,

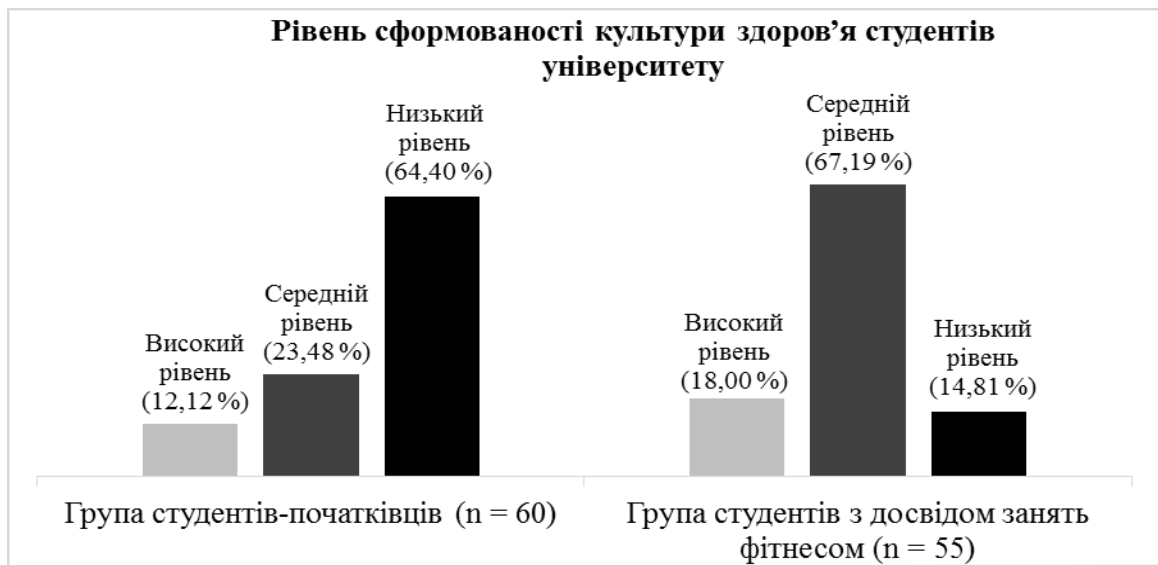


Рис. 2.6. Рівень сформованості культури здоров'я студентів-початківців і студентів з досвідом занять фітнесом

забезпечувати себе оптимальною руховою активністю, запроваджуючи традиції здорового способу життя, сприяючи соціальним, біологічним та психічним статкам. Таким чином, кількісні дані, отримані в процесі проведення діагностувального етапу експерименту, дозволили встановити сформованість культури здоров'я студентів вищого навчального закладу віком 18-21 років, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами. Співставлення їх із відповідними значеннями однокурсників з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом надало змогу визначити відсоткову перевагу й рівень кількісних показників студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом. Результати проведеної діагностики

визначили ступінь користі названої фізкультурно-оздоровчої системи в формуванні культури здоров'я студентів університету.

2.2. Обґрунтування та впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу

Теоретичне обґрунтування та впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу потребує виявлення сукупності об'єктивних можливостей змісту, форм і методів, що спрямовані на розв'язання визначених у дослідженні суперечностей у відповідності до заявленої проблеми, а також для досягнення кінцевого результату, що спрямований на ефективне формування культури здоров'я майбутніх фахівців. Адже системна організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу зі студентською віковою групою, метою яких є вдосконалення сформованості культури здоров'я, має свої характерні риси й особливості.

Звернемося до уточнення дослідницької позиції щодо визначення поняття „педагогічна система”. Названа дефініція трактується як певна сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і процесів, необхідних для створення організованого цілеспрямованого педагогічного впливу на формування особистості [228], а в нашому дослідженні – на формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Інакше кажучи, педагогічна система завжди є частиною більш широкої соціальної системи, тобто є її елементом – підсистемою, а тому сприймає і відображає в собі характерні соціальні, історичні та інші специфічні особливості цієї системи та суспільства, в якому вона реалізується. Елементами сучасних педагогічних систем є цілі та цінності, функції педагогічної системи та завдання, які вирішуються в її межах.

Педагогічна система реалізується в єдності педагогічних процесів і педагогічної діяльності. При цьому суб'єктами та об'єктами педагогічних процесів є організатори, керівники, безпосередньо педагоги та всі, хто здійснюють педагогічну діяльність і частково реалізують функції суб'єктів педагогічного процесу; студенти, що знаходяться в об'єктно-суб'єктній позиції педагогічних впливів та подій як по відношенню до себе, так і по відношенню до керівника, педагога; способи вирішення завдань, що стоять перед педагогічною системою, з розкриттям характеру відносин (впливу, взаємодії учасників тощо); засоби реалізації педагогічної взаємодії (у тому числі й технічні); організаційні форми педагогічної діяльності; методи здійснення педагогічної діяльності в сукупності з іншими компонентами; комплексне цілеспрямоване використання в рамках вирішення конкретних педагогічних завдань певних організаційних форм і методів; реальні результати та їх оцінка.

На стані та ефективності функціонування педагогічної системи, спрямованості й характері її змін істотно позначається цілий ряд факторів, що безпосередньо не входять як елементи в систему, але функціонально пов'язані з нею і часто суттєво впливають на її стан та тенденції розвитку. Найчастіше до таких факторів належать: соціальне замовлення суспільства на функціонування системи, що відображає актуальні, усвідомлені норми діяльності та пред'явлені педагогічній системі соціальні вимоги; сукупність актуальних макрофакторів соціального розвитку; перетворення, що здійснюються в суспільстві (їх спрямованість, характер, ціннісні орієнтації, наслідки, що позначаються на учасниках педагогічної системи); соціально-правова оформленість і реальний статус елементів педагогічної системи; переважні соціально-психологічні, професійні, духовно-моральні установки учасників педагогічної системи тощо.

На сучасному етапі простежується стійка тенденція до підвищення технологічності функціонування педагогічної системи. Зростає роль елементу творчості в діях учасників цієї системи у зв'язку з відходом від схематичного, лінійного розуміння характеру педагогічного процесу. Водночас посилюється залежність динаміки системи від характеру та спрямованості впливу на неї зовнішніх факторів, що, безсумнівно, вимагає їх урахування при прогнозуванні розвитку педагогічної системи.

Вихідним елементом педагогічної системи виступає її мета, яка відображає, перш за все, соціальне замовлення. Системна педагогічна діяльність сприяє забезпеченню соціальної спадкоємності поколінь, реалізації можливостей людей в оволодінні соціальним досвідом.

Але конкретні завдання, що виходять із цілей, педагог чи керівник визначає сам, урахувавши особливості контингенту студентів, з яким він працює та умови діяльності. Це вимагає прийняття творчих рішень, уміння зіставляти педагогічні цілі з конкретним середовищем. Так, досліджуючи інноваційні процеси в системах, В. Докучаєва відзначала, що проектування є способом інноваційної діяльності в освітньому просторі та, на сьогодні, є центральною ланкою професійною освіти [87]. Науковець також зауважує, що проектування є напрямком освіти майбутнього, а „...вимоги, які висуваються до моделі, втілюваної у проекті, є дуже різними”. Зміст цих вимог визначається, на думку автора, наступними аспектами: загальнонауковий (вимоги, яким мають відповідати всі, без виключення моделі); конкретно-науковий (вимоги, що ставляться до освітніх, педагогічних моделей); дослідницький, авторський (вимоги, що випливають з концепції дослідження й визначають оригінальність моделі) [87, с. 115]. У свою чергу, Дж. Ван Гіг, провідною ідеєю педагогічного проектування визначає вчення [45, с. 72], в якому проектування розглядається як „метод дослідження м'яких систем”, що ґрунтується на системній парадигмі. Структуру цього методу науковець уявляє як послідовність функцій проектування, а саме: формування стратегій, планування, оцінювання, реалізація. До такої узагальненої моделі наближена й запропонована нами

модельна характеристика системи формування культури здоров'я студентів університету, що ґрунтується на використанні наукового пошуку; теоретичної розробки; періодизації; моніторингу та оцінки позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи з формування культури здоров'я.

Ґрунтуючись на висновках науковців і результатах нашого дослідження щодо моделювання систем, ми дійшли висновку, що модельна характеристика системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу включає такі обов'язкові складники: концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи – системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); змістовний (компоненти культури здоров'я – мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та організаційно-методичний ресурси (періодизація занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів); критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основа діагностико-прогностичного вимірювання досліджуваного феномену.

Відповідно до цього, в системі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, ми виділили окремі етапи, завдання та компоненти, які впродовж навчального року тісно корелювали між собою, повторюючись у кожному структурному елементі розробленої періодизації фізкультурно-оздоровчих занять майбутніх фахівців.

Таким чином, згідно з дослідницьким завданням дисертаційної роботи, є необхідність вироблення й обґрунтування структури кожного елементу процесу моделювання системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. У зв'язку з цим розкриємо сутність наведеної модельної характеристики системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Системоутворюючим фактором педагогічного процесу виступає його мета, яка розуміється як багаторівневе явище, і, в нашому дослідженні, полягає в забезпеченні високого рівня сформованості культури здоров'я студентів вищого навчального закладу у процесі професійно-творчого розвитку особистості. Відповідно до цього, теоретико-методологічні засади дисертаційної роботи становлять системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний та культурологічний підходи. Названі методологічні підходи дозволили виокремити педагогічні проблеми та визначити стратегію і основні способи їх розв'язання; цілісно і в діалектичній єдності проаналізувати всю сукупність найбільш значущих проблем формування культури здоров'я майбутніх фахівців і встановити їх ієрархію.

Системний підхід спрямовано на виявлення структурних елементів досліджуваних педагогічних явищ і зв'язках між ними. Це передбачає розгляд об'єкта вивчення як системи, виявлення чисельності окремих

елементів, встановлення між ними зв'язків і їх класифікацію, виявлення системоутворюючих зв'язків, які забезпечують з'єднання різних елементів в єдину систему, виявлення структури та організації системи шляхів управління нею як цілісним утворенням. У процесі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу системний підхід передбачав цілісність у теоретичній і практичній діяльності, спрямованій на комплексну реалізацію формування системи валеологічних цінностей, потреб, знань, умінь та навичок майбутніх фахівців, їх долучення до здорового способу життя.

Діяльнісний підхід передбачає вивчення педагогічних явищ з позиції цілісного дослідження всіх компонентів діяльності: її цілей, мотивів, дій, способів регулювання, коригування, контролю та аналізу результатів, що досягаються. Цей підхід вимагає спеціальної роботи з формування діяльності майбутніх фахівців, з переведення її в позицію суб'єкта пізнання, спілкування, навчання її мети й планування діяльності, організації та регулювання, контролю, самоаналізу й оцінці результатів діяльності. Діяльнісний підхід до формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу полягав у тому, щоб допомогти особистості майбутніх фахівців у становленні й розвитку, фізичному й духовному самовдосконаленні в процесі фізкультурно-оздоровчих занять як педагогічних засад професійно-творчого розвитку особистості.

Особистісно зорієнтований підхід визначає орієнтацію при моделюванні та здійсненні педагогічного процесу на особистість майбутніх фахівців як мету, суб'єкт, результат і головний критерій його ефективності. Особистісно зорієнтований підхід окреслює розгляд всіх педагогічних процесів і явищ з позиції особистості, її структури, закономірностей розвитку. Особистісно орієнтований підхід в організації та реалізації фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу було спрямовано на активізацію позитивних якостей кожної особистості в процесі активної взаємодії суб'єктів позааудиторної роботи.

Компетентнісний підхід. Як зазначає І. Бургун [228, с. 62], компетентнісний підхід полягає в зміщенні акценту з нагромадження нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування й розвитку в майбутніх фахівців здатності практично діяти, застосовувати індивідуальну техніку і досвід успішних дій у ситуаціях професійної діяльності та соціальної практики. Адже, відповідно до Концепції безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, одним з пріоритетних завдань сучасної освіти є навчання людини вдумливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих цінностей [167]. Це здійснюється шляхом запровадження ефективної валеологічної освіти, активного формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, зокрема через позааудиторну роботу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Аксіологічний підхід. У сучасній педагогіці аксіологія виконує роль методологічної основи, що визначає систему педагогічних поглядів, в основі яких – вчення про такі людські цінності, як смисл життя, мета й обґрунтування педагогічної діяльності. У нашому дослідженні, аксіологічний підхід до питання формування культури здоров'я майбутніх фахівців засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу передбачає виховання в студентів розуміння здоров'я як найвищої цінності та спонукання їх до необхідності піклування про своє здоров'я як протягом студентства, так і в подальшому професійно-творчому розвитку особистості в системі неперервної професійної освіти.

Культурологічний підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості майбутніх фахівців, які сприяли б формуванню у них мотивації на оздоровчу діяльність та забезпечували готовність до її реалізації. Культурологічна переорієнтація процесу професійної підготовки має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів через виховання в них культури здоров'я.

У процесі реалізації названих методологічних підходів до моделювання системи формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу передбачається здійснення визначених принципів.

Принцип інтеграції передбачає сприяння розвитку здоров'язберігаючого світогляду, вдосконаленню характеристик здоров'я та сформованості культури здоров'я, прояву рухових якостей, удосконалення психічних властивостей і станів студентів, як прояву валеологічно-мотивованої особистості. Заохочування до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу вбачалось у створенні та використанні фітнес-програми, яка б інтегрувала в себе кращі засоби фітнесу, розроблені у вигляді інноваційних форм. Наприклад, застосування декількох напрямків аеробіки пояснюється метою розвитку загальної витривалості через збільшення резерву ЧСС, зростання в показниках прояву координаційних та швидкісних здібностей. Засоби силових напрямків фітнесу використовувались з метою реалізації силової підготовки студентів. Засоби ментального фітнесу, якими закінчувалося кожне позааудиторне фізкультурно-оздоровче заняття, сприяли розвитку гнучкості та опануванню методами регуляції психоемоційних станів через акцентування уваги на концентрації та диханні, посиленні зв'язку „розум-тіло”.

Принцип наступності в організації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять щодо формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу мав на меті забезпечувати спадкоємність і послідовність в освоєнні системи валеологічних знань, формуванні та виробленні валеологічних цінностей, потреб, умінь і навичок. Принцип наступності забезпечує безперервність процесу професійно-творчого розвитку особистості в системі професійної

освіти при оптимальному чергуванні надбання теоретичних знань і практичних навичок оздоровлення. Послідовність в освоєнні завдань фізкультурно-оздоровчих занять у межах одного заняття, тижневого, місячного та річного процесу позааудиторної роботи з фізичного виховання також є однією зі сторін принципу наступності.

Принцип індивідуалізації. Дотримання принципу індивідуалізації є однією з головних вимог фізкультурно-оздоровчих занять. При цьому фізичне навантаження повинно відповідати можливостям організму. Індивідуальний підхід повинен ураховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості людини. Індивідуальні відмінності особистості проявляються в її психічній діяльності та поведінці. Вони обумовлені спадковістю і життєвим досвідом, придбаним у процесі навчання та виховання. Дозування фізичного навантаження в розробленій системі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу засноване на обліку фізичних і функціональних можливостей тих, хто займався. Це виявляється шляхом тестування фізичних якостей і визначенням робочого рівня частоти серцевих скорочень. Інтенсивність фізичного навантаження вираховувалось від максимального ЧСС, що дорівнює значенню загальноприйнятої в системі оздоровлення населення наступної формули: для здорових людей до 50 років від 220 відняти вік. Використання реєстраторів пульсу дозволило контролювати індивідуальну реакцію організму на виконане фізичне навантаження. Використовувався монітор серцевого ритму моделі „Polar” із програмним забезпеченням „Polar Precision Performance” (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Монітор серцевого ритму Polar RS800sd Running Computer

Індивідуалізувати фітнес-тренування в умовах групових занять було можливо шляхом застосування педагогічних прийомів підвищення інтенсивності за рахунок амплітуди, заміни рухів високої інтенсивності рухами низької інтенсивності, темпу виконання елементів (на кожен рахунок, через такт тощо), застосування спеціального інвентарю з можливістю зміни різноманітних параметрів.

Принцип урахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я. Цілісність людської особистості виявляється в її гармонійному розвитку. Активна життєва позиція, постановка

та досягнення мети життя виробляють і мобілізують енергетичні ресурси людини і тим самим забезпечують поліпшення її здоров'я. Важливе значення має гармонізація взаємин людини з навколишнім середовищем та відсутність шкідливих звичок. Фізкультурно-оздоровча система фітнес у будь-якому її прояві базується на концептуальному фундаменті здорового способу життя. Тому формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу ми вбачали насамперед у розвитку фізичних сил організму у взаємозв'язку з психічними та духовними через сферу емоцій, почуттів, мислення. Людина реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної стійкості, що визначає її працездатність. Пластичність і гармонійність психіки дозволяє адаптуватися до суспільства, відповідати його вимогам, що є показником соціального здоров'я. Для людини з високим рівнем культури здоров'я характерна стійка „я-концепція”, що виражається в позитивній, адекватній і стабільній самооцінці. Володіння психологічними прийомами концентрації уваги, розслаблення м'язів та релаксації, дозволяють людині якісно впливати на індивідуальне здоров'я в усіх його аспектах – фізичному, психічному, духовному та соціальному.

Додамо, що фізкультурно-оздоровчі заняття з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в процесі позааудиторної роботи вищого навчального закладу здійснювались із урахуванням положення триєдності інформації, який за визначенням провідних науковців валеологічної науки [73, с. 26; 305, с. 42] полягає в тому, що на людину та її здоров'я постійно діє три потоки інформації – сенсорний, вербальний і структурний.

До сенсорного потоку інформації відноситься все те, що сприймається органами почуттів через першу сигнальну систему – спеціалізовану периферичну анатомо-фізіологічну систему, яка забезпечує завдяки діяльності своїх рецепторів отримання й первинний аналіз інформації з навколишнього світу та від інших органів, тобто із зовнішнього та внутрішнього середовища організму. У своїх дослідженнях засновник науки валеології І. Брехман указував на те, що сенсорний потік інформації здійснює першочерговий вплив на здоров'я людини. Саме тому в організації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу слід урахувувати такі фактори, як музичний супровід оздоровчих занять, освітленість, оптимальні показники температури приміщення, доступ до нього свіжого повітря.

Вербальний потік інформації об'єднав перцепцію усного та письмового слова, що сприймається другою сигнальною системою людини – системою орієнтування на словесні сигнали, на основі яких можливе утворення тимчасових нервових зв'язків. Відповідно до цього, подання нової інформації супроводжувалось детальним роз'ясненням. Використовувався класичний навчальний прийом „показ, пояснення, показ”. Для зрозумілого опанування засобами степ-аеробіки застосовувалась система визначених символів і жестів, яка була нами доповнена та розміщена

в додатках (додаток Б.2).

Структурний потік інформації передбачає все те, що сприймається організмом людини через шлунково-кишковий тракт і дихальну систему. Згідно з названим принципом, розроблена система фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включає в себе ще й розгляд питань щодо формування знань, умінь і навичок з дотримання раціонального харчування. Адже поліпшення звичок харчування є проблемою не тільки окремої людини, а й усього сучасного суспільства. Згідно до міжнародного документу „Глобальна стратегія харчування, фізичної активності та здоров'я” Всесвітньої організації охорони здоров'я [69] (додаток Б.3), студентам надавалися загальні рекомендації щодо корекції раціону харчування, що виражалося в досягненні енергетичного балансу із забезпеченням оптимальної ваги тіла, обмеженні надходження енергії за рахунок вживання жирів і переведенні споживання насичених жирів і трансжирних кислот на ненасичені; підвищенні споживання фруктів та інших рослинних продуктів, включаючи овочі, вироби з немолотого зерна та горіхів; урахуванні необхідної добової кількості питної води та раціоналізації споживання кам'яної солі з усіх джерел і забезпеченні її йодування з метою збереження оптимального водно-сольового балансу; розгляд питання щодо впровадження нових продуктів з більш корисними для здоров'я властивостями.

Для зручного самостійного опанування основами здорового харчування, розрахунку енергетичного балансу спожитої енергії разом із їжею, студентам було запропоновано вести електронний щоденник здоров'я – комп'ютерний додаток Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, який надає доступ до великого набору інструментів щодо вдосконалення валеологічних знань, умінь та навичок. Електронний щоденник додатково включає новітні докладні статті про здоров'я і фітнес з наукових світових джерел, представляє дієтологічні та медичні довідкові дані. Трекер харчування є зручним інструментом складання раціону харчування для ведення здорового способу життя та обліку щоденного споживання калорій. У заключній частині фізкультурно-оздоровчих занять застосовувалися засоби ментального фітнесу, які супроводжувалися проведенням елементів ароматерапії, характеристика якої наводиться у додатках (додаток Б.4).

Принцип загальнодоступності. Засоби фітнесу, що застосовуються, повинні бути прийнятні як у координаційному, так і у функціональному плані, відповідати запитам сучасної студентської молоді. У зв'язку з цим проведення валео-моніторингу – оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості необхідне було для зниження фактору ризику та ймовірності травматизму. Приділялась увага розробці програми тестування стану здоров'я, що включала оцінку функціонального стану серцево-судинної системи, біоімпедансний аналіз балансу водних секторів організму і складників тіла студентів, оцінку фізичних якостей, анкетування.

Принцип екологічності (принцип „не нашкодь“). Засоби фітнесу, які застосовуються, здійснюють різний вплив на організм тих, хто займався за розробленою системою, що є основою для встановлення показань та протипоказань до їх використання. Перш за все, це стани, що ускладнюють адаптацію до фізичних навантажень. До захворювань, при яких протипоказані фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом відносяться захворювання в гострій стадії, важкі органічні захворювання ЦНС, тяжкі хвороби серцево-судинної та дихальної систем, захворювання печінки та нирок з явищами недостатності функцій, хвороби ендокринної системи при вираженому порушенні функцій, хвороби опорно-рухового апарату з різко вираженими порушеннями функцій і больовим синдромом та ряд інших. Допускається використання певних засобів фітнесу при порушеннях постави, ожирінні, астмі, діабеті, захворюваннях суглобів та інших захворюваннях з обов'язковим моніторингом відповідності фізичних навантажень стану тих, хто займається.

Принцип фізіологічного обґрунтування. Вибір засобів фітнесу та методики організації фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів проводився виходячи з моторної специфіки конкретного засобу фітнесу, знання функціональних та адаптаційних можливостей організму тих, хто займався. Уявлення про фізіологічні механізми та кількісно-часові параметри розвитку відповідних пристосувальних перебудов у організмі є об'єктивною передумовою до прийняття конкретних рішень щодо визначення змісту та організації фізкультурно-оздоровчих занять. Базою принципу фізіологічного обґрунтування є суперкомпенсація й специфічний вплив визначених засобів фітнесу на організм тих, хто займався за розробленою системою.

Принцип естетичної спрямованості занять. Світова поширеність фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, особливо серед жінок, пояснюється їх природнім бажанням залишатися гарними, вміти складно рухатися. Тому при відборі засобів фітнесу для позааудиторних занять зі студентською аудиторією ми керувалися можливістю сформувати такі рухові навички, які б дозволили досягти естетики рухів. Фахівці фітнес-індустрії зазначають [160, с. 25; 179, с. 146; 231, с. 28; 340, с. 660], що за десятиріччя розвитку фітнесу по всьому світу відбувся відбір і модернізація в області танців, гімнастики та інших видів фізичної культури та спорту й склалася досить струнка система їх застосування, особливо в класичній і степ-аеробіці. Спираючись на сформульовані принципи, до позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів, ми включили саме ті засоби фітнесу, що за узагальненнями провідних учених [237, с. 123; 269, с. 353; 290, с. 16] найбільше підходять до студентської аудиторії, можуть застосовуватися відокремлено від тієї чи іншої базової фітнес-програми та не є складними в дозуванні. Вибір таких засобів фітнесу та організаційних форм позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами вищого навчального закладу визначався не тільки їх функціональною

необхідністю та раціональністю з наукової точки зору, але ще й з урахуванням особистих побажань студентської вікової групи серед яких домінуючими були:

– *зміна зовнішнього вигляду*, а саме корекція обсягів тіла шляхом зміни співвідношення м'язової та жирової тканини. У зв'язку з цим зауважимо, що методи, які здатні досить ефективно вирішити завдання по зміні зовнішнього вигляду, можуть не надати позитивного впливу на здоров'я людини, а в окремих випадках і привести до його погіршення. Тому, приступаючи до вирішення цього завдання, необхідно інформувати студентів про це, допомогти розставити пріоритети в цілях раціонального використання засобів фітнесу. Адже головним завданням керівника позааудиторної роботи з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу є саме спрямування студента на найвищу цінність – здоров'я;

– *слідкування світовим модним тенденціям*. Сьогодні фізкультурно-оздоровча система фітнес стала однією з найпоширеніх тенденцій студентської моди. Безперестанно примножуючи свою актуальність, заняття фітнесом об'єднують сучасних прогресивних людей, для яких власне здоров'я та зовнішній вигляд є важливими аспектами їх успішності. Зважаючи на це, окрім створення відповідності організаційної форми занять завданню мотивації студентів, треба враховувати такий чинник, як мода на ті чи інші засоби фітнесу. Музичний супровід занять ми розробляли із урахуванням сучасних світових тенденцій музичної індустрії популярної молодіжної музики та побажань самих студентів;

– *спілкування в одній віковій групі*. Позааудиторні заняття в групі однолітків надають значний вплив на соціалізацію особистості. Студенти виробляють додатковий досвід „горизонтального” спілкування, набувають досвід спільної діяльності, засвоюють нові соціальні ролі. Значення групи однолітків як інституту соціалізації змінюється протягом історії. Вважаємо, що в майбутньому значення цього інституту буде ще вагомим.

Провідною ідеєю формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу було сприяння на фізкультурно-оздоровчих заняттях становленню педагогічних компонентів, що є цілісною, багаторівневою підсистемою, об'єднаною спільністю цілей, завдань і єдністю функцій. Тому, реалізація мети формування високого рівня культури здоров'я студентів університету потребує визначення змістовного ресурсу з чисельністю педагогічних компонентів у такій їх кореляційній послідовності: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

Мотиваційний компонент передбачає сформованість у майбутніх фахівців установки на забезпечення високого рівня сформованості культури здоров'я у процесі професійно-творчого розвитку особистості. Це вимагає вирішення педагогічних завдань, серед яких провідними є визнання студентами університету домінуючого місця здоров'я в ієрархії особистісних ціннісних орієнтацій, як термінальних, так й інструментальних;

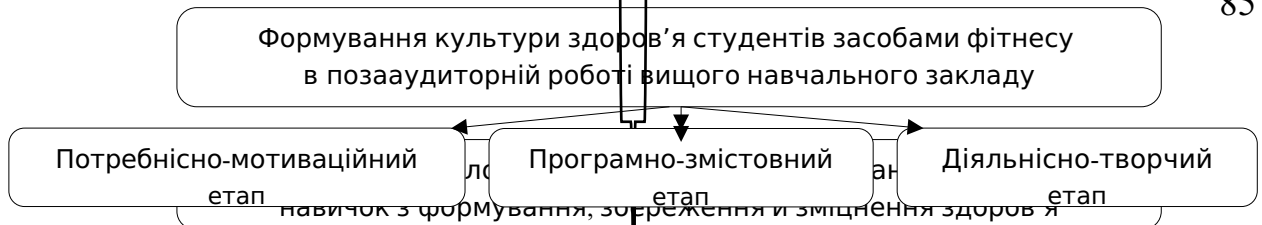
сформованість високого рівня мотивації до самого процесу формування та вдосконалення культури здоров'я через сприйняття здоров'я як домінуючої значущості; сформованість позитивних характеристик психічних властивостей і станів студентів, адже реалізація здорового способу життя вимагає нормативної поведінки валеологічно-мотивованої особистості.

Когнітивний компонент окреслює вироблення валеологічної компетентності у майбутніх фахівців, яка виражається в когнітивній діяльності з валеологічної теорії та володінні системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості студентів, їх здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження. Реалізація когнітивного компоненту в системі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу передбачає вміння проводити валео-моніторинг з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також підготовленість до вирішення питань фізкультурно-оздоровчої діяльності та ведення здорового способу життя.

Діяльнісний компонент обумовлює системну регулярну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка здійснюється за розробленою комплексною системою фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу; наявність у майбутніх фахівців позитивної динаміки функціональної підготовленості, наближення складу тіла до модельних показників, забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Діяльнісний компонент передбачає самостійну творчу діяльність з оздоровлення; відвідування фізкультурно-оздоровчих занять у рамках позааудиторної роботи у вищому навчальному закладі з метою формування високого рівня культури здоров'я, заснованого на вивченні внутрішньої картини здоров'я, прояву інтересу до проблем здоров'я, здоров'язберігаючих технологій як важливого компоненту особистісного, соціального та професійного зростання.

Для реалізації названих компонентів системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу було визначено три етапи аксіологічної спрямованості: потребнісно-мотиваційний, програмно-змістовний і діяльнісно-творчий (рис. 2.7).

Завдання, які вирішуються на даних етапах надають можливість забезпечити високу ефективність формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.



2.7. Етапи процесу формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу

Вони обумовлюється тими позитивними змінами, які відбуваються у студентів на особистому рівні, де домінують цінності здоров'я та здорового способу життя. А саме:

- потребнісно-мотиваційний і програмно-змістовний етапи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу спрямовано на створення підґрунтя для активізації прагнень студентів до засвоєння цінностей здоров'я та керування ними у своїй подальшій професійній діяльності й у повсякденному житті; отриманні ними інформації про сутність здоров'я та його цінність, шляхи зміцнення й збереження;

- діяльнісно-творчий етап – оцінка набутих знань має сенс тільки тоді, коли студенти реалізують їх на практиці. Студенти переосмислюють набуті знання й формують власне ставлення до здоров'я, інтерпретуючи їх; шукають та використовують методи і засоби, що сприяють використанню набутого досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здоров'я у подальшому професійному та повсякденному житті та його перетворенню у стійке особистісне утворення.

На нашу думку, головне завдання викладача на даному етапі полягає саме у створенні сприятливого підґрунтя для виховання у студента ціннісного ставлення до здоров'я й життя в цілому. Тільки на цьому етапі можна виявити прагнення студентів до реалізації набутих знань про формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я й тільки тоді можна вважати, що у них сформована культура здоров'я. Треба зазначити, що поділ вищеназваного процесу на такі етапи є умовним, тому що всі етапи взаємопов'язані між собою й забезпечують, тим самим, комплексне формування ціннісного ставлення студентів вищих навчальних закладів до свого здоров'я.

Окресливши кожний з етапів процесу формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, наведемо графічну модель складові такої системи (рис. 2.8) та звернемося до її організаційно-методичного ресурсу.

Згідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” [108], у навчально-виховному процесі фізкультурно-оздоровча діяльність студентської молоді здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням, що автоматично пов'язується з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного, психічного та духовного розвитку кожної особистості, яка долучається до фізкультурно-оздоровчої сфери. Разом з тим, у вищому навчальному закладі поряд з традиційними плановими заняттями з фізичного виховання,

передбаченими регламентованою державою навчальною програмою, фізкультурно-оздоровча діяльність може проводитись і в позааудиторний час за допомогою різноманітних форм організації занять. Так, в основу розробки системи фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу було покладене положення про те, що культура здоров'я, за висновками дослідників [42, с. 153; 73, с. 53; 83, с. 59], як складовий компонент загальної культури людини, виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я. Цілком логічно, що в організації позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять ми використовували такі методичні підходи як системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний

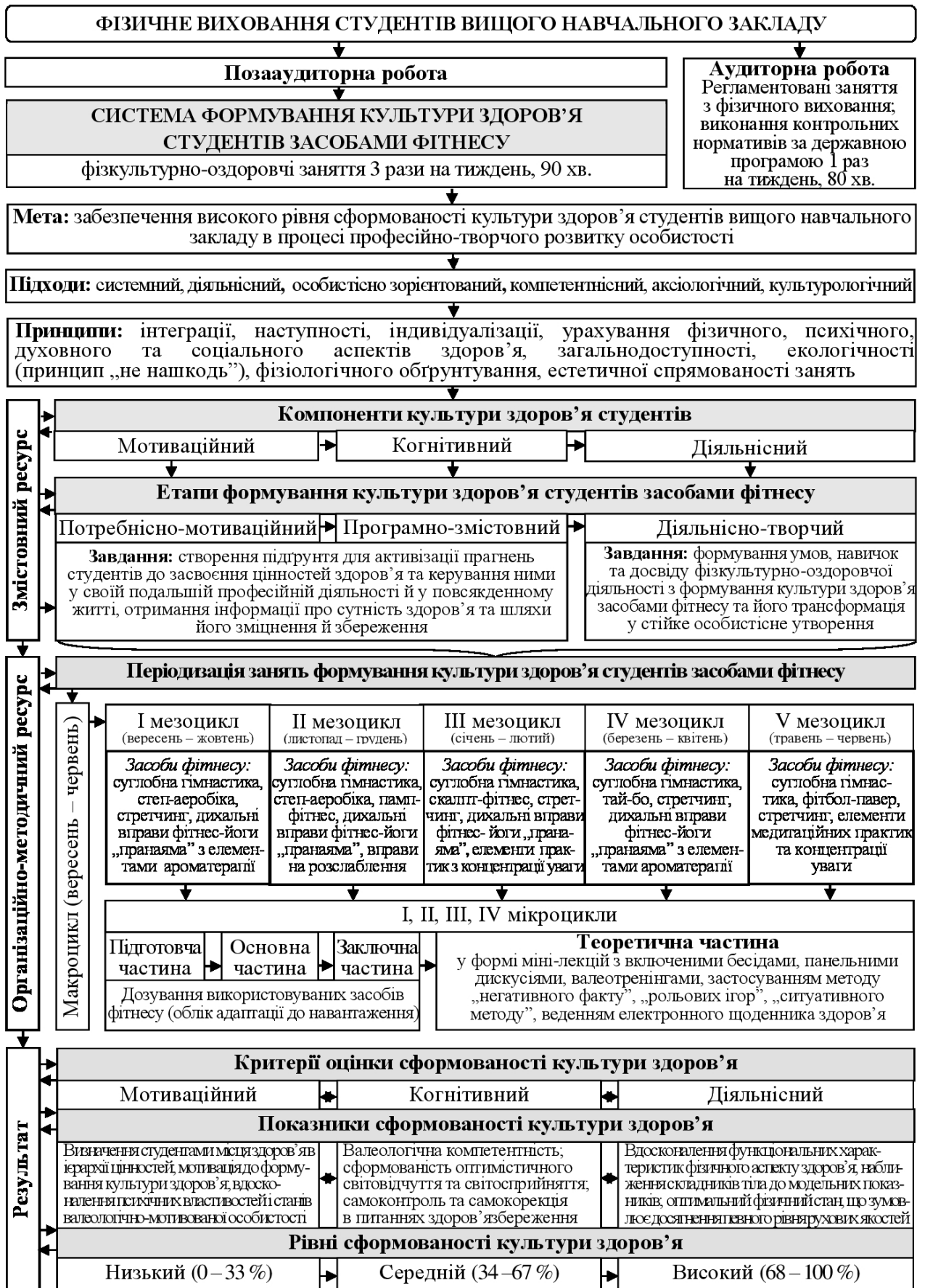


Рис. 2.8. Модель системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу

та культурологічний, адже вони дозволяють сформувати системне мислення, виробити світогляд, що визнає системну організацію об'єктивної реальності та необхідність духовного розвитку. Підкреслимо, що позааудиторна робота у вищому навчальному закладі є цілісним процесом, який об'єднує тісно пов'язані елементи навчання та виховання, спрямовані на поглиблення й розширення теоретичних знань, одержаних у навчальному процесі, формування індивідуальних здібностей та інтересів, різноманітних рухових умінь і навичок. У подальшому, використання виокремлених методологічних підходів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу сприятиме формуванню системного мислення студентів, високої ідейності щодо здорового способу життя та культури здоров'я, вихованню високих моральних засад. Навчання основам продуктивної організації режиму дня, оптимального співвідношення рухової активності, розумової діяльності та відпочинку сформує здатність до самостійних занять фізичною культурою, до застосування засобів фізкультурно-оздоровчої системи фітнес з метою підвищення рівня індивідуального здоров'я особистості та сприятиме формуванню культури здоров'я.

Фізкультурно-оздоровча система фітнес, як це обґрунтовано у першому розділі, має розгалужене середовище, що є сукупністю чисельних фітнес-програм, кожна з яких складається з характерних засобів фітнесу – фізичних засобів впливу на організм (фізичні вправи різної спрямованості, дієти, що базуються на засадах раціонального харчування), ментальних засобів фітнесу (виконання медитації та концентрації уваги, дихальні вправи). Поряд із цим, загальна користь рухової активності людини доведена в дослідженнях багатьох провідних фахівців різних галузей сучасної науки [17, с. 18; 75, с. 35 ; 181, с. 38]. До неї відносять тренувальний, відновлювальний, лікувальний та інші ефекти. Проте вплив фізичних вправ залежить від їх спрямованості, інтенсивності та тривалості виконання. Зважаючи на це, питання щодо обсягів робочого навантаження використовуваних засобів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях все ще залишається дискусійним, хоча в низці наукових джерел [100, с. 6; 275, с. 16] говориться про те, що отримання оздоровчого ефекту досягається навіть при незначних обсягах фізичного навантаження, але за умови використання раціонального співвідношення інтенсивності та тривалості виконання фізичних вправ. Науковець Л.

Іващенко [114] вказує на те, що адекватні фізичні навантаження, відповідні функціональним фізіологічним резервам організму, вже через 8-10 тижнів занять підвищують загальну фізичну працездатність і аеробну продуктивність організму на 10-25 %. Так, вплив фізичних вправ на організм людини обумовлює певне навантаження, що за умови його систематичності та тривалості, викликає відповідну фізіологічну реакцію – „суперкомпенсацію”, яка визначається часом, протягом якого функція чи параметр, на який здійснюється вплив, набуває більш високого показника порівняно з вихідним рівнем. Повторне виконання фізичних вправ призводить до поліпшення функції або підвищення бажаного параметру, що й обумовлює можливість фізичного розвитку та вдосконалення здоров'я

людини.

Виходячи з позитивних даних досліджень науковців та багаторічної апробації в світі фахівцями-практиками фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, найбільш затребуваними та популярними є фітнес-програми аеробної, силової та ментальної спрямованості, які в дисертаційній роботі приймаються для розробки системи формування культури здоров'я зі студентами вищого навчального закладу. Щоб таку систему розробити, треба враховувати ряд відправних особливостей. Так, позитивна мотивація студентів до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості із застосуванням засобів фітнесу дозволила розробити та застосувати науково-обґрунтовану систему позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Метою системи є формування культури здоров'я студентів шляхом формування та покращення таких показників культури здоров'я як визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей – сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій в питаннях здоров'я, мотивацію до формування культури здоров'я, комплекс позитивних характеристик психічних властивостей і станів студентів, як показників нормативної поведінки валеологічно-мотивованої особистості; валеологічна компетентність майбутніх фахівців, сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості студентів, їх здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження, удосконалення функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я; наближенні складників тіла до модельних показників; забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей.

Щоб розробити ефективну систему застосування обраних фізкультурно-оздоровчих засобів фітнесу, треба оптимально побудувати режим занять. Програма з фізичного виховання у вищих навчальних закладах регламентується одним обов'язковим 80-хвилинним заняттям на тиждень й допускає доповнення фізичної активності іншими формами занять у секціях з окремих видів спорту, заняттях у групах здоров'я за обраними фізкультурно-оздоровчими системами, заняття в фітнес-центрах тощо. За положеннями розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу до традиційного планового навчального заняття з фізичного виховання у вищому навчальному закладі додається позааудиторна робота, коли три рази на тиждень студенти відвідують півторагодинні позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття з формування культури здоров'я засобами фітнесу.

Вибір засобів фітнесу, що мають використовуватися на фізкультурно-оздоровчих заняттях з формування культури здоров'я студентів, обумовлювався найефективнішим якісним впливом не лише на діяльнісний критерій культури здоров'я через підвищення рівня функціональних показників, балансу водних секторів організму і складників тіла, прояву рухових якостей, але й на мотиваційний і когнітивний, забезпечуючи

когнітивну діяльність з теорії здоров'я, виробляючи оптимістичне світовідчуття й світосприйняття, навчаючи самоконтролю та самокорекції в питаннях здоров'язбереження, сприяючи самопізнанню, усвідомленню себе як цілісної особистості, формування ціннісних орієнтацій в питаннях здоров'я. Такі засоби фітнесу визначалися сукупністю наукових методів, кроків, прийомів, фізичних вправ, сформованих у певний алгоритм дій та реалізованих в інтересах підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору занять фітнесом із використанням сучасного фітнес-інвентарю й обладнання.

Комплексна система фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, на нашу думку, має орієнтувати студентську молодь на активну фізкультурно-оздоровчу діяльність, кінцевим підсумком якої є наявність високого рівня інтегрованих критеріїв і показників сформованості культури здоров'я. Так, фізкультурно-оздоровча система фітнес на сучасному етапі розвитку нараховує значну кількість різноманітних програм фізкультурно-оздоровчого тренування, що використовуються людьми різного віку та рівня підготовленості. Найбільш затребувані з них охарактеризовані в першому розділі. На думку науковців [79, с. 65; 320, с. 47; 330, с. 192], повне та збалансоване фітнес-тренування повинно включати в себе чотири види вправ – для тренування серцево-судинної системи (аеробні вправи), вправи на розвиток сили та витривалості м'язових груп, вправи на розвиток гнучкості та вправи для розслаблення, медитаційні методики. Ми погоджуємося з думкою фахівців та підкреслимо, що комплексне застосування засобів фітнесу має ряд переваг.

З теорії виховання відомо, що засіб – це прийом, спеціальна дія, що робить можливим здійснення, досягнення чого-небудь, створеного фахівцем, з певною метою. Об'єднавши в єдиний комплекс фізичні та ментальні засоби фітнесу, на нашу думку, можна сприяти формуванню культури здоров'я, ціленаправлено керуючи фізіологічними й психічними станами організму для досягнення особистістю гармонійності.

На основі видової класифікації фітнес-програм, представлених на міжнародних фітнес-конвенціях за останні 5 років і списку пропонованих фітнес-послуг у провідних фітнес-клубах України, відзначається, що сучасні фітнес-програми в своїй більшості є односпрямованими та обумовлюють розвиток окремих фізичних якостей. Перед людиною, яка бажає зайнятися самооздоровленням, постає питання вибору певної фітнес-програми, яка б могла задовольнити її запит. Зважаючи на це, намагаючись отримати комплексний вплив фітнес-тренування на здоров'я, досить часто люди, які починають займатися фітнесом одночасно об'єднують програми розвитку аеробної витривалості та силового тренування. Хоча такі фітнес-програми безумовно мають позитивний вплив на організм людини, вчені довели, що їх одночасне поєднання не є результативним [284, с. 120]. Дослідження показують, що заняття за програмою, яка включає як аеробні, так і силові вправи, призводять до звичайного збільшення резерву ЧСС, тоді як зростання

силових показників відбувається незначно. Одночасні заняття і аеробним, і силовим фітнесом дещо збільшують аеробну витривалість, як зазвичай спостерігається при заняттях тільки аеробними вправами. При цьому зміни м'язової сили, пов'язані з силовим компонентом фітнес-програми, виявляються меншими, ніж при заняттях виключно силовими вправами. Поряд із зниженням приросту силових показників заняття за такими „змішаними” програмами супроводжуються зниженням приросту м'язової тканини і специфічних показників, пов'язаних зі швидкістю та потужністю [284, с. 59]. Однак доповнення програми тренування аеробної витривалості анаеробними силовими вправами призводить до підвищення аеробної витривалості при виконанні роботи з низькою інтенсивністю. Для вирішення цієї проблеми, на думку фахівців [284, с. 86; 302, с. 112], доцільніше закінчувати аеробні вправи до початку силового тренування. Зважаючи на це, у системі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу ми застосовували періодизацію, що визначається запланованим і усвідомленим поділом фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу, спрямованих на досягнення різних цілей відносно визначених відрізків часу.

Застосування періодизації є засобом досягнення поставлених цілей позааудиторної фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здоров'я майбутніх фахівців, але поетапно, застосовуючи окремі засоби фітнесу, прив'язані до різних тимчасових проміжків. Уживання періодизації в позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заняттях дозволяє раціонально використовувати явище адаптації організму до запропонованого навантаження.

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

Кожен комплекс фізкультурно-оздоровчого тренування, розрахований на конкретну мету та використовується один-три місяці, називають мезоциклом [38; 149; 233] – він є складовою частиною макроциклу.

Сам макроцикл позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу складався з п'яти визначених мезоциклів. Кожен окремих мезоцикл включав в себе по два місяці фізкультурно-оздоровчих занять. У першому мезоциклі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу студенти займалися переважно тренуванням аеробної витривалості, у наступному – виконанням силових вправ у поєднанні з мінімальною кількістю аеробних вправ, необхідних для підтримки досягнутого рівня аеробної витривалості. Така схема фітнес-тренування спочатку збільшує резерв ЧСС та підвищує витривалість кардіореспіраторної системи. Після досягнення цього, студенти починали працювати над силовими показниками, підтримуючи досягнутий рівень резерву ЧСС. Після закінчення перших трьох мезоциклів позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу ми повторили чергування мезоциклів, проте четвертий та п'ятий мезоцикли різнилися від перших трьох спрямованістю засобів фітнесу, що пояснюється принципами інтеграції, фізіологічного обґрунтування, триєдності інформації та естетичної спрямованості занять.

Завдання в місячних циклах полягало в підтриманні на максимальному рівні достатнього потенціалу фізичної та функціональної підготовленості та мотивації до занять позааудиторною фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Коливання інтенсивності, дозування та склад застосованих засобів фітнесу в фізкультурно-оздоровчому занятті в рамках одного мезоциклу визначається мікроциклом – серією занять, що проводяться протягом одного-двох тижнів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі фізкультурно-оздоровчого тренування.

У нашому дослідженні мікроцикл позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу складався з двох тижнів. Окремі півторагодинні заняття проходили по понеділках, середах та п'ятницях. Спираючись на дані фахівців з фітнес-тренування [38; 143, с. 145; 149; 233], ми розробили рекомендації щодо побудови мікроциклів. Вони базуються на обліку адаптації організму студентів, які займалися по розробленій системі формування культури здоров'я засобами фітнесу, до запропонованого навантаження. Так, протягом першого мікроциклу необхідно виконувати стандартне навантаження, розучуваючи нові засоби фітнесу та вдосконалюючи техніку рухів; протягом другого мікроциклу – підвищувати навантаження за рахунок збільшення тривалості заняття (на 10-15 %) або збільшення кількості повторень різних „блоків” вправ обраних засобів фітнесу; наступні два мікроцикли слід зберегти збільшення навантаження, підвищивши тривалість заняття ще на 10-15 % або збільшити інтенсивність фізичного навантаження вправ обраних засобів фітнесу.

При такій схемі у межах одного мезоциклу динаміка зміни навантаження мала ступеневу форму, підвищуючись на початку і середині циклу, та виходячи на піковий рівень у кінці. Запропонована побудова

мезоциклів дозволяє уникнути станів стресових ситуацій з різким підвищенням тренувальних навантажень. Мікроцикли, тривалістю два тижні кожен, мали втягуючий, базовий та ударний характер, що забезпечувало постійне зростання аеробної витривалості та м'язової сили. Використання засобів степ-аеробіки й тай-бо в мезоциклах переважно аеробної спрямованості дозволили сприяти розвиткові витривалості та координаційних здібностей. Застосування засобів скалпт-фітнесу, памп-фітнесу та фітбол-павер обумовлено завданням розвитку силових та швидко-силових якостей. Систематичне використання суглобно-гімнастики фітнес-йоги в підготовчій частині позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу та циклічні заняття стретчингом у заключній частині мали на меті розвиток гнучкості студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття проходили у груповій формі.

З метою додаткового спрямованого впливу на вдосконалення мотиваційного й когнітивного критеріїв сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців, після кожного заняття визначеної спрямованості, ми застосували ментальний фітнес, а саме засоби фітнес-йоги, що виражалось у виконанні дихальної гімнастики „пранаяма”, яка ще називається дихальною медитацією через необхідну для її виконання високу концентрацію уваги, вправ на розслаблення „шавасана”, елементів медитаційних практик та концентрації уваги.

Формування валеологічної компетентності студентів по забезпеченню їх системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, відповіді на питання, що виникали, розгляд теоретичних аспектів щодо ведення здорового способу життя й формування культури здоров'я здійснювалися під час теоретичної частини позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу, який змінювався в залежності від сумарного часу підготовчої, основної та заключної частин заняття.

Теоретична частина проходила у формі міні-лекцій з включеними бесідами, панельними дискусіями, валеотренінгами, застосуванням методу „негативного факту”, веденням студентами електронного щоденника „Здоров'я”, використанням методу рольових ігор і ситуативного методу навчання.

Міні-лекції є одностороннім видом спілкування [228] й дієвим способом забезпечення інформацією студентської групи за короткий проміжок часу (10-15 хв). У нашій роботі міні-лекції чергувалися з груповою дискусією та показами візуального матеріалу, супроводжувалися таким допоміжними засобами, як проекція на великому аркуші паперу, де робилися нотатки під час ведення дискусії, і які пізніше вивішувалися на стенді.

Панельні дискусії або усні виступи є формою роботи з невеликими студентськими групами, на яких окремо обговорюються проблеми у присутності решти студентської групи під керівництвом посередника – викладача. У нашому дослідженні, вони включали усні виступи, що давали можливість отримати практичний досвід в інтерпритації валеологічних джерел та упорядкуванні матеріалу.

Валеотренінги. Однією з форм упровадження знань про культуру здоров'я у теоретичній частині позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу були валеотренінги. При цьому принципи, за якими здійснювалось структурування змісту системи знань, умінь та навичок щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості, забезпечували спрямованість взаємопов'язаних валеологічних, виховних та розвиваючих функцій, які утворюють єдине завдання системи, що ґрунтується на світоглядно-методологічних засадах сучасної науки та відповідних принципах інтеграції, наступності, індивідуалізації, урахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, загальнодоступності, екологічності (принцип „не нашкодь”), фізіологічного обґрунтування, естетичної спрямованості занять. Саме ці принципи зумовлюють зміст і структуру валеологічної освіти як інтегративної системи одержання знань про культуру здоров'я, формування системи знань, умінь та навичок щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості; позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я як пріоритети життєдіяльності людини.

Метод „негативного факту”. Проведення роботи з формування культури здоров'я у студентів університету передбачало застосування методу „негативного факту”. У процесі організації та проведення експериментальної роботи, в студентській групі проводилася робота з визначення позитивних і негативних фактів, які впливають на валеологічну свідомість. Принципи їх відбору вимагали конкретизації при вирішенні певного профілактичного завдання. При цьому, враховувалися наступні вимоги:

- використання фактів повинно мати конкретну мету;
- факти, які наводяться, повинні бути доступними для сприйняття студентами їх морально-правової оцінки;
- профілактичні факти повинні бути емоційно подані, відповідати соціальним орієнтирам студентів відносно гуманістичних цінностей – співпереживання до тих, хто захворів; непримиренності до тих, хто заохочував до пагубних для здоров'я дій;
- профілактичні факти повинні сприяти накопиченню морально-практичного досвіду ведення здорового способу життя, сформованості культури здоров'я у студентів;

- негативні факти повинні відповідати не лише профілактичним, але й навчально-виховним цілям;
- кожний факт повинен характеризуватися достовірністю та авторитетністю;
- у змісті фактів не повинно бути провокуючих відомостей.

Ведення електронного щоденника здоров'я. Кожен студент протягом навчального року повсякденно заповнював електронний щоденник – комп'ютерну програму Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, яка встановлювалася на операційну систему мобільного телефону. У щоденнику здоров'я студенти мали змогу самостійно розширити систему знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, долучитися до валеологічної діяльності та виробити оптимістичне світовідчуття та світосприйняття, ознайомитися з методиками самоконтролю та самокорекції. У ньому студенти фіксували власні психічні властивості й стани, доповнювали знання з організації валеологічної активності по вдосконаленню функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я, наближенню складників тіла до модельних показників та забезпеченні оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей.

Аналіз динаміки індивідуальних показників фізичного стану дозволив вибрати найбільш ефективні засоби фітнесу, дозувати і коригувати фізичне навантаження в процесі фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами без шкоди для здоров'я, правильно організувати рухову активність студентів. Такий електронний щоденник здоров'я є дієвим інструментарієм, що доповнює процес удосконалення валеологічних знань, умінь та навичок майбутнього фахівця. Затверджений ВООЗ, він виконував функцію додаткового інформаційного ресурсу. Так, основна сторінка електронного щоденника програми ділилася на чотири вкладки „Сьогодні”, „Фітнес”, „Харчування”, „Здоров'я”. Перша вкладка є головним екраном з швидким доступом до основної інформації щодо методик фізкультурно-оздоровчої діяльності. Друга вкладка „Фітнес” вміщує тематичні статті, добірки відео-тренувань, плани занять із застосуванням різноманітних засобів фітнесу, поради провідних фахівців, комплекси вправ. Інформація постійно оновлюється через підключення до мережі Інтернет. У вкладці „Харчування” знаходяться відповідні статті, поради дієтологів, трежер дієт, в якому, задаючи необхідну кількість калорій на день та кількість спожитої їжі, – програмою аналізується раціон харчування. Третя вкладка „Здоров'я” – відкриває доступ до науково-популярних статей, дає можливість відкрити 3D-модель тіла людини й подивитися, як виглядають системи або окремі органи. Моделі можна повертати і розглядати з усіх боків. Такий електронний щоденник створює студентам особливе місце, де вони можуть долучитися до новішої, рекомендованої ВООЗ, світової інформації з теорії та практики

здоров'язбереження та здоров'явдосконалення.

Рольові ігри – це вид діяльності, при якому на студентів у групі індивідуально покладається обов'язок, або вони отримують роль, яку повинні зіграти; часто використовуються з метою дізнатися про процеси, які відбуваються у групах, визначення проблем студентської групи. При розподілі ролей викладачеві необхідно враховувати особисті якості студентів. Тільки у такому випадку створюється надзвичайно сприятлива нагода отримати запланований результат. Так, упродовж навчального року, кожен студент спробував себе в ролі викладача фізкультурно-оздоровчих систем та був включений до розробки та проведення теоретичної частини фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я.

Ситуативний метод. У ході проведення дослідження широко використовувалися ситуації, які давали можливість з'ясувати характер емоціонального ставлення до певних явищ життя різних людей та їх вчинків, а також ситуації, що викликають конфлікти між одними спонуканнями і почуттями особистості та іншими почуттями і спонуканнями, на що звертає увагу Г. Буянова [43]. Спираючись на положення теорії дослідниці, визначено необхідність проведення превентивної діяльності, яке спирається на усвідомлення широкого поля факторів, що негативно впливають на вибір стилю життя студентів університету. Це дало можливість зміщувати локалізацію відповідальності за свою поведінку із зовнішньо виправданих причин на внутрішні умови їх попередження, сприяло розвитку таких почуттів як критичність, емоційність, воля.

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

Програма проведення валеотренінгів, панельних дискусій та рольових ігор вміщувала такі тематичні розділи.

1. Методологічний та культурологічний аспект.
2. Фундаментально-концептуальні основи знань про здоров'я.
3. Феномен людини. Людина як синергетична система систем. Людина і природа. Цінність та сенс життя. Індивід. Особистість. Спосіб життя.
4. Складові та умови здоров'я.

5. Фізичне здоров'я. Організм людини як біологічна система. Фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я. Рух та здоров'я.

6. Культура харчування. Корекція вад тіла.

7. Психічне здоров'я. Індивід, особа, індивідуальність. Індивідуально-типологічні особливості людини. Уява. Емоції. Свідомість. Воля. Змінені стани свідомості.

8. Сфера валеологічного пізнання. Самосвідомість, самооцінка, саморегуляція. Основні психічні процеси, стани і властивості, їх вплив на здоров'я.

9. Мотивація поведінки та ціннісні орієнтації. Психологія спілкування. Стрес. Попередження шкідливих звичок. Психологічна самодопомога. Резерви психічних можливостей людини. Вплив засобів фітнесу на психічне здоров'я людини.

10. Духовне й соціальне здоров'я. Духовність людини як основа здоров'я. Духовне вчення про здоров'я.

11. Ідеал здорової людини.

12. Духовні цінності та засоби розвитку духовності.

Незалежно від теми теоретичної частини фізкультурно-оздоровчого заняття, ставилося завдання інтеграції знань про культуру здоров'я зі змістом та формами заняття. Обов'язковими вимогами до викладача стали:

- створення здорового психологічного клімату – атмосфери співпраці;
- використання раціональних методів подачі інформації;
- від студентів вимагалися вміння застосовувати раціональні способи засвоєння інформації, відвідування фізкультурно-оздоровчих занять, домагатися успіху та створювати позитивний емоційний стан.

При виборі технологій, форм і методів формування культури здоров'я важливим було використання психолого-педагогічних ресурсів у площині розвитку пізнавальних інтересів студентів університету. Мова йде про просвітницьку діяльність. При цьому значну роль відігравала насиченість змісту вправами, які сприяли активізації таких вищих психічних функцій, як мислення, уява на основі відчуття та сприймання.

Міні-лекції з включеними бесідами, ситуативний метод та метод „негативного факту” допомагали здійснювати в основному комунікативну та перцептивну функції в роботі зі студентами, тоді як у процесі, ведення електронного щоденника здоров'я, долучення студентів до рольових ігор, пріоритетну роль відігравала інтерактивна функція виховання. Пізнавальні резерви таких занять, які у діагностичній літературі визначені як „активні

форми і методи”, пов’язані з тим, що на основі певних змістових і цільових установок переконання формуються через відповідні вправи – операційні установки.

Виховний ефект цих занять найбільше простежувався на таких рівнях:

- у сфері міжособистісних стосунків: забезпечення становлення колективістських взаємостосунків, які ґрунтуються на принципах взаємодопомоги та взаємної відповідальності учасників валеотренінгу, позитивного психологічного мікроклімату в групі;

- в особистісній сфері: розвиток у кожного учасника здатності до самообілізації власних вольових та емоційно-мотиваційних ресурсів в умовах активної фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також до рефлексивної саморегуляції зусиль в умовах інтелектуальних утруднень;

- у сфері пізнавальних можливостей: розвиток творчої активності та ініціативності кожного учасника, підвищення діалогічності та рефлексивності міркування, збільшення можливостей багатостороннього аналізу проблемно-конфліктних ситуацій і цілісного осмислення принципів їх конструктивного розв’язання.

Такі педагогічні технології у процесі вирішення конкретного завдання – формування культури здоров’я студентів університету засобами фітнесу, допомагали у вихованні активної, творчої особистості, здатної до самостійної регуляції власної життєдіяльності, а також у вирішенні таких важливих для студентів проблем як оволодіння ефективними навичками спілкування, критичного мислення, прийняття відповідальних рішень, відпрацювання адекватної самооцінки; навчання вмінню самооздоровлення, уникати непотрібного ризику, робити правильний здоровий вибір; навчання регуляції емоцій, уникнення стресових ситуацій тощо.

Протягом фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров’я засобами фітнесу ми надавали рекомендації, створені фахівцями ВООЗ, студентам щодо корекції раціону харчування. Студентів також навчали визначати позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять на організм, спираючись на динаміку рівня здоров’я, знайомили з прийомами мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу: виявленню помилкових переконань, визначенню та вимірюванню внутрішнього настрою, психологічній підготовці, образній уяві. Було розібрано теоретичні теми й питання щодо формування культури здоров’я засобами фітнесу, ведення здорового способу життя як філософії та сутності формування культури здоров’я. Студентів навчали визначенню впливу занять фітнесом на організм людини на основі динаміки рівня здоров’я. Розглянуто визначення культури здоров’я як елементу культури особистості; детермінанти та механізми формування культури здоров’я; ціннісні орієнтації як значущі фактори культури здоров’я; практичні принципи

ефективного цілепокладання та ін. Поряд із цим, конкретизовано завдання та зміст кожного мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

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

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

В основній частині заняття, яка тривала 30 хв, використовувався комплекс вправ степ-аеробіки складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності (15 хв) з подальшим додаванням до нього рухів верхніми кінцівками низької амплітуди (10 хв) та середньої амплітуди (5 хв) під музичний супровід 100-110 акцентів в хв, ЧСС – 120-135 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 60-67 %.

Заклучна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв), тобто поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ, з метою плавного переходу організму зі стану граничної аеробної чи силової активності до стану спокою [233; 251, с. 120]; стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 90-110 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-55 %.

Теоретична частина у формі міні-лекції з включеними бесідами (27 хв) була присвячена ознайомленню з філософією та сутністю формування культури здоров'я, розгляду рекомендацій щодо корекції раціону харчування, розроблених фахівцями ВООЗ та обговоренню нагальних питань щодо здорового способу життя і формування культури здоров'я.

Підготовча частина занять *другого мікроциклу* першого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської

групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв) та здійснення суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %.

В основній частині заняття, яка тривала 40 хв, використовувався комплекс вправ степ-аеробіки, складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності (16 хв) з подальшим додаванням до нього рухів верхніми кінцівками середньої амплітуди (24 хв) під музичний супровід 110-120 акцентів в хв, ЧСС – 135-145 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-72 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв) – поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ; стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 90-110 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 47-55 %.

Теоретичну частину занять у формі валеотренінгу (17 хв) присвячено філософсько-методологічному та культурологічному аспекту формування культури здоров'я. Фундаментально-концептуальним основам знань про здоров'я. Ознайомленню з комп'ютерною програмою Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, обговорюванню питань, що виникали, щодо ведення здорового способу життя та формування культури здоров'я.

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

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

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв) – поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ, стретчингу (10 хв) і засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 51-60 %.

На теоретичній частині заняття (рольова гра) (7 хв) студенти опановували прийоми визначення впливу занять фітнесом на організм людини на основі динаміки рівня здоров'я (Г. Апанасенко). Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів першого мезоциклу надані на рисунку (рис. 2.10).

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

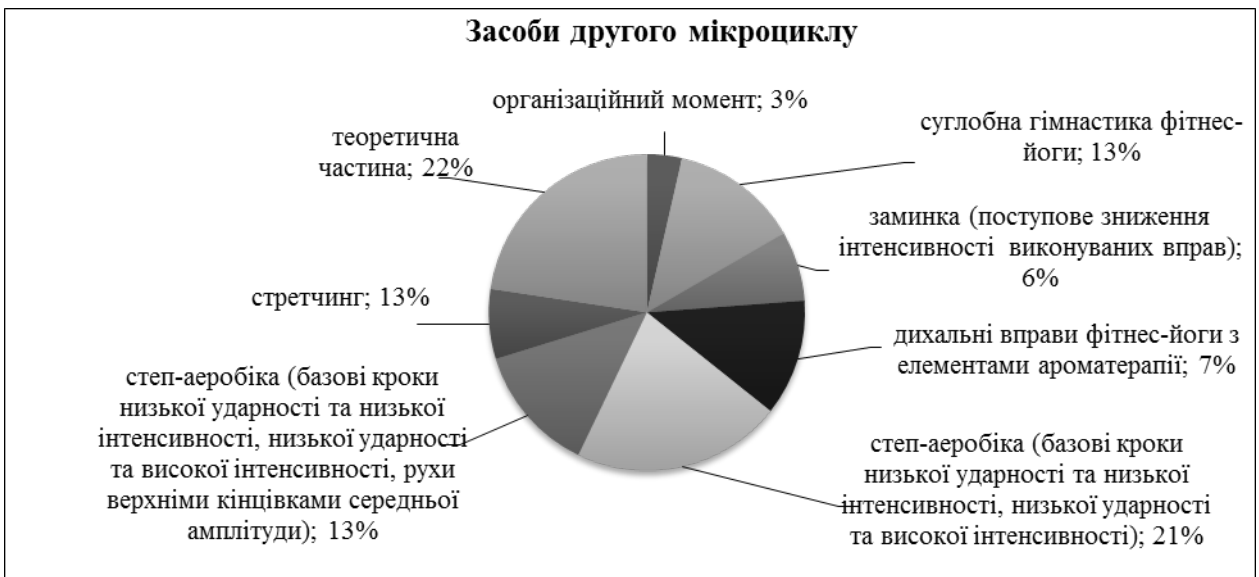


Рис. 2.10. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів першого мезоциклу

формування культури здоров'я як елементу культури особистості, а також реалізація практичної складової фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу; тренування силових здібностей з підтриманням аеробної витривалості; зростання в показниках координаційних та швидкісних здібностей, сприяння розвитку гнучкості, продовження опанування дихальними вправами фітнес-йоги „пранаяма”. Тому на цьому етапі відбулося зниження тривалості занять аеробними вправами до 15-20 хв при збереженні інтенсивності фізичного навантаження 50-85 % і початок силового тренування. Здійснювалось збереження ритму дихання, дотримання зосередженості та нервово-психічної стійкості протягом усього заняття. Згідно модельних характеристик другого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу виявляється наступне.

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

В основній частині заняття (40 хв) використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, базових кроків низької ударності та високої інтенсивності; з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації вправ високої ударності та вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (20 хв) під музичний супровід 135-140 акцентів в хв, ЧСС – 130-170 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-85 %. Також використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в анаеробному режимі виконання вправ із застосуванням мініштанг різної ваги (30 хв) під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ були віднесені присідання та випаді вперед із мініштангою, жим мініштанги від грудей в положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 130-150 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-79 %.

Заклучна частина включала засоби ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %.

На теоретичній частині (7 хв) у формі ситуативного методу розглянуто прийоми мотивації до позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу: виявлення помилкових переконань,

визначення та вимірювання внутрішнього настрою, психологічна підготовка, образна уява.

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

В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, базових кроків низької ударності та високої інтенсивності; з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, складені з вправ високої ударності та вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (15 хв) під музичний супровід 135-140 акцентів в хв. ЧСС – 130-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження 64-80 %. Використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в вигляді мініштанг різної ваги (35 хв) під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ було віднесено присідання з мініштангою, випади вперед з мініштангою, жим мініштанги від грудей в положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 135-145 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 67-73 %.

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

Теоретична частина занять – валеотренінг (12 хв) була присвячена розгляду культури здоров'я як елементу культури особистості, детермінантів та механізмів формування культури здоров'я, обговоренню питань щодо здорового способу життя та формування культури здоров'я.

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

В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності,

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

Заклучна частина (20 хв) складалася з засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” (50 хв). Музичний супровід 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %.

Теоретичну частину занять (12 хв) присвячено актуалізації формування ціннісних орієнтацій особистості як значущих факторів культури здоров'я. Наскрізними лініями були визначення феномену людини як синергетичної системи. Взаємин „Людина і природа”. „Цінність та сенс життя”, „Індивід. Особистість. Спосіб життя”, „Складові та умови здоров'я”. Форма проведення – панельна дискусія. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів другого мезоциклу надане на рисунку (рис. 2.11).

Завдання *третього мезоциклу* позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу (січень-лютий) полягало у навчанні студентської групи практичним принципам ефективного цілепокладання у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Фізичні вправи було спрямовано на збільшення м'язової сили та анаеробної витривалості за рахунок вихідних занять силовими вправами протягом восьми тижнів, використовуючи засоби скалпт-фітнесу. Головною відмінністю скалпт-фітнесу є його силова спрямованість при тренуванні великих м'язових груп в анаеробному режимі енергозабезпечення з використанням різних обтяжень й амортизаторів: гантелі, бодібари, еспандери, амортизатори різної форми, степ-платформи, гімнастичні палиці з гумовими амортизаторами та ін. Контролювалось дотримання технічної правильності виконання вправ. Формувався більш сприятливий психічний стан та здійснювалось підвищення рівня фізичного здоров'я. За модельними характеристиками третього мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу спостерігалось наступне.

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

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

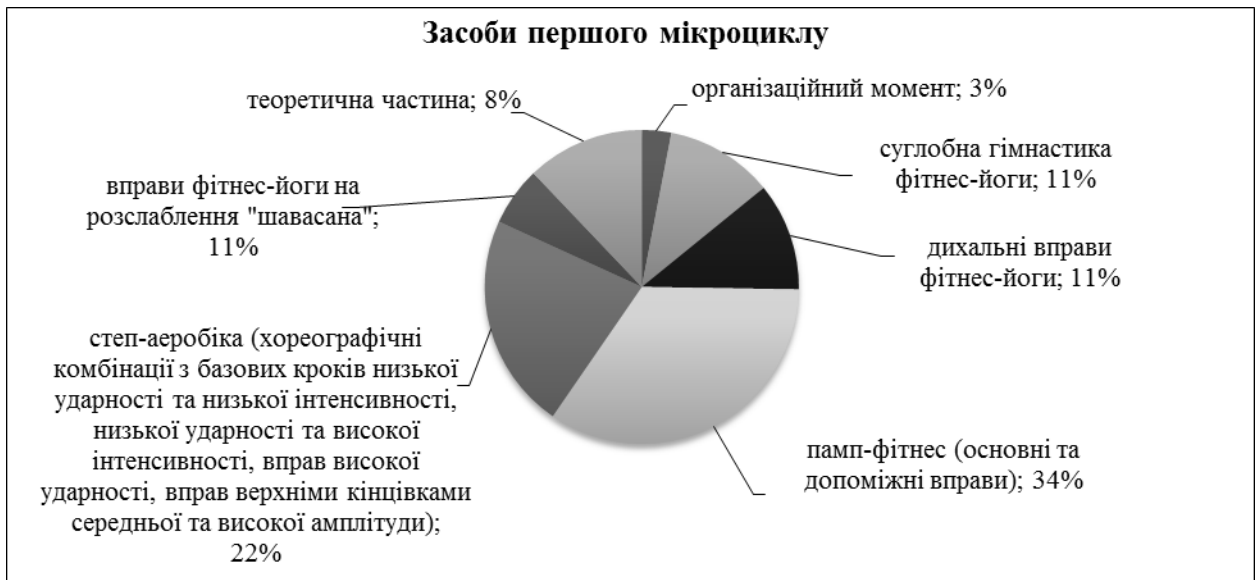


Рис. 2.11. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів другого мезоциклу

що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, стопи й гомілки, м'язів живота. ЧСС – 152-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-81 %.

Заключна частина (20 хв) складалася зі стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

Теоретична частина (17 хв) проведена з використанням ситуативного методу та вміщувала розбір практичних принципів ефективного цілепокладання, адже воно є важливим компонентом планування фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, до принципів цілепокладання віднесено установку пріоритетів, планування і проектування, позитивне емоційне підкріплення, концентрацію зусиль, організацію, узгодження та контроль.

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

В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися засоби скалпт-фітнесу в вигляді силових вправ з використанням бодібарів, гантелей, еспандерів і амортизаторів різної форми під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої поверхні стегна, вправи для м'язів задньої поверхні стегна, вправи для м'язів спини, плечового поясу і верхніх кінцівок. Допоміжні – вправи, для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, вправи для м'язів стопи та гомілки, вправи для прямих м'язів живота, вправи для косих м'язів живота. ЧСС – 152-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-81 %.

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

Теоретичну частину (12 хв) присвячено встановленню значення біоритмів у режимі дня, адже на їх підставі, у сукупності з індивідуальними фізіологічними особливостями студентської молоді, вимогами сучасної гігієни, педагогіки й психології, складається добовий бюджет часу, якого слід дотримуватися при організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Застосовано метод „Негативного фактору”.

Підготовча частина занять *третього та четвертого мікроциклів* третього мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять

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

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

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

Теоретична частина занять (міні-лекція з включеними бесідами) (12 хв) полягала в актуалізації не тільки фізичної складової здоров'я, але й самоідентифікації особистості, оцінки реалізації власних здібностей і можливостей у контексті особистих ідеалів та світогляду, що обумовлює стан психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я людини.

Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів третього мезоциклу надані на рисунку (рис. 2.12).

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

Контролювалось дотримання технічної правильності виконання вправ. Формувався більш сприятливий психічний стан та забезпечувалось підвищення рівня фізичного аспекту здоров'я. За модельними характеристиками четвертого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу спостерігається наступне.

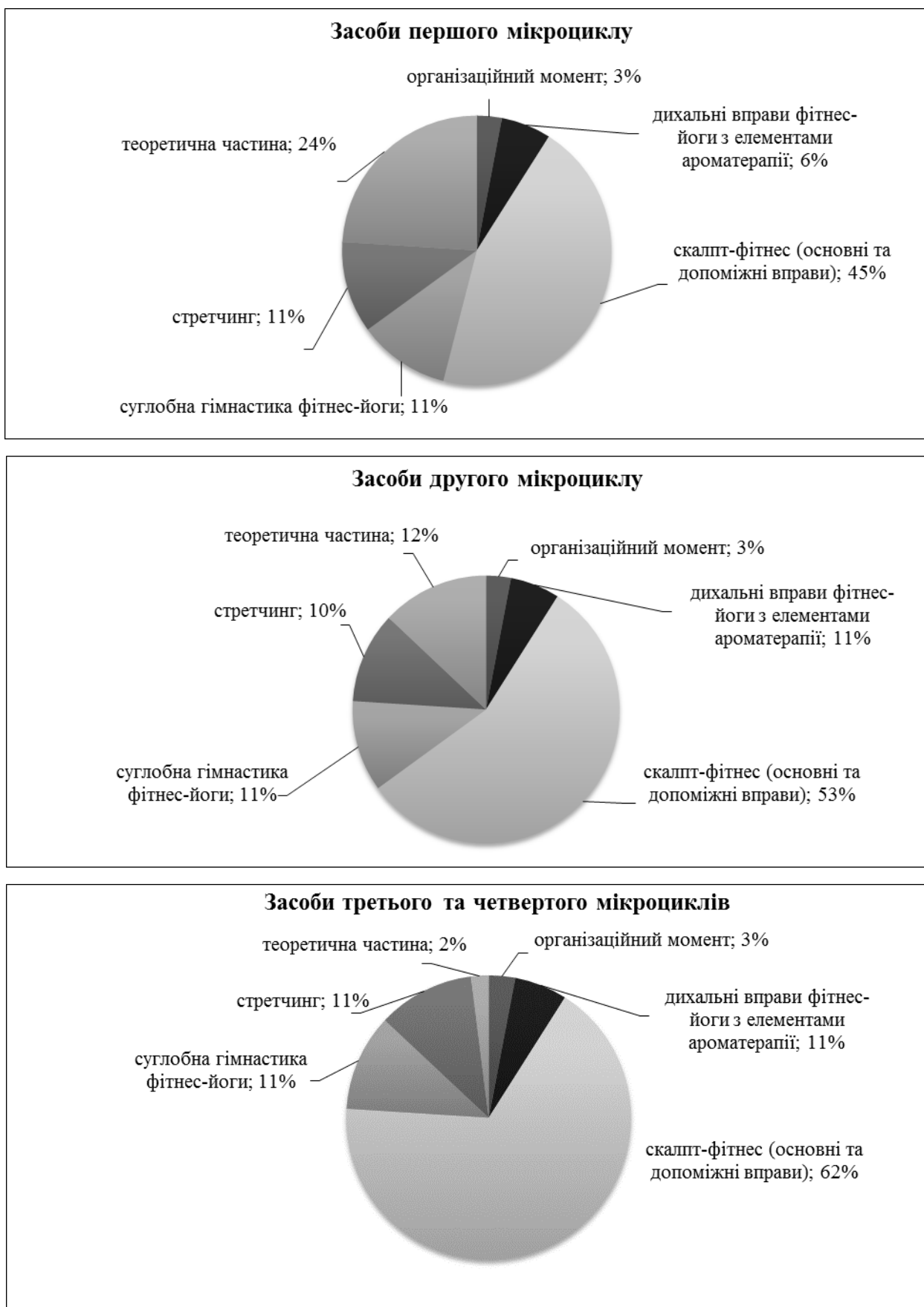


Рис. 2.12. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів третього мезоциклу

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

У основній частині заняття, яка тривала 30 хв, використовувався комплекс вправ тай-бо з залученням верхніх і нижніх кінцівок під музичний супровід 130-135 акцентів в хв. ЧСС – 152-170 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-88 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки, яка передбачала поступове зниження інтенсивності виконуваних вправ (5 хв), стретчингу (5 хв) та засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” та елементи медитаційних практик та концентрації уваги (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

На теоретичній частині занять (22 хв), проведеної з використанням ситуативного методу, опрацьовано тему вагомості здоров'я в системі людських цінностей, визначено компоненти здоров'я. Встановлено, що здоров'я займає верхню сходинку в ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, ритм життєдіяльності.

Підготовча частина занять *другого мікроциклу* четвертого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв) та виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи та лежачи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-90 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 37-45 %.

В основній частині заняття використовувалися комплекс вправ тай-бо з залученням верхніх і нижніх кінцівок під музичний супровід 130-135 акцентів в хв. ЧСС – 152-185 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-88 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв) – поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ, стретчингу (5 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами медитаційних практик та концентрації уваги (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

На теоретичній частині занять (17 хв), яка вміщувала проведення валеотренінгу, опрацьовано значення загартовування у формуванні культури здоров'я особистості, розглянуто принципи, засоби і способи загартовування. Визначено, що загартовування є спеціалізованою системою тренування терморегуляторних процесів організму, яка включає в себе процедури,

спрямовані на підвищення стійкості організму до переохолодження й перегрівання та розширення діапазону перенесення коливань внутрішнього середовища організму. В основі функціональних змін, що відбуваються під впливом холодного фактору, знаходяться нервові механізми, в здійсненні яких важливе значення займають вищі відділи ЦНС.

Підготовча частина занять *третього та четвертого мікроциклів* четвертого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-90 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 37-45 %.

В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися комплекс вправ тай-бо (30 хв) з залученням верхніх і нижніх кінцівок, засоби памп-фітнесу (20 хв) під музичний супровід 130-135 акцентів в хв. ЧСС – 152-185 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-88 %.

Заключна частина (20 хв) складалася із засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” з елементами медитаційних практик та концентрації уваги. Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

Теоретична частина занять (7 хв) присвячена актуалізації безперервного самовдосконалення особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Задля цього використано рольові ігри та панельні дискусії. Визначено, що основний вектор фізкультурно-оздоровчої діяльності у професійній освіті, носить прогностичний характер і орієнтує на поетапне оволодіння культурою здоров'я, яка включає знання щодо закономірностей збереження і зміцнення індивідуального і соціального здоров'я, навички моделювання, реалізації і корекції індивідуальної програми здорового способу життя, вміння створювати здоров'яформуюче середовище і готовність до безперервного самовдосконалення в єдності фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів четвертого мезоциклу надані на рисунку (рис. 2.13).

Завдання *п'ятого мезоциклу* позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу для студентів початкового рівня підготовленості (травень-серпень) визначалось збільшенням м'язової сили та анаеробної витривалості за рахунок вихідних занять силовими вправами протягом восьми тижнів, використовуючи засоби фітбол-павер. З точки зору фізіології людини, робота з вільними обважнювачами у вигляді гантелей, бодібарів і амортизаторів, забезпечує природність та максимальну амплітуду рухів. Саме застосування вільних обважнювачів дозволяють виконувати базові вправи, які найбільш потужно

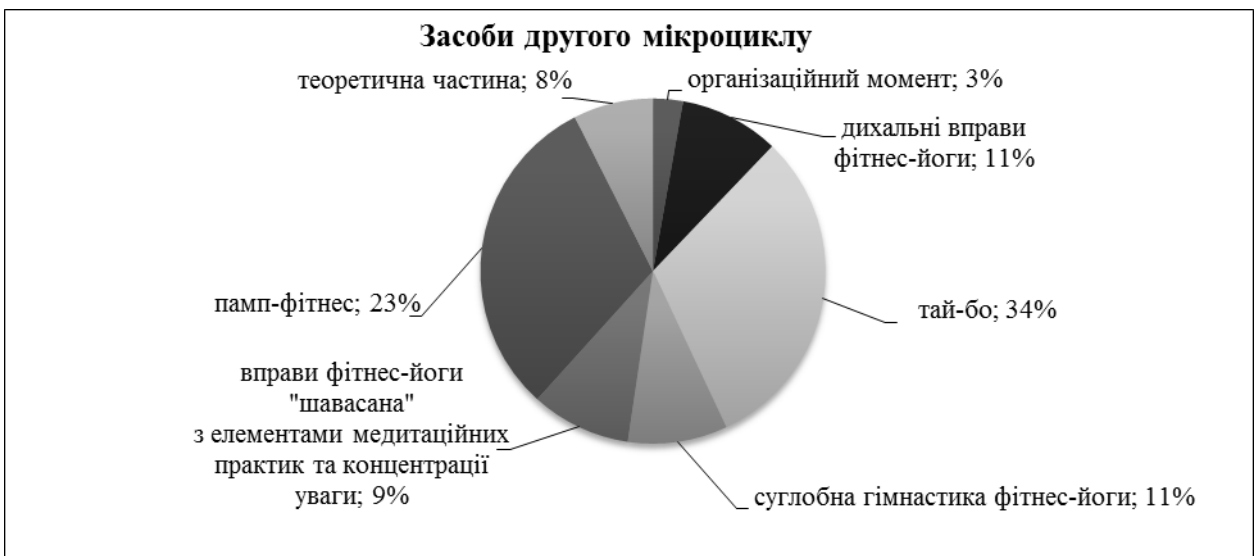
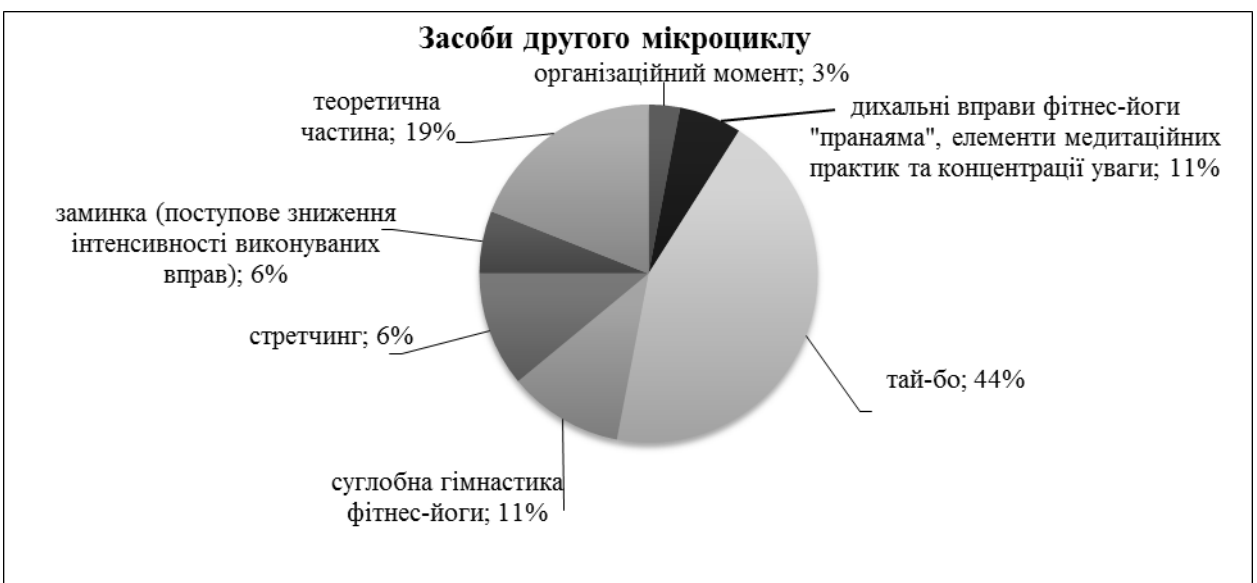
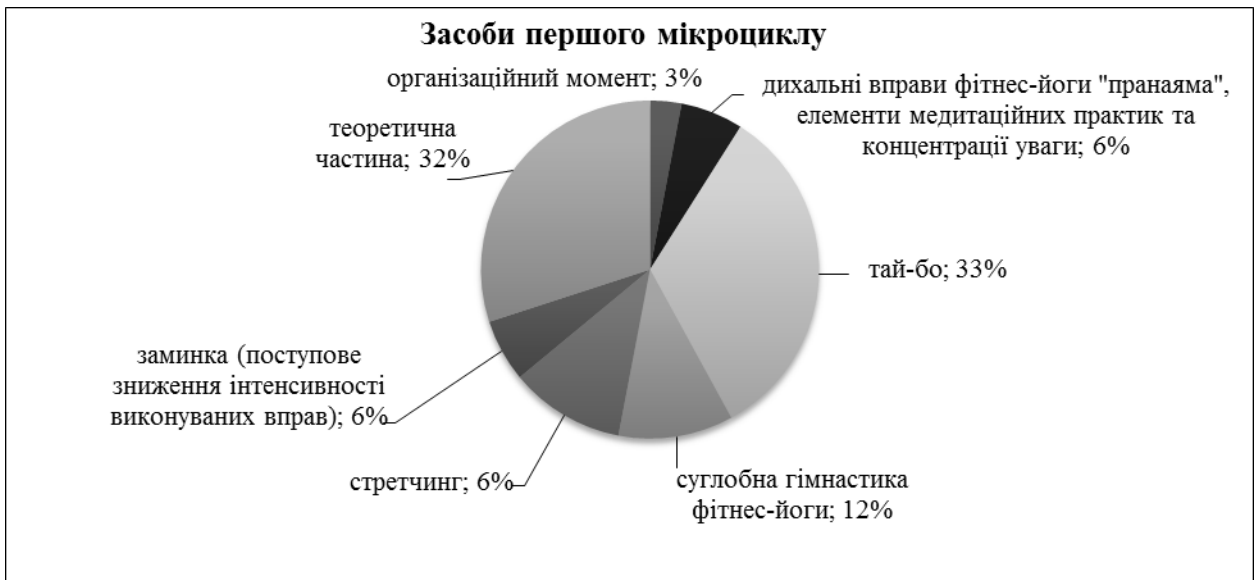


Рис. 2.13. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів четвертого мезоциклу

навантажують організм і дають максимальний тренувальний ефект. Фітбол-павер включає в себе виконання силових вправ у плавному ритмі і різних положеннях: сидячи на м'ячі, спираючись на нього нижніми кінцівками, на животі, спираючись на м'яч спиною або животом, утримуючи його нижніми чи верхніми кінцівками та ін. Виконання таких вправ включає до роботи не тільки великі поверхневі м'язи, а й дрібні, глибоко розташовані м'язи тулуба, які допомагають утримувати рівновагу під час заняття, збільшується еластичність м'язів, розвивається координація. За модельними характеристиками п'ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу спостерігається наступне.

Підготовча частина занять *першого мікроциклу* п'ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи та лежачи (10 хв) під музичний супровід 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-90 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 37-45 %.

В основній частині заняття, яка тривала 30 хв, використовувалися засоби фітбол-павер у вигляді силових вправ з використанням міні-штанг і гантелей з опорою на фітбол. До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої і задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу і верхніх кінцівок; вправи для грудних м'язів. Допоміжні вправи – вправи для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, стопи і гомілки, м'язів живота. Музичний супровід 100-120 акцентів в хв. ЧСС – 152-170 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-82 %.

Заклучна частина включала стретчинг (10 хв) та вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-55 %.

Теоретична частина фізкультурно-оздоровчого заняття (27 хв), вміщувала ситуативний метод. Розглядалися визначення духовності людини як основи здоров'я. Духовне вчення про здоров'я. Ідеал здорової людини. Духовні цінності та засоби розвитку духовності. Окремий час було відведено на обговорення і розв'язання загальних питань студентської групи щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності із застосуванням засобів фітнесу та ведення здорового способу життя.

Підготовча частина занять *другого мікроциклу* п'ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-90 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 37-45 %.

В основній частині заняття, яка тривала 45 хв, використовувалися засоби фітнес-програми фітбол-павер у вигляді силових прав з використанням мініштанг і гантелей з опорою на фітбол. До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої і задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу і рук; вправи для м'язів грудей. Допоміжні вправи – вправи для м'язів, що приводять та відводять стегно, м'язів тазу; стопи і гомілки, живота. Музичний супровід 100-120 акцентів в хв. ЧСС – 152-172 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-83 %.

Заключна частина складалася зі стретчингу (10 хв) та вправ фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”, елементів медитаційних практик та концентрації уваги (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-55 %.

Теоретична частина (17 хв) за методом валеотренінгу була присвячена розгляду питань ідеалу здорової людини, вмінню та навичкам бути здоровими. Розглянуто теми попередження шкідливих звичок, психологічної самопомоги, резерви психічних можливостей людини, впливу засобів фітнесу на психічне здоров'я людини.

Підготовча частина занять *третього та четвертого мікроциклів* п'ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи та лежачи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-90 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 37-45 %.

В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися засоби фітнес-програми фітбол-павер у вигляді силових прав з використанням мініштанг і гантелей з опорою на фітбол. До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої і задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу та верхніх кінцівок; вправи для м'язів грудей. Допоміжні вправи – вправи для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, стопи і гомілки, живота. Музичний супровід 100-120 акцентів в хв. ЧСС – 152-170 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-80 %.

Заключна частина включала стретчинг (10 хв) та вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-55 %.

Теоретична частина (17 хв) присвячена вирішенню питань гармонії духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я, культури спілкування та поведінки. Застосовано форму міні-лекції з включеними бесідами та ситуативний метод.

Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів п'ятого мезоциклу надані на рисунку (рис. 2.14). Детальний зміст позааудиторних

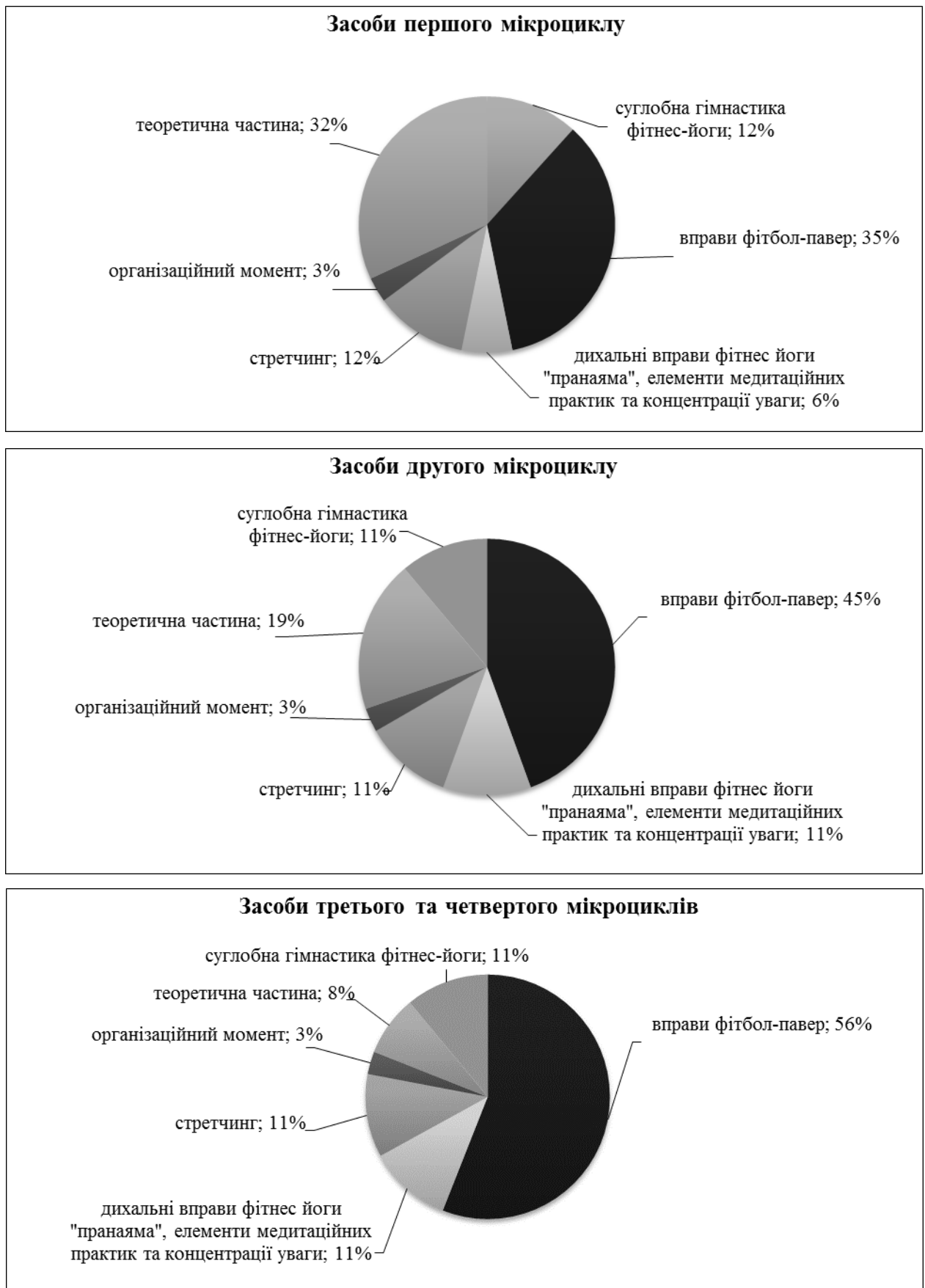


Рис. 2.14. Відсоткове співвідношення обсягу використаних засобів фітнесу від загального часу окремого заняття мікроциклів п'ятого мезоциклу

фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу, оптимальний діапазон показників ЧСС студентів у окремих частинах заняття, дозування різноманітних використаних засобів фітнесу та характеристика музичного супроводу в усіх зазначених мезоциклах надано у додатках (додаток В.1-В.2). При проведенні фізкультурно-оздоровчих занять за розробленою системою, особлива увага приділялась навантаженню м'язів нижніх та верхніх кінцівок, тазу, спини, грудей та живота, додатково використовувався спеціалізований інвентар. Під час проведення занять з обтяженнями спочатку виконувалися основні вправи, які залучають до роботи найбільш масивні та енергомісткі м'язи тіла, а вже потім допоміжні, що залучають більш дрібні м'язові групи.

З наведених даних видно, що підготовча частина фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу незмінна, проте відмічається зниження середньої позначки нижнього діапазону ЧСС студентів від $100 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ на початку макроциклу до $90 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ наприкінці макроциклу, що пояснюється виконанням нескладних за технікою вправ та здійсненні в процесі фізкультурно-оздоровчих занять фізичної тренуваності та вироблення адаптації до них. Протилежна ситуація спостерігається в основній частині заняття, а саме: зі зміною застосовуваних засобів фітнесу в мезоциклах фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу діапазон ЧСС студентів наприкінці макроциклу збільшується від $125-150 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $135-172 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, що попри здійснення адаптаційних процесів у організмі більшості групи студентів, виконання різноманітних нових засобів фітнесу потребує додаткових зусиль та значного прояву фізичних та психічних якостей. Зниження ЧСС студентів у заключній частині заняття наприкінці макроциклу до $75-85 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ відображає набуття ними вміння до розслаблення, навичок абстрагуватися, належного рівня нервово-психічної стійкості, а також укріплення та нормалізації серцево-судинної та дихальної систем.

У розробленій системі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу провідним є те, що в ній здійснюється узгодження фізіологічних закономірностей регламентації фізичних навантажень і відпочинку. Її спрямованість наступна: протягом макроциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в студентів хвилеподібно підвищується фізична працездатність аеробної та анаеробної спрямованості та встановлюється фаза суперкомпенсації в більшості характеристик.

Ряд фахівців наголошує на тому, що фізкультурно-оздоровчі заняття однієї спрямованості забезпечують більшу швидкість зростання окремих фізичних якостей, ніж комбіновані [84, 258, 284]. Проте в розробленій нами системі головним завданням було вироблення та вдосконалення у майбутніх фахівців системи цінностей, потреб, знань умінь та навичок щодо оздоровлення, надбання гармонійного фізичного розвитку, позитивного впливу на сформованість аспектів здоров'я та, як наслідок, – на формування

високого рівня культури здоров'я. Вирішення цього завдання вбачалось у підвищенні валеологічної компетентності майбутніх фахівців та забезпеченні гармонійного всебічного розвитку фізичних якостей з тим, щоб зберегти розумний баланс між швидкістю їх розвитку та збереженням здоров'я студентів; розширенні та поглибленні знань щодо теоретико-методичних основ застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес та формування культури здоров'я; створенні відповідності організаційної форми заняття завданню підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою із урахуванням такого чинника як мода на різноманітні напрямки фітнесу, прагнення до самовдосконалення, корекція індивідуальних психічних характеристик, формування навичок нервово-психічної стійкості як у процесі тренувальних навантажень, так і в різноманітних життєвих ситуаціях.

Такі позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу сприяють вихованню в студентів ініціативи, самостійності, індивідуальності, пізнавального інтересу в галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розроблена система формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу та організація її впровадження дозволила зробити заняття більш різноманітними завдяки можливості змінювати такі елементи програмування, як вид та інтенсивність застосовуваних засобів фітнесу. Організація максимальної емоційної насиченості занять мала на меті надбання позитивного настрою, який сприяє глибокому та свідомому опануванню спеціальними руховими навичками. Поряд із збільшенням фізичної активності студентів, поліпшився їх рівень мотивації до успіху за наступними прагненнями: покращити статуру та поставу, зміцнити здоров'я, набути більшого рівня впевненості у собі, поліпшити характеристики рухових якостей тощо.

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

Перший мезоцикл інтегрує три мікроцикли, що вміщують організацію студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 %), суглобну гімнастику фітнес-йоги (11 %), степ-аеробіку з виконанням базових

кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності, рухів верхніми кінцівками низької, низької та середньої, середньої та високої амплітуди (6-38 %), степ-аеробіку з хореографічними елементами та комбінаціями з вправ високої ударності, базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності, рухів верхніми кінцівками високої амплітуди (17 %), заминку, у вигляді поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ (6-7 %); стретчинг (6-7 %), дихальні вправи фітнес-йоги з елементами ароматерапії (7-11 %), теоретичну частину (8-30 %).

Другий мезоцикл складається з трьох мікроциклів, що вміщують організацію студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 %), суглобну гімнастику фітнес-йоги (11 %), степ-аеробіку з хореографічними елементами та комбінаціями з вправ високої ударності, базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності, рухів верхніми кінцівками високої амплітуди (11-22 %), памп-фітнес (34-45 %), дихальні вправи фітнес-йоги (11-12 %), вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” (11-12 %), теоретичну частину (2-12 %).

Третій мезоцикл складається з трьох мікроциклів і таких засобів: організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 %), суглобна гімнастика фітнес-йоги (11 %), скалпт-фітнес (45-62 %); стретчинг (11 %), дихальні вправи фітнес-йоги з елементами ароматерапії (6-11 %), теоретична частина (2-24 %).

Четвертий мезоцикл і три його мікроцикли вміщують організацію студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 %), суглобну гімнастику фітнес-йоги (11 %), тай-бо (34-44 %), памп-фітнес (23 %), стретчинг (11 %), дихальні вправи фітнес-йоги з елементами ароматерапії (6-10 %), вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги (6-11 %), теоретичну частину (8-32 %).

П'ятий мезоцикл включає три мікроцикли, що інтегрують такі засоби: організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 %), суглобна гімнастика фітнес-йоги (11 %), вправи фітбол-павер (35-56 %), стретчинг (11-12 %), дихальні вправи фітнес-йоги, елементи медитаційних практик та концентрації уваги (6-11 %), теоретична частина (8-32 %).

Згідно до розробленої системи, на позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заняттях з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, акцент було зроблено на використанні визначеної кількості технічно не складних засобів фітнесу та теоретичної частини занять, метою якої було розгляд питань щодо формування культури здоров'я та фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості з метою формування системи цінностей, потреб, знань, умінь та навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я на духовному, психічному, фізичному й соціальному аспектах.

Зміна дозування вправ основної частини занять залежала від поставлених завдань та освоєння студентами техніки запропонованих засобів фітнесу як протягом окремого мікроциклу, так і взаємопов'язаних п'яти мезоциклів фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу тривалістю вісім тижнів кожен, що впроваджувалися в позааудиторну роботу вищого навчального закладу протягом навчального року.

2.3. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу

Для перевірки результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу було проведено формувальний етап педагогічного експерименту. Позитивний вплив запропонованої системи оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників сформованості культури здоров'я протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Для цього було сформовано контрольну ($n = 60$) й експериментальну ($n = 60$) групи студентів другого, третього й четвертого курсів, які навчалися на факультеті іноземних мов та факультеті природничих наук ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, факультеті педагогічної освіти КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, кафедри анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності УЗ „Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна” та лікувальному факультеті УЗ „Вітебський державний ордена Дружби народів медичний університет”.

Визначення мотиваційного, когнітивного й діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я студентів університету контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту зафіксувало, що середньостатистичний вихідний рівень сформованості культури здоров'я студентів обох груп не мав суттєвих відмінностей та знаходився на низькому та середньому рівнях ($p > 0,05$). Студенти контрольної групи відвідували лише заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою вищого навчального закладу. Студенти експериментальної групи окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання додатково, в умовах позааудиторної роботи, три рази на тиждень, відвідували півторагодинні фізкультурно-оздоровчі заняття з формування культури здоров'я засобами фітнесу за розробленою системою. Вплив запропонованої системи на сформованість культури здоров'я студентів університету оцінювався за змінами отриманих результатів контрольних випробувань у кінці формувального експерименту, що за даними [72, с. 164; 115, с. 6; 154, с. 56] дає змогу об'єктивно визначити інформативні показники наявного стану критеріїв сформованості культури здоров'я студентів та здійснити необхідну корекцію. Для аналізу зафіксованих показників студентів контрольної та експериментальної груп застосовувався порівняльний метод. Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку педагогічного експерименту порівнювалися з показниками наприкінці експерименту та розраховувалися відсоткові зміни.

Визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей в динаміці сформованості термінальних та інструментальних цінносних орієнтацій студентів у процесі формувального етапу педагогічного експерименту,

проводилось шляхом педагогічного тестування, яке включало ряд показників досліджуваної характеристики за розширеною методикою М. Рокіча. Відсоткове порівняння зафіксованих значень ціннісних орієнтацій особистості студентів контрольної ($n = 60$) та експериментальної ($n = 60$) груп протягом формувального експерименту надано в таблицях 2.21-2.22. та додатку Д (таблиця Д.1).

При визначенні термінальних цінностей студентів констатується, що сформованість ціннісних орієнтацій на початку формувального експерименту в обох групах обстежених студентів була приблизно однаковою ($p > 0,05$) та знаходилася на низькому та середньому рівнях.

Динаміка змін ціннісної орієнтації „гармонія аспектів здоров'я” студентів контрольної групи впродовж формувального експерименту склала 8,10 % ($p < 0,05$) від 2,70 балів (низький рівень) на початку навчального року до 4,00 балів наприкінці, тобто показник удосконалився до середнього рівня прояву. В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни ($p < 0,05$), 2,90 бали (низький рівень) – на початку формувального експерименту, 6,00 балів – наприкінці (високий рівень), що склало поліпшення в 53,85 %.

Таблиця 2.21

Відсоткове порівняння значень термінальних цінностей студентів контрольної групи ($n = 60$) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
гармонія аспектів здоров'я	2,70 (2,50;3299)	2,50 низький	4,00 (4,00; 4,20)	4,02 середній	22,50	- 6,60	< 0,05	8,10
безперервне самовдосконалювання	4,05 (3,80;4,05)	4,03 середній	4,00 (3,90; 4,05)	4,09	432,00	- 0,29	> 0,05	0,75
активне життя	4,12 (4,00; 4,19)	4,13 середній	4,14 (4,13; 4,15)	4,13 середній	410,00	- 0,88	> 0,05	0,49
усвідомлення цілісності особистості	3,52 (3,45; 3,75)	3,50 середній	3,60 (3,50;3,70)	3,55 середній	402,50	- 0,73	> 0,05	0,85
культура спілкування	3,56 (3,20; 3,80)	3,50 середній	4,00 (3,80; 4,00)	3,90 середній	22,50	- 6,60	< 0,05	12,40
розвиток	2,12 (2,95; 3,30)	2,00 низький	3,50 (2,10; 3,50)	3,40 середній	56,00	- 5,89	< 0,05	45,01
щастя інших	3,00 (2,60; 3,50)	3,40 середній	3,20 (2,70; 3,69)	3,00 середній	441,50	- 0,14	> 0,05	6,25
упевненість у собі	4,00 (4370; 4,25)	3,75 середній	4,50 (4,70; 5,27)	4,56 середній	449,00	- 0,15	> 0,05	12,50

Ціннісна орієнтація „безперервне самовдосконалення” студентів контрольної групи на початку навчального року була на середньому рівні і складала 4,05 балів, наприкінці – 4,00 бали тобто дещо зменшилася на 0,

75 %, проте статистично значущих відмінностей не було зафіксовано ($p > 0,05$). В експериментальній групі показники даної ціннісної орієнтації змінилися на 46,29 %, з 3,50 балів (середній рівень) на початку формувального експерименту до 5,12 балів (високий рівень) наприкінці експерименту ($p < 0,01$). Згідно отриманих даних констатується, що ціннісна орієнтація „активне життя” студентів контрольної групи студентів мала динаміку поліпшення від 4,12 балів на початку формувального експерименту до 4,14 балів наприкінці формувального експерименту, що відобразило середній рівень та склало загальне поліпшення в 0,49 %. Проте статистичні підрахунки виявили відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів контрольної групи. Аналогічний показник студентів експериментальної групи покращився протягом формувального експерименту, що підтверджували статистично значущі ($p < 0,01$) відмінності у їх результатах анкетування – від 4,12 балів на початку навчального року до 5,90 балів наприкінці навчального року із загальним поліпшенням в 32,95 % (високий рівень).

Ціннісні орієнтації „усвідомлення цілісності особистості” та „культура спілкування” у контрольній групі студентів змінилися наступним чином.

Таблиця 2.22

Відсоткове порівняння значень термінальних цінностей студентів експериментальної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	U	Z	P	
гармонія аспектів здоров'я	2,90 (2,50;3,12)	низький	6,00 (5,00; 6,00)	5,55 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	53,85
безперервне самовдосконалювання	3,50 (3,40; 3,55)	3,45 середній	5,12 (5,00; 5,15)	5,10 високий	162,50	- 4,54	< 0,01	46,29
активне життя	4,12 (4,00; 4,19)	4,13 середній	5,90 (4,13; 6,00)	5,13 високий	35,00	- 6,15	< 0,01	32,95
усвідомлення цілісності особистості	3,40 (2,00; 3,60)	3,22 середній	6,00 (5,75; 6,00)	5,80 високий	22,50	- 6,60	< 0,01	48,11
культура спілкування	3,80 (3,20; 3,90)	3,00 середній	5,40 (5,00; 5,60)	5,20 високий	35,00	- 6,15	< 0,01	42,11
розвиток	2,00 (2,95; 5,00)	3,00 низький	5,80 (5,50; 5,90)	5,80 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	34,48
щастя інших	3,30 (2,60; 3,40)	3,20 середній	5,90 (5,70; 6,00)	5,80 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	44,07
упевненість у собі	4,00 (4,70; 5,50)	4,75 середній	6,00 (5,55; 6,00)	5,58 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	66,67

При першому визначенні показники досліджуваних характеристик склали 3,52 балів і 3,56 балів (середній рівень). При другому визначенні – 3,60 бали і 4,00 бали (середній рівень), тобто прояв ціннісних орієнтацій

залишився на тому ж рівні. Динаміка змін склала 0,85 % і 11,00 %.

У контрольній групі виявлено статистично значущі зміни в показниках прояву обох ціннісних орієнтацій ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) з 3,40 балів і 3,80 балів до 6,00 балів і 5,40 балів, тобто відбулося підвищення з середнього до високого рівнів на 48,11 % і 42,11 %.

Ціннісні орієнтації „розвиток” і „щастя інших” у контрольній групі на початку формувального експерименту знаходилися на низькому та середньому рівнях – 2,12 балів і 3,00 балів і до кінця навчального року змінилися на 45,01 % і 6,25 % і склали 3,50 балів і 3,20 балів. Статистично значущі відмінності зафіксовано в ціннісній орієнтації „розвиток” ($p < 0,05$). В експериментальній групі впродовж навчального року досліджувані показники змінилися з 2,00 балів і 3,30 балів на 5,80 балів і 5,90 балів, збільшившись на 34,48 % і 44,07 %, досягнувши високого рівня ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Ціннісна орієнтація „упевненість у собі” контрольної групи студентів на початку навчального року були на середньому рівні і склали 4,00 бали, а наприкінці навчального року – 4,50 балів ($p > 0,05$), показник залишився практично незмінним – 12,50 %. В експериментальній групі зміни відбулися на 66,67 %; на початку навчального року показники склали 4,00 бали, а наприкінці – 6,00 балів, що відобразило високий рівень при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$).

При визначенні інструментальних цінностей студентів констатується, що характеристики ціннісних орієнтацій на початку формувального етапу педагогічного експерименту в обох групах обстежених студентів мали приблизно рівні значення ($p > 0,05$) та знаходилися на низькому та середньому рівнях. Виключення становили лише ціннісні орієнтації „самоконтроль” ($p < 0,05$). Упродовж навчального року відбулися наступні зміни (таблиці 2.23-2.24; додаток Д, таблиця Д.2).

Таблиця 2.23

Відсоткове порівняння значень інструментальних цінностей студентів контрольної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	U	Z	P	
життєрадісність	3,20 (3,15; 3,50)	3,30 середній	3,50 (3,42; 3,60)	3,52 середній	66,00	- 5,89	< 0,05	9,38
високі запити	4,00 (3,50; 4,53)	4,00 середній	4,30 (4,00; 4,50)	4,30 середній	66,00	- 5,89	< 0,05	7,50
незалежність	5,00 (4,99; 5,20)	5,01 високий	5,02 (4,95; 5,05)	5,00 високий	419,00	- 0,49	> 0,05	0,40
відповідальність	3,58 (3,50; 3,80)	3,55 середній	4,00 (4,00; 4,09)	4,01 середній	22,50	- 6,60	< 0,05	11,73
раціоналізм	4,20 (4,10; 4,30)	4,15 середній	4,30 (4,30; 4,50)	4,35 середній	354,00	- 0,42	> 0,05	2,38
самоконтроль	2,65		2,75		22,50	- 6,60	< 0,05	3,77

	(2,60; 2,70)	2,60 низький	(2,65; 2,75)	2,70 низький				
сміливість у відстоюванні власної думки	2,51 (2,50; 2,70)	2,50 низький	2,55 (2,55; 2,70)	2,50 низький	343,00	- 1,71	> 0,05	1,59
широта поглядів	3,17 (3,00; 3,20)	3,15 середній	3,30 (3,00; 3,60)	3,30 середній	354,00	- 0,42	> 0,05	4,10

У контрольній групі студентів за навчальний рік статистично значуще змінилися характеристики таких ціннісних орієнтацій як „високі запити”, „життєрадісність”, „відповідальність” ($p < 0,05$). На початку навчального року їх значення склали 4,00 бали, 3,20 бали, 3,58 бали, що відповідає середньому рівневі. Наприкінці навчального року досліджувані значення підвищилися на 7,50 %, 9,38 % і 11,73 % та становили 4,30 балів, 3,50 балів і 4,00 бали. Інші ціннісні орієнтації залишилися приблизно на одному рівні ($p > 0,05$). В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни в більшості значень ціннісних орієнтацій. Констатується, що в експериментальній групі, яка впродовж навчального року додатково в умовах позааудиторної роботи тричі на тиждень займалася фізкультурно-оздоровчими заняттями з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу має високий рівень таких ціннісних орієнтацій як „життєрадісність”,

Таблиця 2.24

Відсоткове порівняння значень інструментальних цінностей студентів експериментальної групи ($n = 60$) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	U	Z	P	
життєрадісність	3,25 (3,15; 3,60)	3,40 середній	5,55 (5,35; 6,00)	5,40 високий	32,00	6,67	< 0,05	16,69
високі запити	4,50 (3,50; 4,55)	4,40 середній	5,50 (3,50; 5,55)	5,40 високий	62,00	5,94	< 0,01	22,22
незалежність	5,40 (4,99; 5,60)	5,20 високий	6,00 (4,99; 6,00)	5,20 високий	30,00	6,68	< 0,05	11,11
відповідальність	3,60 (3,50; 3,90)	3,60 середній	5,00 (4,50; 5,50)	5,60 високий	32,00	6,67	< 0,05	38,89
раціоналізм	4,40 (4,20; 4,50)	4,35 середній	5,50 (5,20; 5,50)	5,35 високий	18,00	6,57	< 0,05	25,00
самоконтроль	2,78 (2,60; 2,79)	2,65 низький	5,53 (5,20; 5,70)	5,45 високий	22,50	6,60	< 0,01	98,92
сміливість у відстоюванні власної думки	2,50 (2,50; 2,75)	2,50 низький	3,50 (2,50; 4,75)	3,50 середній	198,00	3,89	< 0,01	40,00
широта поглядів	3,17 (3,00; 3,20)	3,15 середній	5,17 (5,00; 5,50)	5,15 високий	198,00	3,89	< 0,01	63,09

„високі запити”, „незалежність”, відповідальність”, „раціоналізм”, „самоконтроль”, „широта поглядів” та „чесність” які впродовж навчального року мали діапазон змін від 11,11 % до 98,92 % ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Найявність позитивних змін названих ціннісних орієнтацій, як прояву сформованості культури здоров'я студентів, дозволяє стверджувати, що відбулися якісні зміни характеристик духовного і соціального аспектів здоров'я студентів, які за визначенням фахівців [117, с. 6; 163, с. 86], передбачають високий рівень як термінальних, так й інструментальних цінностей.

Підвищення високого, зменшення середнього та низького рівнів показників сформованості ціннісних орієнтацій ми пояснюємо впровадженням розробленої системи фізкультурно-оздоровчих занять у процесі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в умовах позааудиторної роботи, за допомогою яких студенти експериментальних груп навчилися реалізовувати фізкультурно-оздоровчу систему в умовах позааудиторної роботи вищого навчального закладу, застосовувати фізичні й ментальні засоби фітнесу з метою самооздоровлення та формування здоров'язберігаючого світогляду, орієнтуватися на здоровий спосіб життя, застосовувати методику самопізнання: самоспостереження, самоаналіз, самокритики та самооцінки; визначати сутність аспектів здоров'я та вести моніторинг здоров'я.

За результатами динаміки рівня мотивації до формування культури здоров'я (методика Т. Елерса) виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) між показниками всіх етапів випробувань (таблиці 2.25-2.26, додаток Д, таблиця Д.3). Так, досліджувані показники відображали низьку мотивацію на початку навчального року в обох групах випробуваних. У контрольній групі студентів зафіксовано позначку 9,00 балів, у експериментальній – 9,15 балів. У студентів контрольної групи наприкінці експерименту мотивація покращилася до середнього рівня – 10,80 балів, що фіксує динаміку змін – 20,00 %.

Таблиця 2.25

Відсоткове порівняння значень мотивації до формування культури здоров'я контрольної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Діагностика рівня мотивації, балів	9,00 (9,00; 9,70)	9,40 низький	10,80 (9,95; 12,30)	10,70 низький	429,50	- 0,30	> 0,05	20,00 %

Студенти експериментальної групи наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту збільшили рівень мотивації на 109,40 % – 19, 16 балів (високий), адже за класифікацією методики Т. Елерса, особистості,

які потрапляють до підгрупи з високим рівнем мотивації є сильно орієнтованими на успіх, проте прагнуть середнього або низького рівня ризику при досягненні наміченої мети, тобто є врівноваженими і достатньо обережними.

Таблиця 2.26

Відсоткове порівняння значень мотивації до формування культури здоров'я експериментальної грипи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Діагностика рівня мотивації, балів	9,15 (9,00; 10,70)	9,60 низький	19,16 (17,95; 20,00)	18,70 високий	198,00	3,89	< 0,01	109,40 %

Визначення характеристик психічних властивостей і станів валеологічно-мотивованої особистості проводилося за методикою Фрайбурзького опитувальника. Згідно до методики діагностувалося дванадцять шкал характеристик психічних станів і властивостей особистості студентів контрольної та експериментальної груп. За оцінками набраних балів було визначено рівень (низький, середній, високий). Згідно до визначеного рівня прояву досліджених психічних станів і властивостей особистості в ході проведення анкетування, студентів було розподілено в підгрупи. Це було зроблено з метою індивідуалізації розрахунків характеристик психічних властивостей, адже групові сумарні показники не відображають реального психічного стану кожної окремої особистості.

За методикою Фрайбурзького опитувальника окремі характеристики показників психічних станів і властивостей особистості студентів упродовж життєдіяльності змінюються з низьких до високих (комунікабельність, урівноваженість, відвертість), а в інших – навпаки, з високих до низьких (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність). Показник екстраверсії-інтроверсії є практично незмінним, що визначає категоризацію якостей досліджуваних студентів. Розподіл у підгрупи студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп за рівнями, визначеними в процесі анкетування, на початку формувального етапу педагогічного експерименту не мали статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$) і знаходилися приблизно на одному рівні. Наприкінці експерименту встановлено статистичні розбіжності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$), які проілюстровані у таблиці 2.27.

Характеристики невротичності студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту мали наступні зміни. На початку

Таблиця 2.27

**Діагностика психічних властивостей і станів особистості студентів
контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці
формульованого етапу педагогічного експерименту**

Етапи	Групи: контрольна (КГ), експери- ментальна (ЕГ)	Оцінки	Номер та назва шкали *					
			I	II	III	IV	V	VI
			Невро- тичність	Спонтанна агресивність	Депре- сивність	Дратів- ливість	Комуніка- бельність	Врівно- важеність
кінець	КГ, кіль-ть студентів	низька	12	16	6	14	12	18
		середня	12	10	16	16	36	20
		висока	36	34	38	30	12	22
	ЕГ, кіль-ть студентів	низька	44	40	48	32	4	2
		середня	6	10	8	14	20	8
		висока	10	10	4	14	36	50
Статистики критерію		U	22,50	162,50	198,00	198,00	35,00	32,00
		Z	- 6,60	- 4,54	- 3,89	- 3,89	- 6,15	- 6,67
		P	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)
Етапи	Групи: контрольна (КГ), експери- ментальна (ЕГ)	Оцінки	Номер та назва шкали*					
			VII	VIII	IX	X	XI	XII
			Реактивна агресивність	Сором'яз- ливість	Відвер- тість	Екстравер- сія- інтроверсія	Емоційна лабільність	Маскулі- нізм- фемінізм
кінець	КГ, кіль-ть студентів	низька	14	4	6	38	6	34
		середня	18	18	16	10	22	14
		висока	28	38	38	12	32	12
	ЕГ, кіль-ть студентів	низька	32	26	2	38	24	32
		середня	20	30	12	10	32	12
		висока	8	4	46	12	4	16
Статистики критерію		U	6,50	162,50	66,00	417,00	35,00	429,00
		Z	- 5,69	- 4,54	- 5,89	- 0,50	- 6,15	- 0,15
		P	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p < 0,05)	(p > 0,05)	(p < 0,05)	(p > 0,05)

*Дані, окреслені у таблиці кольором мають позитивне значення, - середнє, - негативне. навчального року результати анкетування обох груп студентів за досліджуваною психічною характеристикою особистості вказують на приблизно однакові дані. В контрольній групі 40 студентів мали високі показники, 10 - середні, 10 - низькі; в експериментальній - 38 студентів мали високі позначки, 12 - середні, 10 - низькі.

По завершенню навчального року в контрольній групі 36 студентів мали високі показники, 12 - середні, 12 - низькі; в експериментальній - 10 студентів отримали високі відмітки, 6 - середні, 44 - низькі. На початку формульованого етапу педагогічного експерименту визначалися підвищені показники невротичності студентів, прогресування яких може викликати в майбутньому значні психосоматичні порушення. У процесі проведення додаткових позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу за даними Фрайбурзького опитувальника, у студентів експериментальної групи відбулось зниження прояву невротичності, про що свідчить зменшення кількості студентів

у підгрупі з високими оцінками. При порівнянні результатів невротичності студентів обох груп упродовж формувального етапу педагогічного експерименту зафіксовано загальне зменшення прояву даної психічної якості в 1,11 рази у студентів контрольної групи ($p > 0,05$) та в 3,80 рази – в експериментальній групі ($p < 0,01$). Розподіл студентів у підгрупах за оцінками спонтанної агресивності протягом формувального етапу педагогічного експерименту змінювався наступним чином. У контрольній групі на початку навчального року 38 студентів мали високі показники, 12 – середні, 10 – низькі; наприкінці випробуваного періоду – 34 студенти одержали високі оцінки, 10 – середні, 16 – низькі. В експериментальній групі на початку формувального експерименту 38 випробуваних студентів мали високі показники, 14 – середні, 8 – низькі; наприкінці навчального року – 10 осіб одержали високі оцінки, 10 – середні, 40 – низькі.

На початку навчального року визначалися високі оцінки спонтанної агресивності у студентів. Це свідчило про підвищений рівень психопатизації, що створювало передумови для імпульсивної поведінки в колективі. За діагностикою Фрайбурзького опитувальника, регулярне відвідування експериментальною групою студентів позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу сприяло зниженню показників негативних психічних станів та зменшило кількість студентів у підгрупі з високими оцінками наприкінці формувального експерименту.

Порівняння результатів спонтанної агресивності студентів у експериментальній групі наприкінці експерименту зафіксувало статистично значуще ($p < 0,01$) загальне зменшення прояву даного психічного стану в 3,80 рази та в 1,18 рази в контрольній групі студентів ($p > 0,05$). На початку навчального року результати анкетування за показниками депресивності студентів зафіксували наступні зміни. В обох групах студентів за досліджуваною психічною характеристикою особистості виявлено подібні дані. В контрольній групі 36 студентів мали високі показники, 14 – середні, 10 – низькі; в експериментальній – 36 осіб показали високі оцінки, 16 – середні, 8 – низькі. По завершенні навчального року в контрольній групі 38 студентів мали високі показники, 16 – середні, 6 – низькі; в експериментальній групі – 4 студенти отримали високі відмітки, 8 – середні, 48 – низькі.

На початку формувального експерименту визначалися підвищені показники депресивності студентів, що свідчило про наявність цих ознак в емоційному стані, в поведінці, в ставленні до себе і до соціального середовища та вірогідності розвитку в майбутньому депресивного синдрому. У процесі проведення додаткових позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу за даними Фрайбурзького опитувальника у студентів експериментальної групи здійснювалося значне зниження прояву депресивності, про що свідчило зменшення кількості студентів у підгрупі з високими оцінками

та зменшення депресивності в 9,00 разів ($p < 0,01$). У контрольній групі статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), а загальне зменшення прояву даної психічної якості відбулося лише в 1,06 рази.

При визначенні дратівливості студентів контрольної групи на початку формувального експерименту до підгрупи з високими оцінками потрапило 38 осіб, з середніми – 10, з низькими – 12, в експериментальній групі випробуваних з високими відмітками налічувалось 40 осіб, з середніми – 10, з низькими – 10. Наприкінці експерименту в контрольній групі з високими оцінками залишалось 30 студентів, з середніми – 16, з низькими – 14; в експериментальній групі 14 студентів потрапило до підгрупи з високими позначками, 14 – з середніми, 32 – з низькими.

На початку навчального року визначалися високі оцінки дратівливості у студентів, що свідчить про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування. За діагностикою Фрайбурзького опитувальника, регулярне відвідування студентами експериментальної групи позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я протягом року сприяло зниженню показників досліджуваної психічної якості та зменшило кількість випробуваних студентів у підгрупі з високими оцінками наприкінці формувального експерименту, що дозволяє судити про поліпшення їх емоційної стійкості. При співставленні результатів дратівливості студентів контрольної групи впродовж експерименту зменшення прояву даної психічної характеристики склало 1,27 рази ($p > 0,05$). У студентів експериментальної групи прояв дратівливості зменшився в 2,86 рази ($p < 0,01$).

За шкалою комунікабельності, розподіл студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту змінювався в підгрупах наступним чином. У контрольній групі на початку навчального року – 14 студентів мали високі показники, 32 – середні, 14 – низькі; наприкінці випробуваного періоду – 12 студентів одержали високі оцінки, 36 – середні, 12 – низькі. В експериментальній групі на початку формувального експерименту 12 студентів мали високі показники, 36 – середні, 12 – низькі; наприкінці випробуваного періоду 36 студентів отримали високі відмітки, 20 – середні, 4 – низькі. На початку формувального експерименту визначалися середні показники комунікабельності студентів, що свідчило про незначний прояв соціальної активності. У процесі проведення додаткових позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу протягом року в студентів експериментальної групи зафіксовано покращення комунікабельності, що відобразило збільшення кількості студентів у підгрупі з високими оцінками в 3,00 рази (при $p < 0,01$). У контрольній групі рівень комунікабельності студентів залишився фактично на одному рівні – збільшення показника в 1,17 рази ($p > 0,05$).

Прояв урівноваженості студентів протягом формувального експерименту відобразив наступні зміни. На початку навчального року результати анкетування обох груп студентів за досліджуваною психічною

характеристикою особистості виявило приблизно однакові дані.

У контрольній групі 20 студентів мали високі показники, 14 – середні, 26 – низькі. В експериментальній групі 20 студентів показали високі позначки, 18 – середні, 22 – низькі. В кінці навчального року в контрольній групі 22 студентів мали високі показники, 20 – середні, 18 – низькі; в експериментальній – 50 студентів отримали високі відмітки, 8 – середні, 2 – низькі.

Таким чином, регулярне відвідування експериментальною групою студентів фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу протягом навчального року сприяло покращенню показників досліджуваної психічної якості та збільшило кількість студентів у підгрупі з високими оцінками наприкінці формувального експерименту, що дозволило судити про їх стресостійкість, упевненість у собі, оптимістичність і активність. Співставлення результатів урівноваженості студентів контрольної групи впродовж формувального експерименту не виявило статистично значущого ($p > 0,05$) загального збільшення прояву даної психічної якості (в 1,44 рази). У студентів експериментальної групи збільшення досліджуваного показника відбулося в 5,50 рази ($p < 0,01$).

При визначенні реактивної агресивності студентів контрольної групи на початку формувального експерименту до підгрупи з високими оцінками потрапило 28 осіб, з середніми – 18, з низькими – 14; в експериментальній групі випробуваних з високими відмітками налічувалось 26 осіб, з середніми – 20, з низькими – 14. Наприкінці формувального експерименту розподіл в підгрупах контрольної групи залишився без змін ($p > 0,05$). В експериментальній групі 8 студентів потрапили до підгрупи з високими позначками, 20 – з середніми, 32 – з низькими та відбулося зменшення рівня реактивної агресивності в 3,25 рази ($p < 0,01$). За характеристикою сором'язливості розподіл студентів протягом формувального експерименту змінювався в підгрупах наступним чином. У контрольній групі на початку навчального року – 38 студентів мали високі показники, 16 – середні, 6 – низькі; наприкінці навчального року – 38 студентів одержали високі оцінки, 18 – середні, 4 – низькі. В експериментальній групі на початку формувального експерименту 36 випробуваних мали високі показники, 20 – середні, 4 – низькі; наприкінці випробуваного періоду – 4 студенти отримали високі відмітки, 30 – середні, 26 – низькі. На початку навчального року визначалися підвищені оцінки сором'язливості у студентів, що свідчило про їх схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації. Згідно проведеної діагностики психічних станів і властивостей особистості студентів за методикою Фрайбурзького опитувальника, регулярне відвідування експериментальною групою фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу протягом навчального року сприяло зниженню показників тривожності, скутості, невпевненості. При співставленні позначок сором'язливості студентів експериментальної групи наприкінці формувального експерименту, виявлено загальне зниження прояву даної психічної якості в 6 разів (при $p < 0,01$), що зменшило труднощі в соціальних контактах у студентів

експериментальної групи. У студентів контрольної групи рівень сором'язливості залишився на вихідному рівні ($p > 0,05$).

У показниках відвертості студентів протягом формувального експерименту відбувалися наступні зміни. На початку навчального року результати анкетування обох груп студентів за досліджуваною психічною характеристикою особистості виявлено подібні дані. В контрольній групі 34 студенти мали високі показники, 18 – середні, 8 – низькі; в експериментальній – 34 особи показали високі позначки, 20 – середні, 6 – низькі. По завершенню навчального року в контрольній групі 38 студентів мали високі показники, 16 – середні, 6 – низькі; в експериментальній – 46 студентів отримали високі відмітки, 12 – середні, 2 – низькі. На початку навчального року визначалися середні оцінки відвертості у студентів, що дозволило охарактеризувати їх відношення до соціального оточення і наявний рівень самокритичності. За діагностикою Фрайбурзького опитувальника, регулярне відвідування експериментальною групою студентів позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу протягом навчального року сприяло покращенню показників досліджуваної психічної якості та збільшило кількість випробуваних у підгрупі з високими оцінками наприкінці формувального експерименту, що дозволило судити про прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності. Аналіз результатів відвертості студентів обох груп наприкінці формувального експерименту дозволив констатувати, що в контрольній групі відбулося незначне зменшення досліджуваного показника (в 1,33 рази) ($p < 0,05$). В експериментальній групі зафіксовано подібне збільшення прояву даної психічної якості в 1,21 рази ($p < 0,01$).

Прояв екстраверсії-інтроверсії студентів протягом формувального експерименту був незмінним. На початку навчального року результати анкетування обох груп студентів за досліджуваною характеристикою особистості виявлено, що 12 студентів мали високі показники, 8 – середні, 40 – низькі. В експериментальній групі 12 випробуваних одержали високі оцінки, 10 – середні, 38 – низькі. По завершенню навчального року в контрольній групі 38 студентів мали високі показники, 10 – середні, 12 – низькі; в експериментальній групі – 12 студентів отримали високі відмітки, 10 – середні, 38 – низькі. Позначки екстраверсії-інтроверсії студентів обох груп наприкінці формувального експерименту вказували відсутність змін екстравертованості у студентів обох груп ($p > 0,05$).

Оцінки емоційної лабільності студентів протягом формувального експерименту змінювались наступним чином. У контрольній групі на початку навчального року 36 студентів мали високі показники, 20 – середні, 4 – низькі; наприкінці випробуваного періоду 32 студенти одержали високі оцінки, 22 – середні, 6 – низькі. В експериментальній групі на початку формувального експерименту 32 випробуваних мали високі показники, 20 – середні, 8 – низькі; наприкінці випробуваного періоду – 4 студенти отримали високу відмітку, 32 – середні, 24 – низькі.

На початку формувального експерименту в більшості студентів визначалися підвищені показники емоційної лабільності, що вказувало на нестійкість емоційного стану, що проявляється в підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. У процесі проведення позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу протягом навчального року за даними Фрайбурзького опитувальника, в експериментальній групі здійснювалося зниження прояву емоційної лабільності, про що свідчить зменшення кількості випробуваних у підгрупі з високими оцінками. При співставленні показників даної психічної якості студентів обох груп наприкінці формувального експерименту виявлено статистично значуще ($p < 0,01$) загальне зменшення прояву емоційної лабільності в 8 разів у студентів експериментальної групи. У студентів контрольної групи зменшення показника відбулося в 1,13 раз ($p > 0,05$).

Таким чином, при застосуванні розробленої системи позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу протягом навчального року в умовах позааудиторної роботи зі студентами вищих навчальних закладів, спостерігалось помітне покращення їх психічних властивостей і станів, що, за узагальненнями фахівців, є складниками нормального стану психічного здоров'я людини [161, с. 59; 243, с. 136]. Це пояснюється використанням у розробленій системі формування культури здоров'я засобів ментального фітнесу, а саме елементів фітнес-йоги – суглобної гімнастики, дихальних вправ „пранаяма” та вправ на розслаблення „шавасана”, які за допомогою впливу на організм сприяють покращенню й психічних характеристик, тобто збалансовують цілісність організму. Також вказані зміни пояснюються тим, що впродовж макроциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу за розробленою системою навчалися прийомам вироблення позитивної мотивації, виявленню помилкових переконань, визначенню та вимірюванню внутрішнього настрою, долучилися до процесу самовдосконалення та стилю життя здорової людини.

Отже, впровадження розробленої системи позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять, на якісному та кількісному рівні вдосконалило мотиваційний критерій сформованості культури здоров'я студентів університету. Так, пізнавальна практика, реалізована під час фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу, забезпечила когнітивну діяльність майбутніх фахівців у особистісному розумінні ними необхідності формування культури здоров'я. У студентів на високому рівні встановлено сформованість мотивації до формування культури здоров'я, емоційну оцінку (емоційна реакція під час виникнення складних ситуацій у стані здоров'я); відчуття відповідальності за стан свого здоров'я; місце здоров'я в ієрархії термінальних й інструментальних цінностей; задоволеність при виконанні діяльності зі зміцнення й збереження здоров'я; позитивне сприймання знань щодо збереження й зміцнення здоров'я; відчуття власної значущості й ефективності своїх дій. У студентів відбулося вдосконалення психічних

властивостей і станів студентів, що вказує на спроможність до нормативної поведінки валеологічно-мотивованої особистості. Мотиваційна складова студентів експериментальної групи, що сформувалася впродовж формувального етапу педагогічного експерименту, характеризується здатністю особистості до внутрішньої мотивації дій, готовності й ініціації здійснення практики фізкультурно-оздоровчої діяльності, що перш за все спрямована на турботу про здоров'я особистості. Кінцева якість сформованості мотиваційного критерію проектується на досягнення позитивних змін стосовно індивідуального здоров'я особистості у процесі безперервного професійно-творчого розвитку майбутніх фахівців.

Визначення валеологічної компетентності студентів, наявності у них когнітивної діяльності з теорії здоров'я, і, відповідно до цього, системи знань щодо формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я особистості за допомогою анкети Т. Белінської, в експериментальній групі не виявило достовірно значущих розбіжностей ($p > 0,05$). Проте студенти експериментальної групи на високому рівні засвідчили сформованість основних понять з теорії здоров'я та системність отриманих знань через оперування валеологічними поняттями та встановленням між ними логічного зв'язку ($p < 0,01$). Студенти, які впродовж року займалися за розробленою фізкультурно-оздоровчою системою надавали обґрунтовані відповіді, беручи за основу значення фізичного, психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я. Визначення у студентів наявності оптимістичного світовідчуття та світосприйняття, як одних з найважливіших показників сформованості культури здоров'я, проводилося за ознаками самопочуття, активності та настрою (методика В. Доскіна) мало поліпшення від 3,60 балів на початку формувального етапу педагогічного експерименту до 4,00 балів наприкінці формувального експерименту (середній рівень), що констатувало загальне поліпшення у 11,11 % (таблиця 2.28; додаток Д, таблиця Д.4). Проте статистичні підрахунки виявили відсутність достовірно значущих розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів контрольної групи.

Таблиця 2.28

Відсоткове порівняння сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів контрольної та експериментальної груп на етапі формувального педагогічного експерименту

Контрольний показник	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Інтегральна оцінка суб'єктивного стану, балів	Контрольна група (n= 60)							
	3,60 (3,00; 4,00)	3,50 низький	4,00 (3,00; 4,80)	4,20 середній	381,50	- 1,02	> 0,05	11,11 %
	Експериментальна група (n= 60)							
	3,00	3,50	6,00	6,00	198,00	3,89	< 0,01	100,00 %

	(3,00; 4,75)	низький	(5,00; 7,80)	високий				
--	--------------	---------	--------------	---------	--	--	--	--

Інтегральна оцінка суб'єктивного стану студентів експериментальної групи покращилася, що підтверджує наявність статистично значущих відмінностей ($p < 0,01$) у результатах анкетування: від 3,00 балів (низький рівень) на початку навчального року до 6,00 балів наприкінці (високий рівень) із загальними поліпшенням 100,00 %. Упровадження системи формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу посприяло вдосконаленню здатності студентів до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження. Так, під час дослідження рівня нервово-психічної стійкості за методикою В. Бодрова (таблиця 2.29, додаток Д, таблиця Д.5) студентів контрольної групи протягом формувального етапу педагогічного експерименту спостерігалася тенденція поліпшення з 18,50 балів на початку навчального року до 18,12 балів наприкінці ($p > 0,05$). За використаною методикою, чим нижче отримані бали, тим вища стійкість нервової системи випробуваних студентів. Наприкінці експерименту спостерігалася укріплення здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження студентів контрольної групи в 0,02 рази ($p > 0,05$), тобто вона залишилася на середньому рівні.

Таблиця 2.29

Відсоткове порівняння здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження студентів контрольної та експериментальної груп на етапі формувального педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Самоконтроль / самокорекція, балів	Контрольна група (n = 60)							
	18,50 (17,50;18,60)	18,50 середній	18,12 (17,00;18,60)	17,90 середній	343,00	- 1,71	> 0,05	0,02 рази
	Експериментальна група (n = 60)							
	17,95 (15,50;18,60)	17,50 середній	7,35 (7,50;8,60)	7,00 високий	162,50	- 4,54	< 0,01	2,44 рази

В експериментальній групі студентів виявлено статистично значущі ($p < 0,01$) результати аналогічного показника, що протягом навчального року покращилися від 17,95 балів на початку навчального року (середній рівень) до 7,35 балів наприкінці навчального року (високий рівень). Констатується загальне поліпшення здатності студентів до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження в 2,44 рази й сприятливий прогноз.

Таким чином, упровадження розробленої системи фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу сприяло якісному підвищенню показників когнітивного критерію сформованості культури здоров'я студентів університету. Упродовж експериментального періоду вони збільшили рівень інформованості у теорії здоров'я. Так, студенти

надбали системні знання з теорії здоров'я, вивчили фактори та засоби збереження й зміцнення здоров'я, надбали розуміння сутності й ціннісного ставлення до нього як внутрішньої потреби й умови досягнення особистого благополуччя й благополуччя тих, хто оточує. У підсумку, експериментальна група характеризується наявністю у студентів пізнавальної активності, вираженій в прагненні до оволодіння валеологічними знаннями, практичними вміннями і навичками, що проявляється в сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я. Сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості майбутніх фахівців, їх здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження вдосконалилися з низького та середнього до високого рівнів прояву.

Динаміка функціональних характеристик здоров'я студентів протягом формувального експерименту проводилась за наступними контрольними показниками: визначення потужності вдиху та видиху за показниками пневмотахометрії, індекс фізичного стану (за Є. Пироговою), оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу (за Р. Баєвським), оцінка фізичної працездатності (індекс Руф'є). Їх значення наводяться в таблицях 2.30-2.31. Порівняння отриманих даних дозволило визначити наступні відмінності. Потужність вдиху і видиху в контрольній групі обстежених упродовж формувального експерименту не виявила статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) і склала 4,55 л/с на початку навчального року (середній рівень) та 4,60 л/с – наприкінці (середній рівень). Загальна динаміка показника склала 1,07 %. В експериментальній групі за названим показником фізичного

Таблиця 2.30

Відсоткове порівняння функціональних характеристик здоров'я студентів контрольної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Пневмотахометрія, л/с	4,55 (3,80; 4,55)	4,00 середній	4,60 (4,38; 4,61)	4,40 середній	417,00	- 0,62	> 0,05	1,07 %
Індекс фізичного стану, ум. од.	0,53 (0,50; 0,58)	0,52 низький	0,59 (0,59; 0,62)	0,59 низький	162,50	- 4,54	< 0,05	10,17 %
Оцінка АПСК, ум. од.	2,10 (2,10; 2,17)	2,12 низький	2,23 (1,90; 2,24)	2,22 середній	449,00	- 0,15	> 0,05	4,21 %
Індекс Руф'є, ум. од.	10,90 (9,50; 12,50)	10,00 середній	9,56 (9,49; 9,57)	9,55 середній	35,00	- 6,15	< 0,05	12,29 %

критерію формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу спостерігалися суттєві відмінності – 4,45 л/с і 5,81 л/с, що складає динаміку покращення з середнього до високого рівня на 30,56 % ($p < 0,01$). Результати визначення індексу фізичного стану за методом Є. Пирогової у студентів

контрольної групи склали на початку формувального етапу педагогічного експерименту 0,53 ум. од. (середній рівень). Проте в кінці навчального року констатувалося поліпшення до 0,59 ум. од., що вказує на загальне покращення в рамках середнього рівня на 10,17 % ($p < 0,05$). В експериментальній групі протягом навчального року виявлено статистично значущі показники ($p < 0,01$). Так, на початку формувального експерименту індекс фізичного стану дорівнював 0,52 ум. од. (середній рівень), а після заміру в кінці навчального року – 0,75 ум. од. (високий рівень) із загальним поліпшенням у 44,23 %. Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу виявила на початку експерименту напруження механізмів адаптації студентів в контрольній групі – 2,14 ум. од. (низький рівень) та експериментальній – у 2,13 ум. од. (низький рівень). Наприкінці навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп зафіксовано адаптацію з показниками

Таблиця 2.31

Відсоткове порівняння функціональних характеристик здоров'я студентів експериментальної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Пневмотахометрія, л/с	4,45 (4,20; 4,50)	4,40 середній	5,81 (5,75; 5,83)	5,80 високий	198,00	- 3,89	< 0,01	30,56 %
Індекс фізичного стану, ум. од.	0,52 (0,56; 0,60)	0,52 середній	0,75 (0,70; 0,76)	0,75 високий	162,50	- 4,54	< 0,01	44,23 %
Оцінка АПСК, ум. од.	2,10 (2,10; 2,16)	2,13 низький	1,69 (1,40; 1,79)	1,41 високий	35,00	- 6,15	< 0,01	26,03 %
Індекс Руф'є, ум. од.	10,95 (10,82; 11,90)	10,80 середній	4,3 (4,30; 4,37)	4,36 високий	22,50	- 6,60	< 0,01	60,23 %

2,22 ум. од. (середній рівень) і 1,69 ум. од. (високий рівень), що склало в першій групі погіршення на 4,21 %, а в другій групі відбулося покращення показника на 26,03 %. Статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів контрольної групи, і навпаки, достатню вірогідність в експериментальній групі ($p < 0,01$). За показниками індексу Руф'є обох груп студентів виявлено статистично значущі результати ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Зафіксовано задовільну фізичну працездатність на початку навчального року в обох групах: 10,90 ум. од. (середній рівень) – у контрольній та 10,95 ум. од. (середній рівень) – у експериментальній групах досліджених студентів. Наприкінці дослідження у контрольній групі показники реєструвалися на позначці 9,56 ум. од., що склало поліпшення на 12,29 % (середній рівень). В експериментальній групі студентів поліпшення в кінці року дорівнювало 60,23 % з результатом 4,35 ум. од. (високий рівень).

Констатується, що при порівнянні функціональних характеристик здоров'я студентів контрольної ($n = 60$) та експериментальної груп ($n = 60$) наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту (додаток Д, таблиця Д.1) зафіксовано статистично значущі відмінності ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) у показниках пневмотахометрії, індексу фізичного стану, оцінки адаптаційного потенціалу системи кровообігу та індексу Руф'є. При порівнянні характеристик фізичного аспекту здоров'я студентів у контрольній ($n = 60$) та експериментальній ($n = 60$) групах наприкінці експерименту зафіксовано статистично значущі відмінності у всіх досліджуваних характеристиках ($p < 0,05$ і $p < 0,01$). Відзначається більш високий рівень прояву характеристик фізичного аспекту здоров'я серед студентів експериментальної групи, а між їх вихідними функціональними показниками фізичного здоров'я і позначками в кінці експерименту спостерігалися статистично значущі відмінності та відсоткове поліпшення у досліджуваних характеристиках ($p < 0,05$ і $p < 0,01$).

З метою визначення рівня другого показника діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу було проведено біоімпедансний аналіз балансу водних секторів і складників тіла студентів контрольної та експериментальної груп. У результаті проведених обстежень визначено характеристики балансу водних секторів організму і складників тіла студентів, обчислено модельний показник, відсоткове відхилення від нього, відповідний рівень прояву фізичного аспекту здоров'я. Було визначено контрольні показники відсотку жирової маси, активної клітинної маси, загальну кількість рідини в організмі досліджених, визначено показник основного обміну (таблиці 2.32-2.33).

Таблиця 2.32

Порівняльний аналіз балансу водних секторів і складників тіла студентів контрольної групи ($n = 60$) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Модельний показник	Початок експерименту		Кінець експерименту		Статистики критерію			Динаміка змін, %
		Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	U	Z	P	
Відсоток жирової маси, %	19,00	22,30	17,36 % високий	21,50	13,16 % високий	441,50	- 0,14	> 0,05	4,20
Активна клітинна маса, %	53,23	50,44	5,23 % середній	49,53	5,95 % середній	419,00	- 0,48	> 0,05	0,72
Загальна рідина, л	28,87	26,78	7,23 % високий	26,52	8,13 % високий	417,00	- 0,62	> 0,05	0,90
Основний обмін, ккал	1691,00	1539,00	8,98 % високий	1570,00	7,71 % високий	381,50	- 1,02	> 0,05	1,27

Показники відсотку жирової маси в контрольній групі мали наступну динаміку: 22,30 % (високий рівень відхилення) – на початку навчального року і 21,50 % (високий рівень відхилення) – наприкінці, що вказує на динаміку змін в 4,20 %. Проте достовірно значущих відмінностей зафіксовано не було ($p > 0,05$). В експериментальній групі названі показники на початку навчального року склали 16,30 % (високий рівень відхилення) і 3,00 % – наприкінці (низький рівень відхилення). Динаміка змін упродовж

Таблиця 2.33

Порівняльний аналіз балансу водних секторів і складників тіла студентів експериментальної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Модельний показник	Початок експерименту		Кінець експерименту		Статистики критерію			Динаміка змін, %
		Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	U	Z	P	
Відсоток жирової маси, %	19,00	22,63	16,30 % високий	18,43	3,00 % низький	10,500	- 6,62	< 0,01	13,30
Активна клітинна маса, %	53,23	50,27	5,55 % середній	51,13	3,95 % низький	22,50	- 6,60	< 0,05	1,60
Загальна рідина, л	28,87	26,70	7,50 % високий	27,75	3,87 % низький	56,00	- 5,89	< 0,05	3,63
Основний обмін, ккал	1691,00	1555,72	8,00 % високий	1619,98	4,20 % низький	30,00	- 6,80	< 0,05	3,80

навчального року – 13,30 % при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). Показник „активна клітинна маса” є частиною безжирової маси і залежить від віку та генетичних особливостей. Активна клітинна маса складається з м’язів, органів і нервових клітин. У контрольній групі при першому замірі показник відхилення від модельної норми становило 5,23 % (середній рівень відхилення), при другому – 5,95 % (середній рівень відхилення). Динаміка змін – 0,72 % ($p > 0,05$).

В експериментальній групі відхилення від модельного показника при першому замірі становило 5,55 % (середній рівень відхилення), при другому – 3,95 % (низький рівень відхилення). Динаміка змін – 1,60 % ($p < 0,05$).

Показник „Загальна рідина” складається з позаклітинної і внутрішньоклітинної рідини. У контрольній групі впродовж навчального року зафіксовано відхилення від модельного показника на початку проведення експерименту – 7,23 % (високий рівень відхилення), наприкінці – 8,13 % (високий рівень відхилення), що склало різницю в 0,90 % ($p > 0,05$).

В експериментальній групі відхилення від модельного показника змінювалося з 7,50 % на початку впровадження системи формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу (високий рівень відхилення) до 3,87 % (низький рівень відхилення), що складає динаміку позитивних змін в 3,63 % при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$).

Показники основного обміну речовин характеризують енерговитрати організму в стані повного спокою, що забезпечує функції всіх органів і систем та підтримку температури тіла. В контрольній групі відхилення від модельного показника становило 8,98 % на початку навчального року (високий рівень відхилення) і 7,71 % наприкінці (високий рівень відхилення). Динаміка змін склала 1,27 % ($p > 0,05$). В експериментальній групі відхилення від модельного показника становило 8,00 % – на початку формувального експерименту (високий рівень відхилення), 4,20 % – наприкінці (низький рівень відхилення). Протягом року зміни склали 3,80 % ($p < 0,05$). Таким чином, порівнюючи показники балансу водних секторів організму і складників тіла студентів в обох групах констатується, що у студентів, які займалися за розробленою системою формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу спостерігається перевага досліджених показників за рахунок середнього та низького рівнів відхилення від модельної норми при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). На відміну від студентів загальної групи, студенти, які систематично відвідували заняття за авторською системою мають склад тіла максимально наближений до модельних показників, розрахованих апаратно-програмним комплексом для досліджуваної студентської вікової групи.

З метою визначення прояву рівня третього показника діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу проведено дослідження динаміки прояву рухових якостей студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту, яке здійснювалось за допомогою низки педагогічних тестів: визначення координації (човниковий біг 4x9 м, статична рівновага з закритими очима), швидкості (біг на 60 м з високого старту), сили (сумарний показник статичної сили 14 м'язових груп), швидко-силових якостей (метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед), витривалості (тест Купера), гнучкості (згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві). Їх показники наступні (таблиці 2.34-2.35).

Динаміка прояву координаційних здібностей студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту фіксувалась за допомогою виконання човникового бігу 4x9 м, статичної рівноваги з закритими очима. У контрольній групі студентів протягом навчального року статистично значущі розбіжності виявлені тільки між показниками статичної рівноваги з закритими очима ($p < 0,01$). В експериментальній групі студентів

Таблиця 2.34

Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів контрольної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Показники	Показники наприкінці	Статистики критерію
-----------	----------------------	---------------------

Контрольні показники	на початку експерименту		експерименту		U	Z	P	Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень				
Човниковий біг 4x9м, с	11,20 (11,18; 11,25)	11,22 середній	10,97 (10,80; 10,99)	10,88 середній	368,00	- 1,28	> 0,05	2,10
Статична рівновага з закритими очима, с	19,95 (19,80; 20,00)	19,80 низький	23,00 (21,50; 24,00)	22,00 високий	32,00	- 6,67	< 0,01	15,29
Біг на 60 м з високого старту, с	9,66 (9,65; 9,72)	9,66 середній	9,63 (9,48; 9,70)	9,50 середній	425,00	- 0,38	> 0,05	0,31
Статична відносна сила 14 м'язових груп, ум. од.	9,00 (9,00; 10,00)	9,00 середній	9,15 (9,00; 9,17)	9,10 середній	368,00	- 1,28	> 0,05	1,67
Метання набивного м'яча, м	6,23 (6,18; 6,25)	6,20 низький	8,23 (7,00; 9,25)	7,52 низький	198,00	- 3,89	< 0,05	32,10
Тест Купера, м	1988,70 (1980,00; 1990,00)	1988,00 середній	2088,14 (2050,00; 2099,20)	2080,10 середній	413,00	- 0,55	> 0,05	5,00
Згинання хребетного стовпа, см	8,20 (8,20; 8,25)	8,25 низький	10,56 (10,20; 11,00)	10,50 середній	22,50	- 6,60	< 0,05	28,78

спостерігалися статистично значущі ($p < 0,01$) результати між всіма позначками педагогічних тестів на виявлення координаційних здібностей.

Відсоткове поліпшення результатів студентів контрольної групи в човниковому бігу 4x9 м склало 2,10 % із зафіксованими позначками у 11, 20 с (середній рівень) і 10,97 с (середній рівень) ($p > 0,05$).

В експериментальній групі студентів аналогічне покращення дорівнювало

Таблиця 2.35

Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів експериментальної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники в кінці експерименту		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me(Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me(Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4x9м, с	11,00 (10,59; 11,20)	11,00 середній	7,67 (7,60; 7,89)	7,67 високий	32,00	- 6,67	< 0,01	30,23
Статична рівновага з закритими очима, с	20,12 (20,10; 20,15)	20,10 низький	37,25 (36,50; 38,20)	37,00 високий	32,00	- 6,67	< 0,01	85,12
Біг на 60 м з високого старту, с	10,00 (9,90; 10,20)	9,95 середній	9,61 (9,60; 9,65)	9,60 середній	440,50	- 0,14	> 0,05	3,89
Статична відносна сила 14 м'язових груп, ум. од.	9,00 (9,00; 10,00)	9,50 середній	12,50 (12,50; 16,00)	13,00 високий	35,00	- 6,15	< 0,05	38,89
Метання набивного м'яча, м	6,00 (6,00; 6,50)	6,10 низький	11,19 (10,95; 11,25)	11,00 високий	198,00	- 3,89	< 0,05	86,50
Тест Купера, м	1980,00 (1970,00; 2000,00)	1978,00 середній	2578,95 (2575,95; 2630,95)	2578,95 високий	32,00	- 6,67	< 0,01	30,25
Згинання хребетного стовпа, см	8,45 (8,40; 8,50)	8,40 низький	15,63 (15,00; 16,20)	15,65 високий	22,50	- 6,60	< 0,01	85,00

30,23 % між вихідним та кінцевим результатами протягом навчального року – 11,00 с (середній рівень); 7,67 с (високий рівень) ($p < 0,01$). Результати статичної рівноваги з закритими очима у студентів контрольної групи на початку формувального експерименту мали позначку 19,95 с (низький рівень), а наприкінці – 23,00 с (високий рівень), що на 15,29 % ($p < 0,01$) краще, ніж на початку. В експериментальній групі аналогічні показники студентів протягом навчального року збільшилися від 20,12 с (низький рівень) на початку навчального року до 37,25 с (високий рівень) наприкінці експерименту, що склало загальне поліпшення у 85,12 % ($p < 0,01$). За результатами тесту на прояв швидкості (біг на 60 м з високого старту) достовірних розбіжностей між зафіксованими позначками студентів обох груп не виявлено ($p > 0,05$). Упродовж формувального етапу педагогічного експерименту вони залишилися на середньому рівні. Відсоткове поліпшення результатів студентів контрольної групи в бігу на 60 м з високого старту склало 0,31 % із зафіксованими позначками 9,66 с і 9,63 с, а експериментальної групи – 3,89 % із зафіксованими позначками 10,00 с і 9,61 с, що пояснюється відсутністю у розробленій системі бігових вправ.

Рівень прояву силових якостей студентів у процесі формувального етапу педагогічного експерименту визначався за сумарним показником сили 14 м'язових груп. Зміни в динаміці сумарного показника статичної відносної сили 14 м'язових груп, середні показники якої розраховували на 1 кг ваги студентів, у контрольній групі відзначили покращення в 1,67 % – від 9,00 ум. од. до 9,15 ум. од. при відсутності статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$), тобто залишилися на середньому рівні. В експериментальній групі студентів результат зріс від 9,00 ум. од. (середній рівень) до 12,50 ум. од. (високий рівень), що зафіксувало збільшення на 38,89 % ($p < 0,05$).

Відсоткове поліпшення результатів студентів контрольної групи в метанні набивного м'яча двома руками знизу вперед склало 32,10 % із зафіксованими позначками у 6,23 м і 8,23 м ($p < 0,05$) в межах низького рівня. В експериментальній групі студентів аналогічне покращення між вихідним та кінцевим результатами протягом навчального року дорівнювало 86,50 % – 6,00 м (низький рівень) та 11,19 м (високий рівень) ($p < 0,05$).

Оцінка динаміки витривалості за результатами тесту Купера визначила у студентів контрольної групи на початку формувального етапу педагогічного експерименту позначку у 1988,70 м (середній рівень) з поліпшенням в кінці навчального на 5,00 % – 2088,14 м (середній рівень), проте статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів даної групи. В експериментальній групі студентів аналогічний педагогічний тест виявив на початку року дистанцію у 1980,00 м (середній рівень), а наприкінці формувального експерименту – 2578,95 м (високий рівень) при наявності статистично значущих розбіжностей ($p < 0,01$) із загальним покращенням у 30,25 %. Відсоткове поліпшення показника рухливості плечового суглобу у студентів контрольної групи за період формувального експерименту склало

6,09 % (65,23 град; 69,20 град) ($p < 0,05$) в межах середнього рівня прояву гнучкості. В експериментальній групі студентів покращення відбулося на рівні 30,43 % та згідно результатів двох замірів протягом навчального року – 65,89 град (низький рівень); 85,94 град (високий рівень) ($p < 0,01$).

Оцінка рухливості хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві виявила у студентів контрольної групи на початку експерименту позначки 8,20 см (низький рівень), а в кінці навчального року відбулося загальне покращення на 28,78 % та склало 10,56 см (середній рівень) ($p < 0,05$). В експериментальній групі студентів аналогічні результати на початку формувального експерименту дорівнювали 8,45 см (низький рівень), а після другого заміру зафіксовано поліпшення у 85,00 % з позначкою 15,63 см (високий рівень) ($p < 0,01$).

При порівнянні показників прояву фізичних якостей студентів контрольної ($n = 60$) та експериментальної ($n = 60$) груп наприкінці формувального експерименту (додаток Д, таблиця Д 8) зафіксовано статистично значущі відмінності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) у педагогічних тестах з визначення координації, сили, витривалості, гнучкості.

Отже, впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, сприяло вдосконаленню діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я. Так, здоров'я формуюча активність студентів експериментальної групи впродовж річного педагогічного експерименту сприяла збільшенню з низького до високого рівня показників удосконалення функціональних характеристик здоров'я, наближенні складників тіла до модельних показників та забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Поряд із цим, організовуючи роботу зі студентами університету, ми намагалися уникати шаблонності у судженнях, намагалися переконати студентів, що при виборі засобів формування, збереження й зміцнення здоров'я не може бути компромісів між моральним і аморальним, між здоровим і шкідливим. Саме тому, поряд із застосуванням визначених засобів фітнесу, багато уваги ми надавали обговоренню зі студентами питань, пов'язаних проблемами формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. З одного боку, це давало можливість привернути увагу студентів до незвичних, своєрідних тем, а з іншого – сприяло розширенню їх уявлення про цінність і сенс сформованості культури здоров'я. З метою вдосконалення валеологічної компетентності майбутнього фахівця ми намагалися розширити обізнаність майбутніх фахівців у теорії здоров'я, що передбачало розуміння ролі і місця культури здоров'я особистості в системі суспільних відносин, у професійній діяльності та її особистому житті; наявність уявлень про сутність різних видів здоров'я, здоровий спосіб життя, структури культури здоров'я і процесу її формування; знання факторів, що впливають на фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я людини, способів оздоровлення та ведення здорового способу життя, психофізичного відновлення, контролю за станом здоров'я, способів створення безпечних для здоров'я умов життєдіяльності.

Упровадження розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу обумовило практичну готовність майбутніх фахівців до збереження, зміцнення і формування свого здоров'я, що включає в себе вміння, пов'язані, по-перше, з підготовкою фахівця до ведення здорового способу життя, по-друге, з готовністю до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності із володінням засобами вдосконалення стану здоров'я та передбачає використання прийомів визначення фізичного стану людини і працездатності різних систем організму; вміння діагностувати рівень розвитку фізичних якостей; проводити діагностику психічних властивостей і станів, рівня розвитку особистості у питаннях здоров'язбереження. Отже, спираючись на отримані значення показників критеріїв сформованості культури здоров'я студентів університету, встановлено рівень сформованості культури здоров'я респондентів за когнітивним, мотиваційним та діяльнісним критеріями й інтегративний рівень культури здоров'я респондентів контрольної та експериментальних груп у відсотках. Наведемо отримані результати обробки даних зі стану сформованості культури здоров'я студентів при застосуванні системи формування культури здоров'я в умовах позааудиторної роботи у вищому навчальному закладі в контрольній та експериментальній групах (таблиця 2.36-2.37).

Таблиця 2.36

Стан сформованості культури здоров'я контрольної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Критерій сформованості культури здоров'я	Етап педагогічного експерименту	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		Високий	Середній	Низький	U	Z	P
Мотиваційний	Початок	10,60	20,10	69,30	424,00	- 0,40	> 0,05
	Закінчення	11,50	20,00	68,50			
Когнітивний	Початок	9,55	22,15	68,30	429,00	- 0,15	> 0,05
	Закінчення	10,85	19,15	70,00			
Діяльнісний	Початок	12,50	29,20	58,30	368,00	- 1,28	> 0,05
	Закінчення	12,90	28,10	59,00			

У ході формувального педагогічного експерименту встановлено, що переважної більшості позитивних статистично значущих зрушень ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) у показниках когнітивного, мотиваційного та діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я досягли студенти експериментальної групи. Натомість показники сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи впродовж навчального року не зазнали статистично незначущих змін ($p > 0,05$). Крім того, в кінці навчального року зафіксована статистично значуща перевага експериментальної групи над контрольною за рахунок високого та середнього рівнів по кожному з трьох критеріїв сформованості культури здоров'я ($p < 0,05$) (додаток Д, таблиця Д.9).

Спираючись на отримані результати формувального етапу педагогічного експерименту (рис. 2.10), стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи на 11,75 % знаходиться в межах високого рівня, 22,42 % –

середнього та 65,83 % – низького. Студенти, які займалися за розробленою

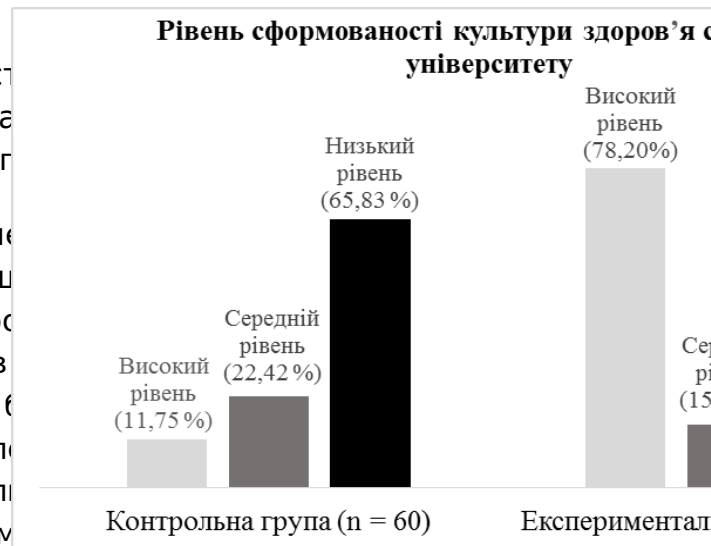
Таблиця 2.37

Стан сформованості культури здоров'я експериментальної групи (n = 60) протягом формувального етапу педагогічного експерименту

Критерій сформованості культури здоров'я	Етап педагогічного експерименту	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		Високий	Середній	Низький	U	Z	P
Мотиваційний	Початок	9,75	19,75	70,50	32,00	- 6,67	< 0,05
	Закінчення	80,50	15,75	3,75			
Когнітивний	Початок	10,05	22,70	67,25	35,00	- 6,15	< 0,05
	Закінчення	78,55	15,70	5,75			
Діяльнісний	Початок	11,67	27,93	60,40	22,50	- 6,60	< 0,05
	Закінчення	75,56	15,00	9,44			

Рис. 2.15. Рівень сформованості контрольної (n = 60) та експериментальної груп на формувальному етапі педагогічного експерименту

авторською системою досягли здебільше (15,48 %) рівнів. Низький рівень склали лише 3,75 % студентів. Позитивні зміни, які були обумовлені впровадженням роботи вищого навчального закладу, адже експериментальна група підвищила свої показники на високі, на відміну від студентів контрольної групи. Рівень сформованості культури здоров'я експериментальної групи



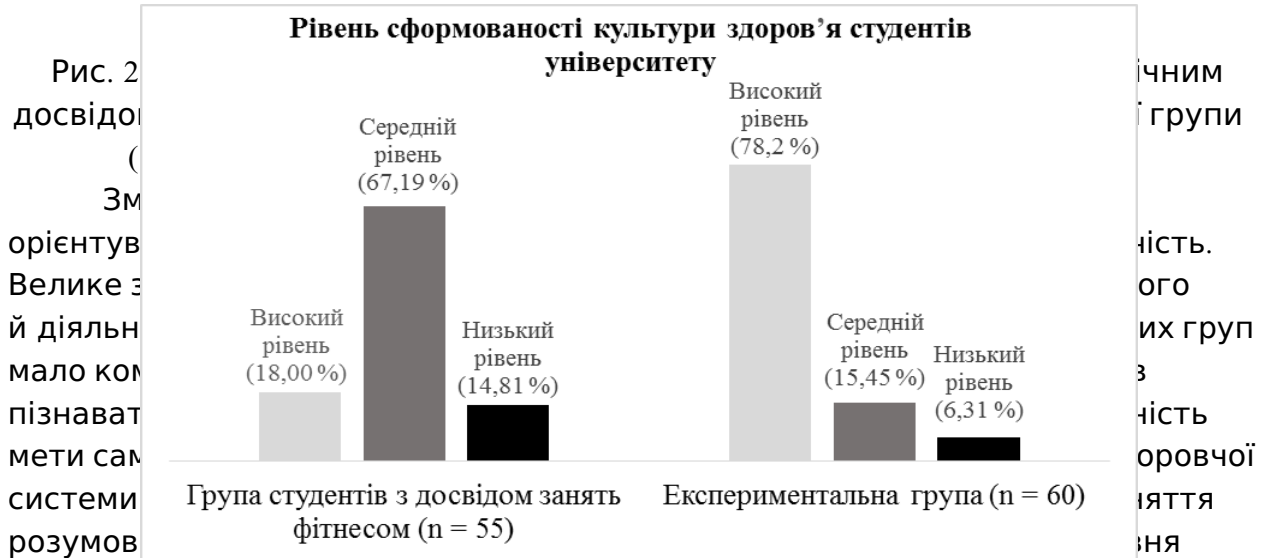
дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом (таблиця 2.38, рис 2.16), дозволяє стверджувати, що ефективність розробленої системи в разі перевищує тривале застосування базових фітнес-програм ($p < 0,01$ і $p < 0,05$), на що вказує високий рівень сформованості когнітивного, мотиваційного та діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я особистості.

Таблиця 2.38

Стан сформованості культури здоров'я студентів з дворічним досвідом занять фітнесом (Г 1; n = 55) та студентів експериментальної групи (Г 2; n = 60) формувального етапу педагогічного експерименту

Критерій сформованості культури здоров'я	Група	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		Високий	Середній	Низький	U	Z	P
Мотиваційний	Г 1	15,75	66,25	18,00	18,00	- 6,57	< 0,01
	Г 2	80,50	15,75	3,75			
Когнітивний	Г 1	21,25	64,75	14,00	30,00	- 6,68	< 0,05
	Г 2	78,55	15,70	5,75			
	Г 1	20,50	70,57	8,93			

Діяльнісний	Г 2	75,56	15,00	9,44	22,50	- 6,60	< 0,05
-------------	-----	-------	-------	------	-------	--------	--------



культури здоров'я в умовах позааудиторної роботи вищого навчального закладу. У контрольних групах студенти не мали можливості отримувати знання стосовно перелічених вище характеристик, у свою чергу, їх рівень був майже таким, як і на початку експерименту. Проаналізувавши підхід до формування культури здоров'я студентів контрольних груп, ми дійшли висновку, що ці студенти практично не знайомі з таким поняттям, як самостійна робота з питань удосконалення власного здоров'я. В експериментальній групі студенти, які відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами фітнесу, систематично отримували знання та практичні навички щодо підвищення рівня сформованості всіх критеріїв культури здоров'я, змінили своє ставлення до багатьох питань пов'язаних з власним здоров'ям.

Висновки до розділу 2

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

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

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

2. Обґрунтовано та впроваджено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу. Виходячи з того, що культура здоров'я як компонент загальної культури людини, виражається у синтезі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, структуру системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу становлять: концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи, принципи); змістовний та організаційно-методичний ресурси; результат. Мета як системоутворювальний чинник системи полягає в забезпеченні високого рівня сформованості культури здоров'я студентів ВНЗ у процесі професійно-творчого розвитку особистості. Її реалізація ґрунтується на використанні системного, діяльнісного, особистісно зорієнтованого, компетентнісного, аксіологічного, культурологічного методологічних підходів, низки відповідних принципів (інтеграції, наступності, індивідуалізації, урахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, загальнодоступності, екологічності (принцип „не нашкодь”), фізіологічного обґрунтування, естетичної спрямованості занять). Змістовний ресурс досліджуваної системи включає компоненти культури здоров'я (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний) та відповідні етапи модельованого процесу – потребнісно-мотиваційний, програмно-змістовний та діяльнісно-творчий. Завданнями потребнісно-мотиваційного та програмно-змістовного етапів формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ визначено створення підґрунтя для активізації прагнень студентів до засвоєння цінностей здоров'я та керування ними у своїй подальшій професійній діяльності й у повсякденному житті, отримання інформації про сутність здоров'я та шляхи його зміцнення й збереження, а діяльнісно-творчого – формування необхідних умінь, навичок та досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здоров'я засобами фітнесу та

його трансформація у стійке особистісне утворення. Організаційно-методичний ресурс забезпечував застосування періодизації занять (макро-, мезо- та мікроцикли) з формування культури здоров'я та впровадження адаптованих форм і методів навчання, спрямованих на формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя та

цілеспрямованого впливу засобів фітнесу на культуру здоров'я студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття передбачали використання засобів фізичного й ментального фітнесу, теоретичну частину з питань формування культури здоров'я у формі міні-лекцій із включеними бесідами, панельними дискусіями, валеотренінгами, застосування методу „негативного факту”, рольових ігор, ситуативного методу, ведення студентами електронного щоденника здоров'я. Діагностико-прогностичне вимірювання на основі відповідних критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців створювало підґрунтя для визначення ефективності розробленої системи.

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

4. Експериментальна робота дозволила визначити місце й роль сучасної фізкультурно-оздоровчої системи фітнес у формуванні культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі. Результати досліджень другого розділу висвітлені у низці публікацій автора [123-125, 127, 129-133, 319].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та практичне вирішення проблеми формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу, що виявляється в розробці, обґрунтуванні та впровадженні в позааудиторну роботу вищого навчального закладу відповідної системи.

1. Для сучасної української вищої школи однією з найбільш актуальних є проблема забезпечення цілеспрямованого формування культури здоров'я студентської молоді в процесі професійно-творчого розвитку.

Аналіз філософської, культурологічної, валеологічної та педагогічної літератури засвідчив, що теоретико-методологічне значення для дисертаційної роботи має окреслення термінологічного поля й особливо визначення поняття „культура здоров'я особистості”. Культура здоров'я розглядається як важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я.

Культура здоров'я студентів визначена як інтегративне особистісне утворення, що включає соціально й професійно значущі життєві цінності та ціннісні орієнтації особистості, що спираються на індивідуальні знання про сутність здоров'я, шляхи та методи його формування, збереження та зміцнення. Культура здоров'я студентів виконує ціннісно-орієнтаційну, регулятивну, прогностичну, перетворювальну функції, репрезентована в єдності трьох компонентів: мотиваційного, когнітивного й діяльнісного.

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

3. У дисертації розроблено критерії сформованості культури здоров'я студентів – мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками. Показниками мотиваційного критерію визначено сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я;

позитивні характеристики психічних властивостей і станів; когнітивного – володіння системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я; сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження; діяльнісного – активність студентів щодо ведення здорового способу життя, яка виявляється в удосконаленні функційних характеристик фізичного аспекту здоров'я, наближенні складників тіла до модельних показників, забезпеченні оптимального фізичного стану особистості. Обґрунтовано високий, середній та низький рівні сформованості культури здоров'я студентів.

4. Констатувальний етап експерименту засвідчив недостатній рівень сформованості культури здоров'я студентів. Установлено, що загальний стан сформованості культури здоров'я студентів в умовах позааудиторної роботи у ВНЗ за всіма критеріями і в КГ, і в ЕГ здебільшого перебуває на низькому рівні (65,30%; 66,05%), хоча при цьому було діагностовано середній (23,82%; 23,46%) і високий (10,88%; 10,49%) рівні сформованості за відсутності статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$).

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

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

7. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу встановив суттєве покращення показників мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів, які, окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання, додатково в умовах позааудиторної роботи відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу за розробленою системою. Так, студенти ЕГ удосконалили прояв досліджуваних характеристик з низького до високого рівнів ($p < 0,05$), поряд із цим, у КГ статистично значущих змін сформованості культури здоров'я не відбулося ($p > 0,05$).

Аналіз результатів експерименту засвідчив ефективність розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Перспективними напрямками наукових пошуків у межах досліджуваної проблематики вважаємо підготовку фахівців з фізичного виховання та валеології до використання фізкультурно-оздоровчої системи фітнесу у позааудиторній роботі ВНЗ з метою вироблення здоров'язбережувального світогляду та формування культури здоров'я майбутніх фахівців, розробку варіативних програм формування культури здоров'я студентів в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе „Школа-ВУЗ” : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Абдулов Р.М. Організація позааудиторної виховної роботи зі студентами вищих навчальних закладів недержавної форми власності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Р.М. Абдулова. – Луганськ, 2004. – 22 с.
3. Автомонов П. П. Дидактика вищої школи / П.П. Автомонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К. : Київський університет, 2008. – 368 с.
4. Адирхаєва Л.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді / Л.В. Адирхаєва, С.Г. Адирхаєв, У.В. Корнійко. – Київ. міжнар. ун-т, каф. фіз. виховання. – К. : КиМУ, 2011. – 160 с.
5. Аксюмов Б.В. Кризис традиционных форм духовной культуры в современной цивилизации : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.13 / Аксюмов Борис Владимирович. – Ставрополь, 2002. – 159 с.
6. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 424 с.
7. Андрущенко В. Філософія і методологія розвитку вищої освіти України в контексті євроінтеграційних процесів : монографія / авт. кол. В. Андрущенко (кер.) та ін., Нац.акад. пед. наук України, Ін-т вищої освіти. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 319 с.
8. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж.Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 10 – 16.
9. Анікєєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Молода спортивна наука України. – Л. : ЛДУФК, 2010. – Т. 2. – С. 10 – 14.
10. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
11. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту : [наук.-теор. журн.] / Наук. кон-т В.М. Платонов; Гол. ред. Ю.М. Шкретій ; НУФВСУ. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
12. Арефьев В.Г. Внедрение компьютерных технологий в оздоровительный фитнес / В.Г. Арефьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2005. – № 5. – С. 34 – 38.
13. Архипов О.А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів : монографія / О.А. Архипов. – Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова

, Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – К. : НПУ, 2012. – 520 с.

14. Арцишевський Р.А. Світоглядна освіта: теорія, історія, методика / Р.А. Арцишевський. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 304 с.

15. Асоціація професіоналів фітнесу (FPA) [Офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://articles.fitness-pro.ru/>.

16. Бабич В.И. Инновационные подходы к оцениванию знаний будущих педагогов в контексте формирования социального здоровья учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Бабич // Инновационные образовательные технологии. – 2014. – №1 (37) – С. 24 – 28.

17. Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.Ф. Баканова. – Х., 2013. – 20 с.

18. Балл Г.О. Педагогічна комунікація та ідентичність педагога [Текст] : монографія / Г.О. Балл та ін.; за наук. Ред. В.Л. Зливкова; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 160 с.

19. Барібіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л.М. Барібіна. – Х., 2013. – 20 с.

20. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.

21. Барыбина Л.Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ -ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 9 – 13.

22. Батіщева М.Р. Курс „Оздоровчий фітнес” у системі підготовки спеціалістів в області рекреації та реабілітації / М.Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т.І. Сущенко та ін. – К. : Запоріжжя, 2002. – Вип. 23. – С. 306 – 310.

23. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Батіщева Марина Робертівна. – Донецьк, 2009. – 270 с.

24. Батіщева М.Р. Формування у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів готовності до проведення уроків і позаурочних занять з оздоровчої гімнастики й фітнесу / М.Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / редкол. : Т.І. Сущенко та ін. – К. : Запоріжжя, 2002. – Вип. 25. – С. 342 – 345.

25. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях та відповідях / Н.А. Башавець. – О. : ОІФ УДУФМТ, 2010. – 271 с.
26. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів / Н.А. Башавець. – О. : ОІФ УДУФМТ, 2009. – 161 с.
27. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Н.А. Башавець. – Черкаси, 2012. – 40 с.
28. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. пед. наук. / Т.В. Белинская. – Калуга, 2005. – 174 с.
29. Бельский В.Ю. Философия образования К.Д. Ушинского : дис. ... доктора филос. наук : 09.00.03 / Бельский Виталий Юрьевич. – Москва, 2004. – 363 с.
30. Беспалова О.О. Значення засобів оздоровчого фітнесу для корекції психофізичного стану пацієнток / О.О. Беспалова, К.С. Кочнева // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матер. XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 22 – 26.
31. Белих С.І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів / С.І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – 253 с.
32. Белих С.І. Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування студентів / С.І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – 202 с.
33. Бичук О.І. Біомеханічний контроль постави учнів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Бичук Олександр Іванович. – Луцьк, 2001. – 202 с.
34. Блавт О.З. Информативные показатели уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов вузов / О.З. Блавт // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2012. – № 11. – С. 14 – 18.
35. Бойчук Ю.Д. Компетентнісний підхід // В кн.: Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень: Монографія / за заг. ред. докт. пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В.І. Лозової. – Харків: „Апостроф”, 2011 . – С. 188-216.
36. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: Монографія. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2008. – 357 с.
37. Бондаренко И.Б. Коррекция уровня физического состояния студентов I курса средствами оздоровительного фитнеса / Бондаренко И.Б. // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : materialele Congresului st. intern. – Chisinau, 2011. –Vol. 1. – P. 544 – 548.
38. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

39. Бреславська Г.Б. Формування культури дозвілля студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами проектів у позааудиторній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Г.Б. Бреславська. – Умань, 2013. – 20 с.
40. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.
41. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студентов, занимающихся оздоровительной аэробикой : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О.В. Булгакова. – Малаховка, 2007. – 27 с.
42. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
43. Буянова Г.В. Збірник нормативно-правових і методичних матеріалів з питань формування здорового способу життя серед студентської молоді / Г. В. Буянова, О.В. Кузнецова; за заг. ред. Левківського К.М., Удаловой О.А. – К.: Четверта хвиля, 2011. – 267 с.
44. Бюлль А. SPSS. Исскуство обработки информации / Пер. с нем. А. Бюлль, П. Цессель. – СПб. : ООО Диасофт ЮП, 2002. – 608 с.
45. Ван Гиг Дж. Прикладная общая теория систем / Ван Гиг Дж. – Ч. 1, 2. – М. : Педагогика, 1981. – 86 с.
46. Васьков Ю.В. Культура как основной источник и основание формирования физической культуры / Ю.В. Васьков // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5 – С. 26 – 28.
47. Ваховський Л.Ц. В.А. Сухомлинський і філософія виховання західноєвропейського Просвітництва / Л.Ц. Ваховський // Вісник ЛДПУ імені Тараса Шевченка. – Л. : ЛДПУ імені Тараса Шевченка, 2000. – № 7. – С. 28 – 35.
48. Ведмедюк А.Д. Особливості впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на психічне здоров'я молоді / А.Д. Ведмедюк // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 428 с.
49. Визитей Н.Н. Социология спорта / Н.Н. Визитей. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 248 с.
50. Вилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Вилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 654 с.
51. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е.С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічних наук в Україні 1992 – 2002 рр. : зб. наук. пр. – Х. : ОВС, 2002 . – Ч. 1. – С. 301 – 310.
52. Вішньов В.В. Використання нестандартних форм спортивних занять в умовах студентської секції (на прикладі фітнесу) / В.В. Вішньов, С.В

. Лисонь, О.М. Калініченко // Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: моногр. за матеріалами міжн. симп. – О. : Наука і техніка, 2011. – С. 462 – 465.

53. Власова О.І. Педагогічна психологія / О.І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.

54. Вовк В.М. Адаптація и закономерности ее влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса / В.М. Вовк В.М., А.Ю. Приймак // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2013. – № 8. – С. 17 – 20.

55. Вовк Л.В. Формування культури здорового способу життя у студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Л.В. Вовк. – Луганськ, 2013. – 20 с.

56. Войнаровський А.М. Педагогічне керівництво розвитком студентського спорту в вищих навчальних закладах України / А.М. Войнаровський. – Східноєвроп. нац. ун-т Лесі Українки. – Луцьк : Волиньполіграф, 2013. – 297 с.

57. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / В.Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.

58. Волошин Е.Р. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Е.Р. Волошин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2012. – № 6. – С. 47 – 50.

59. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 190 с.

60. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Д.Є. Воронін. – Херсон, 2006. – 20 с.

61. Воронова В.І. Психологія спорту / В.І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.

62. Всесвітня організація охорони здоров'я [Офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://www.who.int/gho/ru/>.

63. Галацин К.О. Формування комунікативної культури студентів вищих технічних навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / К.О. Галацин. – Умань, 2014. – 20 с.

64. Галюза С.С. Розвиток фізичних здібностей студентів університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / С.С. Галюза. – Луганськ, 2013. – 20 с.

65. Гилязиева С.Р. Процесс моделирования в структуре дополнительных образовательных программ „Физическое воспитание

студентов” / С.Р. Гилязієва, Т.В. Нурматова, Н.С. Бакурадзе. // Научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 3. – 23 с.

66. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / О.Г. Гладощук. – К., 2008. – 20 с.

67. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. Пер. с англ. – М., Практика, 1998. – 459 с.

68. Глоба Г.В. Методика викладання фітбол-аеробіки в загальноосвітній школі / Г.В. Глоба. – Слов'янськ : СДПУ, 2009. – 27 с.

69. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності та здоров'я [Електронний ресурс] / за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я. – Режим доступу: <http://www.webcitation.org/6538BcQgf>.

70. Гончаренко М.С. Концепція безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні / М.С. Гончаренко, Л.І. Рожкова, О.С. Береза // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах: зб. наук. пр. – Кіровоград : КДПУ ім. В.Винниченка. – 2001. – С. 3 – 5.

71. Гончаренко М.С. Развитие валеологических знаний студентов в процессе использования индивидуальных оздоровительных программ во внеаудиторной работе / М.С. Гончаренко, А.Н. Тимченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ. – 2012. – № 6. – С. 51 – 53.

72. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, В. Усиченко, Л. Денисова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – С. 163 – 167.

73. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / В.П. Горащук, – Х., 2004. – 40 с.

74. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.

75. Грабовська Т.О. Тенденції розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ: досвід Російської Федерації / Т.О. Грабовська, В.М. Василюк, О.М. Тепла ; Кабінет Міністрів України, Нац. ун-т біоресурсів і прородокористування України. – Рівне : Волинські обереги, 2012. – 269 с.

76. Гребняк Н.П. Физиолого-дидактические детерминанты деятельности студентов : монография / Н.П. Гребняк [и др.]. – Донецк : Ноулидж, Донец. отд-ние, 2012. – 112 с.

77. Грибок Н.М. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Н.М.

Грибок. – Луганськ, 2013. – 20 с.

78. Григорьев В.И. Стратегия формирования фитнес-индустрии: монография / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.

79. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

80. Гриньова М.В. Основи валеології. Навчальна програма для студентів педагогічних вищих навчальних закладів (освітньо-кваліфікаційний рівень – „бакалавр”) / М.В. Гриньова, С.В. Страшко, Л.А. Животовська, І.П. Кривич. – Київ: „Освіта України”, 2005. – 16 с.

81. Гура О.І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект / О.І. Гура. – Запоріжжя: ГУ „ЗІДМУ”, 2006. – 331 с.

82. Гусак М.П. Соціальна педагогіка / П.М. Гусак, І.О. Смолюк, О.С. Бартків та ін. – Луцьк: Вежа, 2007. – Ч. 1. – 112 с.

83. Давидюк Г.М. Цікава валеологія / Г.М. Давидюк. – Вінниця: Нова книга, 2011. – 112 с.

84. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

85. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л.В. Денисова, Л.А. Харченко, И.В. Хмельницкая. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.

86. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти Міністерства; від 25.05.1998 № 188: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0501-98>.

87. Докучаєва В.В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі: монографія / В.В. Докучаєва. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 304 с.

88. Донченко М.В. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів у позааудиторній роботі у ВНЗ України (II половина ХХ ст.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Донченко Марина Володимирівна. – Харків, 2004. – 180 с.

89. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А.І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.

90. Дубогай О.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Дубогай Александра Дмитриевна. – К., 1991. – 374 с.

91. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. літ-ра, 2009. – 279 с.

92. Дутчак М.В. Теоретическое обоснование квалификационной характеристики фитнес-тренера / М.В. Дутчак, М.Н. Василенко // Педагогика,

психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2013. – № 2. – С. 17 – 21.

93. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні / Т.І. Дух, І.Р. Бондар, В.Й. Лемешко. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.

94. Дьюи Дж. Моральные принципы в образовании / Дж. Дьюи; пер. с англ. М. Олийнык. – К., 2003. – 240 с.

95. Дюков В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина // Современные наукоёмкие технологии. – М. : Академия естествознания, 2010. – № 10. – С. 107 – 111.

96. Енциклопедія освіти / Акад. пед. Наук України ; головний ред. В.Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

97. Європейська асоціація здоров'я і фітнесу [Офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://www.europeactive.eu/>.

98. Євтух М.Б. Технологія інноваційної педагогічної освіти / М. Євтух, А.Нісімчук; Ін-т пед. технологій. – Луцьк : Твердиня, 2011. – 453 с.

99. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя / О.О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.

100. Єрмакова Л. Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі / Л. Єрмакова, Ю. Томіліна // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2011. – № 2. – С. 5 – 7.

101. Єрмолаєва Т.М. Формування естетико-фізичних якостей студентів у процесі фізичного виховання класичного університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Т.М. Єрмолаєва. – Луганськ, 2013. – 20 с.

102. Жиденко А.О. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах / А.О. Жиденко. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 44 с.

103. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / Н.Н. Завидівська. – К., 2013. – 40 с.

104. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Н. Н. Завидівська; Нац. банк України, ун-т банк. справи, нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

105. Зайцев Г. К. Валеология, культура, здоровье / Г.К. Зайцев. – М. : Бахрах, 2003. – 267 с.

106. Закон України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” від 19 листопада 1992 року № 2801-XII: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>.

107. Закон України „Про вищу освіту” від 17 січня 2002 року № 2984-III: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov>.

ua/laws/show/2984-14.

108. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” від 24 грудня 1993 року № 3809-XII: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

109. Захожий В.В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / В.В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.

110. Звєкова В.К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров’язберігаючого дозвілля школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Звєкова Вікторія Корніївна. – Ізмаїл, 2009. – 177 с.

111. Земська Н.О. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.О. Земська. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

112. 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 : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.М. Зінченко. – К., 2013. – 19 с.

113. Иваненко О.А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О.А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – М. : ТПФКС, 2010. – № 1. – С. 32 – 35.

114. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

115. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 12 с.

116. Ивчатова Т.В. Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.

117. Иваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Т.В. Иваненко. – Ін-т пробл. виховання НАПН України. – К., 2011. – 20 с.

118. Иванова В.Б. О совершенствовании системы дополнительного образования / В.Б. Иванова // Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования. – М. : Пед. о-во России, 2010. – № 5. – С. 17-25.

119. Иванчикова С.М. Динаміка характеристик гнучкості та координаційних здібностей студентів університетів у процесі занять фітнесом / С.М. Иванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 1 (298). – С. 174 – 180. ISSN 2227-2844.

120. Иванчикова С.М. Біоімпедансний аналіз компонентного складу тіла студентів університетів у процесі занять фітнесом / С.М. Иванчикова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.

Драгоманова. Серія 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” : Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 1 (70) 16. – С. 13 – 16. ISSN 2311-2220.

121. Иванчикова С.М. Організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” : Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 2 (71) 16. – С. 135 – 139. ISSN 2311-2220.

122. Иванчикова С.М. Дослідження психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом / С.М. Иванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 1 (298). – С. 29 – 35. ISSN 2227-2844.

123. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительная система фитнес как инновационное средство формирования культуры здоровья / С.Н. Иванчикова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. – Вып. 1. – С. 42 – 49. ISSN 2305-8404.

124. Иванчикова С.М. Структура мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Black Sea Scientific Journal of Academic Research. Multidisciplinary Journal. – Southern Caucasus : Community of Azerbaijanis Living in Georgia. Gulustan-bssjar, 2016. – Vol. 30, Issue 04. – P. 26 – 31. ISSN 1987-6521.

125. Иванчикова С.Н. Изменение функциональных показателей студентов университетов в процессе внеаудиторных занятий формирования культуры здоровья средствами фитнеса / С.Н. Иванчикова // Международный научный журнал „Juvenis Scientia”. – СПб : ООО „Издательство „Социально-гуманитарное знание”, 2016. – № 4. – С. 49 – 53. ISSN 2414-3782.

126. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительные системы как составная часть внеаудиторной работы университетов / С.Н. Иванчикова // Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах: материалы Междунар. науч.-метод. конф. / редкол. : А.В. Греб и др. – Уфа. : Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 117 – 121. ISBN 978-5-7831-1343-7.

127. Иванчикова С.Н. Критерии формирования культуры здоровья студентов во внеаудиторной работе по физическому воспитанию / С.Н. Иванчикова // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево : редакционно-издательский отдел ГГТУ, 2016. – № 2. – С. 42 – 48. ISSN 2414-4460.

128. Иванчикова С.Н. Здоровьесберегающая направленность фитнес-технологий / С.Н. Иванчикова // International Scientific and Practical Proceedings of the IInd International Scientific and Practical Conference „Modern Methodology of Science and Education May 26-27, 2016, Dubai, UAE”, Conference „World Science” – № 6 (10), Vol. 3. – P. 54 – 57. ISSN 2413-1032.

129. Иванчикова С.М. Вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентської молоді засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. вчених і студентів / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка / відп. ред. Г.І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 3 – 5.

130. Иванчикова С.Н. Психофизиологические функции студентов групп формирования культуры здоровья средствами фитнеса / С.Н. Иванчикова // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика [Электронный ресурс] : Матер. Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Э.И. Зборовский (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2016. – С. 613 – 617. ISBN 978-985-566-297-7.

131. Иванчикова С.М. Динаміка термінальних цінностей студентів університету в процесі позааудиторної роботи / С.М. Иванчикова // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Комунального закладу „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради (21-22 квітня 2016 р.) / за заг. ред. І.О. Степанця. – Х. : ХГПА, 2016. – С. 80 – 86.

132. Иванчикова С.М. Інструментальні цінності студентів груп формування культури здоров'я засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Гуманітарний вісник ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”: тематичний випуск „Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання”. – К. : Гнозис, 2016. – Додаток 3 до вип. 36, – Том I (17). – С. 141 – 148.

133. Иванчикова С.М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. Т. III. – С. 145 – 149.

134. Иванчикова С.М. Позааудиторна робота як форма виховання культури здоров'я студентської молоді в кризових умовах сучасного суспільства / С.М. Иванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ. Ч. 1 : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2015. – № 7 (296). – С. 189 – 196. ISSN 2227-2844.

135. Иванчикова С.Н. Здоровье как педагогическая категория современного образования студенческой молодежи / С.Н. Иванчикова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды : Мат. IV Междунар. науч. конф. – Ростов н/Д : Издательство Южного

федерального університета, 2015. – С. 17 – 21.

136. Иванчикова С.Н. Предпосылки применения средств фитнеса в формировании культуры здоровья / С.Н. Иванчикова // XXV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : Мат. конф. – Коломна : МГОСГИ, 2015. – С. 607 – 612. ISBN 978-5-98492-243-2

137. Иванчикова С.М. Формування культури здоров'я студентської молоді як складова національної політики України / С.М. Иванчикова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2014. – Вип. 45. – Ч. 2. – С. 104 – 109.

138. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования культуры здоровья студентов / С.Н. Иванчикова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов XI Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во „ЛНУ имени Тараса Шевченко“, 2014. – С. 136 – 139.

139. Иванчикова С.М. Аеробіка фітбол як сучасний засіб оздоровлення населення / С.М. Иванчикова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ГУ „ЛНУ имени Тараса Шевченко“, 2010. – С. 64 – 67.

140. Иванчикова С.М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С.М. Иванчикова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка“, 2010. – № 17 (204). – С. 120 – 124.

141. Иванчикова С.М. Історичний шлях розвитку фітнесу у світі та в Україні / С.М. Иванчикова // Теорія і практика фізичного виховання : Наук.-метод. журнал. – Донецьк : Вид-во ДЗ „ДонНУ“, 2010. – Вип. 2. – С. 533 – 537.

142. Иванчикова С.М. Вплив дихальної гімнастики йогів на стан здоров'я людини / С.М. Иванчикова // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. VII Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ГУ „ЛНУ имени Тараса Шевченко“, 2009. – С. 93 – 99.

143. Ільницька Г.С. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів на заняттях пілатесом та бодіфлексом із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Ільницька Ганна Сергіївна. – Х., 2014. – 238 с.

144. Інститут Кеннета Купера [Офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://www.cooperinstitute>.

145. Іщенко М.В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя / М.В. Іщенко. – О. : Букаєв Вадим Вікторович [вид.], 2013. – 132 с.

146. Іщук О.В. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання“ / О.В. Іщук. – Луцьк, 2015. – 23 с.

147. Кадієвська І.А. Гуманістичні цінності освіти в контексті глобалізації суспільства : монографія / І.А. Кадієвська. – О. : Астропринт, 2010. – 176 с.
148. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 192 с.
149. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д.Г. Калашников. – М. : ООО «Фронтэра» 2003. – 175 с.
150. Карпенко Г.В. Валеологічна культура молоді та її потенціал: автореф. дис. на здобуття канд. соц. наук : спец. 22.00.04 „Спеціальні та галузеві соціології” / Г.В. Карпенко. – Запоріжжя, 2011. – 17 с.
151. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. VIII Всеукр. наук.практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2012. – С. 142 – 145.
152. Кашуба В.А. вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий // В. Кашуба, Т. Ивчатова, К. Сергиенко / Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2014. – № 1. – С. 42 – 45.
153. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 7. – С. 50 – 58.
154. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна. – К., 2004. – 240 с.
155. Киуру К.В. Медиапространство ВУЗа физической культуры как среда формирования здорового образа жизни / К.В. Киуру // Сборник научных трудов XIX международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Ереван : Армянский гос. ин-тут ФК, 2015. – С. 177 – 179.
156. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / О.Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2011. – № 9. – С. 57 – 60.
157. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.Я. Кібальник. – Л., 2008. – 18 с.
158. Коваль В.Ю. Виховання культури міжособистісних відносин студентів університету у позааудиторній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / В.Ю. Коваль. – Умань, 2013. – 20 с.

159. Ковальчук В.Я. Методика оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / В.Я. Ковальчук. – Луцьк, 2015. – 23 с.

160. Козина Ж.Л. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая А.С., Н.А. Пащенко, М.В. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2014. – № 3. – С. 23 – 29.

161. Козина Ж.Л. Программа „Психодиагностика” как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов” / Козина Ж.Л., Барыбина Л. Н., Мищенко Д.И. та ін. // Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 3. – С. 56 – 60.

162. Козібродський С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.П. Козібродський. – Львів, 2002. – 16 с.

163. Козлова В.А. Проблемы формирования мотивации студентов на здоровьесбережение / Козлова В.А. // Педагогіка, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2011. – № 4. – С. 84 – 87.

164. Компанієць Ю.А. Духовна та фізична культура людини / Ю.А. Компанієць // МВС України, Луган. держ. ун-т внутр. справ ; [Відп. ред. канд. філос. наук, доц. О.М. Єременко]. – Луганськ: РВВ ЛДУВС, 2007. – 256 с.

165. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. – К. : Право, 1996. – 56 с : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show>.

166. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки / Кабінет Міністрів України. – К., 2011. – № 828. – С. 3 – 6.

167. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні // Здоровье Украины. – 1998. – № 6-97. – С. 27 – 32.

168. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.В. Королінська. – Л., 2007. – 20 с.

169. Корсак К.В. Вища освіта і Болонський процес / К.В. Корсак, І.О. Ластовченко. – К.: МАУП, 2007. – 352 с.

170. Косинский Э.А. Физкультурно-спортивные интересы студентов в процессе занятий физическим воспитанием / Э.А. Косинский, В.Н. Ходинов, А.П. Хриплюк, А.С. Крот // Педагогіка, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ –

ХДАДМ.– 2013. – № 8. – С. 46 – 50.

171. Коцан И.Я. Системная организация валеологического образования студентов / И.Я. Коцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ. – 2011. – № 5. – С. 80 – 85.

172. Кравцов Ю.С. Філософське призначення освіти у морально-правовій ідентифікації людини / Ю.С. Кравцов. – Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2012. – 254 с.

173. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування / В.П. Краснов. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

174. Кремень В.Г. Синергетика в освіті: контекст людиною центризму / В.Г. Кремень, В.В. Ільїн. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 366 с.

175. Кривошеева Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеева Галина Леонідівна. – Луганськ. 2001. – 19 с.

176. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

177. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

178. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 368 с.

179. Кудра Т.А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья / Т.А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2002. – 222 с.

180. Кузнецов В.Ю. Культура здоровья в современном обществе / В.Ю. Кузнецов, Ю.В. Оленкин // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2011. – С. 21 – 28.

181. Курмаева Е.В. Фитнес-программы как средство формирования физической культуры личности студентов / Е.В. Курмаева // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 1. – С. 37 – 39.

182. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.Г. Кушнірюк ; Бердян. держ. пед. ун-т. – Бердянськ : Ткачук О.В. [Вид.], 2013. – 287 с.

183. Лазоренко С.А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.А. Лазоренко. – Д., 2012. – 20 с.

184. Лапшина Г.Г. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів / Г.Г. Лапшина, О.А. Череповська, Л.М. Ясінська. – Л. : Вид-во Тараса Сороки, 2011. – 218 с.

185. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте.

– 2011. – № 3. – С. 72 – 84.

186. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В.Г. Леонтьев. – Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2002. – 264 с.

187. Лук'янченко М.І. Теоретико-методичні засади розвитку педагогіки здоров'я в Україні здоров'я : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Лук'янченко Микола Іванович. – Дрогобич, 2012. – 447 с.

188. Лядская О.Ю. Роль социологических исследований в мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом / Лядская О.Ю. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 1. – С. 211 – 215.

189. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання” / Ляо Цайчжи. – Харків : Б.В., 2013. – 19 с.

190. Макаренко А.С. О воспитании / сост. и авт. вступ. статьи В. С. Хелемендик. – М. : Политиздат, 1990. – 414 с.

191. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ж.В. Малахова. – К., 2013. – 20 с.

192. Мандриков Б.Б. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях / Б.В. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.

193. Марків О.Т. Підготовка майбутнього вчителя до формування культури здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О.Т. Марків. – К., 2012. – 18 с.

194. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

195. Міжнародний Інститут Професійної Ароматерапії [Офіц. сайт]. – Режим доступу: <http://www.aromainstitut.ru/>.

196. Мачинська Н.І. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі / Н.І. Мачинська, С.С. Стельмах. – Л. : Львів держ. ун-т внутр. справ, 2012. – 179 с.

197. Мельник Ю.М. Пізнавальні та ціннісні аспекти у соціалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.03 „Соціальна філософія та філософія історії” / Ю.М. Мельник. – О., 2011. – 15 с.

198. Михальченко М. Вища освіта України як фактор цивілізаційного визначення молоді / М. Михальченко. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 309 с.

199. Михута И.Ю. Биоимпедансный анализ компонентного состава тела футболистов разного амплуа на предсоревновательном этапе подготовки / И.Ю. Михута, В.В. Павлючик, В.В. Лисюк // Теоретические и прикладные

аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. научных статей. – Брест : БрГУ, 2015. – С. –109 – 113 с.

200. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.

201. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.О. Мороз. – К., 2011. – 20 с.

202. Морозов Е.А. Пошаговый алгоритм действий при использовании методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях / Е.А. Морозов // Научный диалог. – 2014. – № 3 (27) : Психология. Педагогика. С. 29 – 45.

203. Моченов В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” /В. П. Моченов. – М., 1994. – 24 с.

204. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В.І. Мудрік та ін., за ред.. В. І. Мудріка; НАПН України, Ін-т пробл. виховання. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 204 с.

205. Мякинченко Е.Б. Диагностика состояния клиентов в фитнес / велнес-клубе (управление, экономика, продажи, технология проведения) / Е.Б. Мякинченко, В.И. Нечаев, М.Д. Дидур, Л.Л. Ионова, О.В. Алимова. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.

206. Нагорна А.М. Здоров'я: фундаментальні і прикладні аспекти / А.М . Нагорна. – Донецьк : Норд-Прес, 2006. – 336 с.

207. Назарбекова Д.Б. Организация самостоятельной работы студентов при кредитной системе обучения / Д.Б. Назарбекова, И.Е. Ефимова: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.conf.muh.ru/010305/doc/nazarbekova_efimova.doc.

208. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.president.gov.ua/documents/15828.html.

209. Никифорова С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : автореф. дис . на получение уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / С.А. Никифорова – Тюмень, 2008. – 22 с.

210. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2009. – 392 с.

211. Ніколаєнко С.М. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага – Берлін – Берген) / С.М. Ніколаєнко, В.Д. Шинкарук, Я.Я. Болюбаш, І.І. Бабин, В.В. Грубінко, М.Ф. Степко. – К. : Вид-во Дельта, 2007. – 53 с.
212. Ніколайчук І.Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / І.Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2008. – 20 с.
213. Новейший психолого-педагогический словарь / сост. Е. С. Рапацевич; под общ. ред. А. П. Астахова. – Минск : Современная школа, 2010. – 928 с.
214. Новейший философский словарь / сост. и гл. н. ред. А.А. Грицанов . – Мн.: Книжный дом. 2003. – 1280 с.
215. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.
216. Носко М.О. Формування здорового способу життя / М.О. Носко, С. В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : „МП Леся”, 2013. – 160 с.
217. Овчаренко Л.М. Биоэкономика здорового образа жизни / Л.М. Овчаренко. – СПб. : Весь мир, 2003. – 288 с.
218. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современная методика / И.Б. Одинцова. – М.: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
219. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна.– Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 103 с.
220. Онопрієнко О.М. Патріотичне виховання студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності засобами народної фізичної культури / О.М. Онопрієнко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. – 156 с.
221. Орлов А.И. Современное состояние непараметрической статистики / А.И. Орлов // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, Куб. : КубГАУ, № 106 (02), 2015. – С. 101 – 112.
222. Ортинський В.Л. Педагогіка вищої школи / В.Л. Ортинський – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 472 с.
223. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с.
224. Остапйовський І.Є. Проблема гуманізації управління школою у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського : дис. ... канд.пед.наук: 13.00. 01 / Остапйовський Ігор Євгенович. – К., 1993. – 130 с.
225. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти / О.В. Отравенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. –

№ 17(204). – С. 268 – 274.

226. Парыгина С.А. Проблемы применения статистических критериев проверки гипотез к анализу экспериментальных данных социально-психологических исследований / С.А. Парыгина // Молодой ученый. – 2015. – № 7. – С. 11 – 14.

227. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад; Редкол. : М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2003. – 258 с.

228. Педагогічний словник / За ред. М.Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 514 с.

229. Пересадин Н.А. Общая теория здоровья (методические основы) / Н.А. Пересадин, Т.В. Дьяченко, Т.В. Степанова, В.О. Носков. – Луганск: Знание, 2003. – 60 с.

230. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах / Петрова І.В. – К. : Кондор, 2008. – 408 с.

231. Пилипко В.Ф. Методика коррекции телосложения у женщин средствами оздоровительного фитнеса / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсеенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 25 – 29.

232. Пішун С.Г. Формування культури дозвілля студентів вищих навчальних закладів в умовах роботи студентського клубу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С.Г. Пішун. – К., 2005. – 19 с.

233. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

234. Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. / Плахтій П. Д. [та ін.] ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. – 311 с.

235. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.

236. Погребняк О.А. Педагогічні засади корекції моральної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / О.А. Погребняк. – Х., 2012. – 20 с.

237. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов ВУЗа к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Пономарева Елена Юрьевна. – Елец, 2011. – 195 с.

238. Попрошаев А.В. Влияние традиционной, традиционно-секционной и секционной форм организации учебных занятий по физическому воспитанию на уровень соматического здоровья студентов (1-4 курсов) / А.В.

Попрошаев, О.В. Чумаков, Г.А. Кашинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2011. – № 12. – С. 81 – 84.

239. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія / С.І. Присяжнюк. – К. : КОМПРИНТ, 2012. – 459 с.

240. Приходько В.В. Креативна валеологія: концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я / В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: НГУ, 2004. – 230 с.

241. Пріма Р.М. Професійна мобільність майбутнього вчителя початкових класів / Р.М. Пріма. – Луцьк : Вежа, 2008. – 128 с.

242. Психічне здоров'я / упоряд. О. Чабан, В. Яшук, Я Нестерович та ін . – Тернопіль : Укредкнига, 2008. – 480 с.

243. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі / М.В. Артюшина та ін. – К. : КНЕУ, 2007. – 527 с.

244. Публікація документів Державної Служби Статистики України „Ukrstat.org” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ukrstat.org/uk/operativ/operativ2014/ds/kn/kn_u/kn2014_u.html.

245. Редько Т.М. Розвиток рухових якостей студентів вищого навчального закладу засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання” / Т.М. Редько. – Чернігів, 2012. – 20 с.

246. Резніченко О.М. Організація позааудиторної виховної роботи у вищих технічних навчальних закладах України (друга половина ХХ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / О.М. Резніченко; Харк. нац. пед. ун-т ім Г. С. Сковороди. – Х., 2011. – 20 с.

247. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рихтер Ольга Викторовна. – Ставрополь, 2003. – 221 с.

248. Рішення Луганської обласної ради „Про затвердження Регіональної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту на 2012-2016 роки” від 24 лютого 2012 № 10/34: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://oblrada.lg.ua/content/pro-zatverdzhennya-regionalnoi-tsilovoi-sotsialnoi-programi-rozvitku-fizichnoi-kulturi-ta-sp>.

249. Розпорядження Кабінету Міністрів України „Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки від 31 серпня 2011 N 828-р: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>.

250. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М. : «Питер», 2003. – 280 с.

251. Русско-украинский словарь-справочник по физическому воспитанию / В.В. Гузов, И.Н. Кравец, Т.И. Петрушова, И.С. Гордиенко. – Алчевск: ДонГТУ, 2008. – 251 с.
252. Савченко С.В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору : дис... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Савченко Сергій Вікторович ; Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2004. – 455 с.
253. Садовникова В.В. Валеологический поход к организации занятий по физическому воспитанию студентов основного отделения вуза : дис. ... канд.. пед.. наук: 13.00.04 / Садовникова Вераника Владимировна, Минск, 2005. – 174 с.
254. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.
255. Сайкина Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитнес-аэробикой / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 114 с.
256. Сергієнко В.М. Рухова підготовленість студентів: контроль та оцінка розвитку : монографія / В.М. Сергієнко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2013. – 422 с.
257. Серорез Т.Б. Оздоровчі технології у процесі позааудиторних занять з легкої атлетики зі студентами університетів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Серорез Тетяна Борисівна. – Луганськ, 2013. – 201 с.
258. Сиднева Л.В. Аэробика : Теория и методика / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. II том. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 230 с.
259. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб., 2000. – 350 с.
260. Сичов С.О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С.О. Сичов. – К., 2011. – 38 с.
261. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т.В. Сичова. – Д., 2012. – 20 с.
262. Скумин В.А. Научная основа учения о культуре здоровья / В.А. Скумин, Л.А. Бобина. – Чебоксары: Международное общественное Движение „К здоровью через культуру”, 2012. – 48 с.
263. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Л.С. Соколенко. – Умань, 2011. – 20 с.
264. Соколенко О.І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : дис. ... канд. пед. наук :

13.00.04 / Соколенко Олена Іванівна. – Луганськ, 2008. – 209 с.

265. Страшко С.В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречішкіна, А.О. Міненюк, О.В. Савонова, В.О. Гаврилюк. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

266. Строкань В.В. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных заведений / В.В. Строкань, С. . Коссе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ. – 2009. – № 10. – С. 242 – 244.

267. Сулим-Карлір І.Ф. Організація самостійної позааудиторної роботи студентів педагогічних коледжів США : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сулим-Карлір Ірина Федорівна. – Вінниця, 2008. – 22 с.

268. Сущенко О.Г. Теоретичні й практичні основи моделювання педагогічного процесу / О.Г. Сущенко. – Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 176 с.

269. Твеліна А. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / Аліса Твеліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДУФК, 2005. – Вип. 9, Т. 1. – С. 352 – 355.

270. Тимошенко З.І. Болонський процес в дії: словник-довідник основ. термінів і понять з орг. навч. процесу у вищ. навч. закл. / З.І. Тимошенко, О.І. Тимошенко. – К. : Європ. ун-т, 2007. – 57 с.

271. Тимченко А.М. Розвиток валеологічних знань студентів у процесі застосування індивідуальних оздоровчих програм у позааудиторній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання” / А.М. Тимченко. – Х., 2012. – 20 с.

272. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання” / С.В. Ткаченко. – Чернігів, 2012. – 20 с.

273. Толчева Г.В. Методика застосування оздоровчої системи хатха-йоги зі студентами у позааудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. канд. ... пед. наук : 13.00.02 / Толчева Ганна Вікторівна. – Луганськ, 2013. – 359 с.

274. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.В. Трачук. – Київ : НУФВСУ, 2011. – 18 с.

275. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В.Г. Тулайдан. – Л., 2013. – 20 с.

276. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.І. Турчина. – К., 2009. – 23 с.
277. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – № 2. – С. 66 – 70.
278. Ушаков А.С. Виховання культури вчинку у студентської молоді у позааудиторній роботі вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / А.С. Ушаков. – Луганськ, 2008. – 20 с.
279. Файчук О. Л. Формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О.Л. Файчук. – Х., 2013. – 20 с.
280. Федоров А.П. Виховання цінностей здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів економіки і торгівлі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / А.П. Федоров. – Луганськ, 2013. – 20 с.
281. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е.Ф. Губский и др. – М. : ИНФРА-М, 2009. – 569 с.
282. Фролов А.А. Наследие А.С. Макаренко: современная разработка и перспективы (в аспекте методологии) / А.А. Фролов, Е.Ю. Илалтдинова. Н. Новгород: НГПУ, 2009. – 27 с.
283. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – 184 с.
284. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 376 с.
285. Хриков Є.М. Моніторинг задоволеності студентів діяльністю вищого навчального закладу. Освіта. Наука, Виробництво. Науково-методичний альманах. – № 3, 2008 р. – Луганськ-Стаханов: Альма-матер, 2008. – С. 41 – 44.
286. Хрипко С. Ціннісні акценти духовно-креативних тенденцій освітньої культури в сучасній Україні / С. Хрипко, К. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 260 с.
287. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Цьось Анатолій Васильович. – Луцьк, 2005. – с. 427.
288. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 „Теорія і методика управління освітою” / С.Д. Цюлюпа. – К., 2004.

– 20 с.

289. Черепанова С. Філософія освіти. Світоглядно-гуманітарний вимір: людина, наука, культура, мистецтво, стиль мислення / С. Черепанова. – Л. : Світ, 2011. – 408 с.

290. Черненко О.Є. Підвищення фізичного стану студентів 18-19 років засобами фітбол-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О.Є. Черненко. – Д., 2012. – 20 с.

291. Чибісова Н.Г. Вищий навчальний заклад як середовище формування цінностей студентської молоді в соціокультурних умовах сучасної України / Н.Г. Чибісова; Народна українська академія. – Х. : Видавництво НУА, 2004. – 256 с.

292. Чиж А.Н. Внеучебная деятельность студентов в теории и истории высшего педагогического образования (1960-1980-е годы) / автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Чиж Александр Никифорович. М., 1999. – 32 с.

293. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2000 – 407 с.

294. Чубуков Ж.А. Непараметрические методы и критерии медико-биологической статистики / Ж.А. Чубуков, Т.С. Угольник. – Гомель: ГомГМУ, 2012. – 160 с.

295. Шашенко С.Ю. Соціальне становлення студентської молоді у позааудиторний час у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 „Соціальна педагогіка” / С.Ю. Шашенко. – К., 2004. – 39 с.

296. Швець Н.А. Педагогічні засади забезпечення здорового способу життя студентської молоді у Російській Федерації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Н.А. Швець. – Хмельницький, 2013. – 20 с.

297. Шенк М. Активный стретчинг / Милен Шенк. – Пер. с франц. Е. Мениковой. – М.: „Издательство ФАИР”, 2008. – 160 с.

298. Шумаков О.В. Розвиток самостійності занять фізичною культурою у студентів ВНЗ / О.В. Шумаков // Шляхи вдосконалення позааудиторної роботи студентів : матер. VI Міжвузів. обл. метод. конф. – Суми : СумДУ, 2012. – С. 54 – 55.

299. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю.В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.

300. Aquino G.V. Educational management : principles, functions, and concepts / G.V. Aquino. – Manila: Rex Bookstore, 2000. – 663 p.

301. Argyris C. Organisational learning II : Theory, method and practice / C. Argyris, D. Schon. – Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company, 1996 . – 305 p.

302. Arián R. Aladro-Gonzalvo. The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review *Journal of Bodywork and Movement Therapies* / [Arián R. Aladro-Gonzalvo, Míriam Machado-Díaz, José Moncada-Jiménez, Jessenia Hernández-Elizondo, Gerardo Araya-Vargas] // Vol. 16. – 1, January 2015. – P. 109 – 114.

303. A. Rocha. Innovations in health care services: The CAALYX system / [A. Rocha, A. Martins, J. Celso, F. Junior, M. Boulos, M. Vicente, R. Feld, P. Ven, J. Nelson, A. Bourke, G. Laignin, C. Sdogati, A. Jobes, L. Narvaiza] // *International Journal of Medical Informatics*, Vol. 82. – 11, November 2013. – P. 307 – 320.

304. Bartels E.M. Multi-frequency bioimpedance in human muscle assessment / Else Marie Bartels, Emma Rudbæk Sorensen, Adrian Paul Harrison // *Physiol Rep.* 2015 April; 3(4): – P. 134 – 149.

305. Brekhman I.I. Investigation and extensive utilization of wild plants / I.I. Brekhman // *Nutr. A. Health.* – 1982. – Vol. 1, № 1. – P. 39 – 44.

306. Bulicz E. Wychowanie zdrowotne. Cz. 1. Teoretyczni podstawy waleologii / Bulicz E., Murawow I. – Radom: Wyd. PR, 1997. – 283 p.

307. Chaoli Sun. A new fitness estimation strategy for particle swarm optimization / [Chaoli Sun, Jianchao Zeng, Jengshyang Pan, Songdong Xue, Yaochu Jin] // *Information Sciences*, Vol. 221. – 1 February 2013. – P. 355 – 370.

308. Characteristics of Excellence in Higher Education : Eligibility Requirements and Standards for Accreditation. – Philadelphia : Middle States Commission on Higher Education, 2006. – 75 p.

309. Danielson C. Teacher Leadership that Strengthens Professional Practice / C. Danielson // *Association for Supervision and Curriculum Development*, 2006. – 150 p.

310. Fernanda Teles Dias Vieira. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners / [Fernanda Teles Dias Vieira, Lucila Martins Faria, João Irineu Wittmann, Wagner Teixeira, Leandro Alberto Calazans Nogueira] // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Vol. 17. – Issue 4. – October 2013. – P. 483 – 487.

311. Frank Hookin Fu. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011 / Frank Hookin Fu, Linxuan Guo, Yanpeng Zang // *Journal of Exercise Science & Fitness*, Vol. 10, Issue 2, December 2015. – P. 45 – 63.

312. Fullan M. The new meaning of educational change (3rd ed.) / M. Fullan . – London : Routledge Falmer, 2001. – 297 p.

313. Gray J. Pluralism and Toleration in Contemporary Political Philosophy / J. Gray // *Political Studies.* – Vol. 48. – Oxford, 2000. – 323 p.

314. Hala Nabil Yahiya. Impact of Hatha Yoga exercises on some of the physiological, psychological variables and the level of performances in judo / Hala Nabil Yahiya // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, 2015. – P. 2355 – 2358.

315. Hopkins D. The evolution of strategies for educational change – implications for higher education/ D. Hopkins. – York : LTSN Generic Center

Report, 2002. – 16 p.

316. Hornby W. Assessing Using Grade-related Criteria: A Single Currency for Universities / W. Hornby // *Assessment and Evaluation in Higher Education*. – 2003. – Vol. 284. – P. 435 – 453.

317. Iermakova T.S. Forming a health culture of future teachers in Polish educational establishments / T.S. Iermakova // *Physical Education of Students*. – Vol. 5, 2015. – P. 14 – 19.

318. International Federation of Bodybuilding and Fitness [Офіц. сайт]. – РЕЖИМ ДОСТУПУ : <http://www.ifbb.com/about-the-ifbb/>.

319. Ivanchykova S. Determine the effect of fitness on power and power-speed university students / S. Ivanchykova // *Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie*. – Łydz : Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki i Umiejętności, 2016. – Nr 1 (5). – P. 168 – 173. ISSN 2450-3800.

320. Jonathon Keats. Play your way to evolutionary fitness / Jonathon Keats. – *New Scientist*, Volume 219, Issue 2933, 7 September 2013. – P. 44 – 52.

321. Kroeber A. L., Kluckhohn C. Culture: A Critical Review of Concepts and Definitions / Kroeber A. L., Kluckhohn C. – Harvard University Printing Office, 2002. – 223 p.

322. Loren L. Toussaint. A Mind-Body Technique for Symptoms Related to Fibromyalgia and Chronic Fatigue / Loren L. Toussaint, Mary O. Whipple, Lana L. Abboud, Ann Vincent, Dietlind L. Wahner-Roedler // *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, Vol. 8, Issue 2, March-April 2012. – P. 92 – 98.

323. Mahyar Mokhtari. The Effect of 12-Week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly / M. Mokhtari, M. Nezakatalhossaini, F. Esfarjani // *Social and Behavioral Sciences*, Vol. 70, 25 January 2013. – P. 1714 – 1723.

324. Mats Hammar. Healthy aging and age-adjusted nutrition and physical fitness / Mats Hammar, Carl Johan Östgren // *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, Vol. 27, Issue 5, October 2013. – P. 741 – 752.

325. Mikael. B. Sports Technology Education at Mid Sweden University / [B. Mikael, M. Tinnsten, A. Koptuyug, L. Rännar, P. Carlsson, Jonas Danvind, Håkan Wiklund] // *Procedia Engineering*, Vol. 60, 2013. – P. 214 – 219.

326. Morrison K. Management Theories for Educational Change / K. Morrison. – Paul Chapman Publishing Ltd., 2007. – 242 p.

327. Nescolarde L. Effects of muscle injury severity on localized bioimpedance measurements. / Nescolarde L, Yanguas J, Lukaski H, Alomar X, Rosell-Ferrer J, Rodas G. // *Physiol Meas*. 2015 Jan; 36(1): 27 – 42. – P. 45 – 62.

328. Paweł F. Nowak Health-related behaviours of post-secondary students in the context of health perception / Paweł F. Nowak, P. Mannix-McNamara // *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. – Vol. 7. – № 1, 2015. – P. 1 – 8.

329. Paweł F. Nowak Poziom zachowań zdrowotnych kieleckich licealistów / Paweł F. Nowak, P. Barcicka // *Problemy Higieny i Epidemiologii*. – Vol. 96. – № 1, 2015. – P. 157 – 161.

330. Pilates J.H. Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J. Robbins, L.A. Heuit-Robbins // - Incline Village, NV: Presentation Dynamics, 2010. - P. 189 - 195.

331. Sara Mutikainen. Predictors of increase in physical activity during a 6-month follow-up period among overweight and physically inactive healthy young adults / Sara Mutikainen // The Society of Chinese Scholars on Exercise Physiology and Fitness (SCSEPF). Vol. 13, Issue 2, - Hong Kong: Hong Kong Baptist University, 2015. - P. 63 - 71.

332. Shannahoff-Khalsa D. Meditation: The Science and the Art / D. Shannahoff-Khalsa // Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition), 2015. - P. 576 - 584.

333. Simonete Pereira Da Silva. Short-term tracking of performance and health-related physical fitness / Simonete Pereira Da Silva, Gaston Beunen, Antonio Prista & Jose Maia // Journal of Sports Sciences. - 2013. - Vol.31 (1). - P. 104 - 113.

334. Sozen H. Comparison of muscle activation during elliptical trainer, treadmill and bike exercise // Biology of Sport. - 2010. - № 27. - P. 203 - 206.

335. Stavitsky O.N. The priority directions of professional education of a specialist' personality in the process of studies and educational work in a higher education institution / O.N. Stavitsky // Nauka i studia / [Redaktor naczelna: Prof. dr hab. Koretskiy M. H.] - Przemysł : Wydawca Sp. z o.o. „Nauka i studia”. - 2013. - v 33 (101), - q. 3-17.

336. Stavitsky O.N. The specialist personality forming in the process of studies and educational work in the context of professional education / O.N.

Stavitsky // „Ніауа і студиі”. 101: 3-17. - 2013. - v 33 (101), - q. 3-17.

337. Stefan Thurner. Physics of evolution: Selection without fitness / Stefan Thurner, Rudolf Hanel, Peter Klimek // Physica A: Statistical Mechanics and its Applications, Volume 389, Issue 4, 15 February 2010. - P. 747 - 753.

338. Stones E. Psychopedagogy. Psychological Theory and the Practice of Teaching / E. Stones. - London, 2001. - 400 p.

339. Sowell Th. Knowledge and decisions / Th. Sowell. - New York : Basic books, 2005. - 145 p.

340. Tudor Iulian-Doru. Pilates Principles - Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults / Tudor Iulian-Doru, Grigore Vasilica, Tudor Maria, Burcea Claudia Camelia // Procedia - Social and Behavioral Sciences, Vol. 84, 9 July 2013. - P. 658 - 662.

Додаток А

МЕТОДИКИ ОЦІНКИ КРИТЕРІЇВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Додаток А.1

Визначення студентами ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокіча

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції й „філософії життя”. Найбільш поширеним способом вивчення ціннісних орієнтацій є методика М. Рокіча, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Відповідно до неї розрізняють два класи цінностей: термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути, та інструментальні – переконання в тому, що властивість особистості є кращою в будь-якій ситуації. Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі й цінності-засоби. Згідно з методикою респонденту пред'являються два списки цінностей, у яких випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей. Домінантна спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана нею життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залученості до сфери праці, сімейно-побутової та дозвілєвої активності. Якісний аналіз результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон. Аналізуючи ієрархію цінностей, звертається увага на їх угруповання випробуваними студентами в змістовні блоки на тих чи тих засадах.

Список А (термінальні цінності)

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

Нижче наведено загальну таблицю отримання даних тесту „Ціннісні орієнтації” за методикою М. Рокіча (термінальні цінності).

Таблиця А.1.1

Список А (термінальні цінності)

Додаток А.2**Діагностика особистості на мотивацію до успіху в обраній діяльності
за методикою Т. Елєрса**

Ця методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху в обраній діяльності. Анкетний тест (табл. А.2.1) належить до моношкальних методик. Зміст методики включає 41 твердження, на які випробувані студенти повинні дати одну відповідь з двох варіантів „так” чи „ні”. Ступінь прояву мотивації до успіху в обраній діяльності у студентів оцінювали за кількістю балів, що збігалися з ключем.

Таблиця А.2.1

Бланк питань та відповідей анкетного тесту

№	Питання	Відповідь	
		так	ні
1.	Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім		
2.	Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся		
3.	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все		
4.	Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх		
5.	Якщо два дні підряд у мене немає справи, я втрачаю спокій		
6.	У деякі дні мої успіхи нижче середніх		
7.	Я більш вимогливий до себе, ніж до інших		
8.	Я доброзичливіше за інших		
9.	Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху		
10.	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку		
11.	Старанність – це не основна моя риса		
12.	Мої досягнення в роботі не завжди однакові		
13.	Інша робота приваблює мене більше тієї, якою я зайнятий		
14.	Осуд стимулює мене сильніше похвали		

1 5.	Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною		
1 6.	Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними		
1 7.	На моєму честолюбстві легко зіграти		
1 8.	Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно		
1 9.	Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших		
2 0.	Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні		
2 1.	Треба покладатися тільки на самого себе		
2 2.	У житті небагато речей важливіших за гроші		
2 3.	Якщо мені належить виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше		
2 4.	Я менш честолюбний, ніж багато інших		
2 5.	У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу		
2 6.	Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і кваліфікованіше, ніж інші		
2 7.	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати		
2 8.	Коли в мене немає роботи, мені не по собі		
<i>Продовження табл. А.2.1</i>			
2 9.	Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших		
3 0.	Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще		

3	1. Іноді друзі вважають мене ледачим		
3	2. Мої успіхи якоюсь мірою залежать від колег		
3	3. Протидіяти волі керівника безглуздо		
3	4. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати		
3	5. Якщо в мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим		
3	6. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення		
3	7. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших		
3	8. Не доводжу до кінця багато чого, за що беруся		
3	9. Заздрю людям, не завантаженим роботою		
4	0. Не заздрю тим, хто прагне до влади і становища		
4	1. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи		

Один бал нараховувався за відповідь „так” на запитання: 2 – 5, 7 – 10, 14 – 17, 21, 22, 25 – 30, 32, 37, 41 і „ні”: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33 – 35 і 40 не враховувалися. У підсумку, чим більша загальна сума балів, тим вище у студентів рівень мотивації до досягнення успіху в обраній діяльності, а саме: від 1 до 10 балів – низька мотивація студентів до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації студентів; від 17 до 21 бала – помірно високий рівень мотивації студентів; 21 бал і більше – занадто високий рівень мотивації студентів до успіху.

Оцінка властивостей особистості студентів за методикою Фрайбурзького питальника

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

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями. *Шкала II (спонтанна агресивність)* дозволяє виявити й оцінити психопатизацію особистості. Так, високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки. *Шкала III (депресивність)* дає змогу діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, поведінці, у ставленні до себе й соціального середовища. *Шкала IV (дратівливість)* дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування. *Шкала V (комунікабельність)* характеризує і потенційні можливості, і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні й постійній готовності до задоволення цієї потреби. *Шкала VI (урівноваженість)* відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності. *Шкала VII (реактивна агресивність)* має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення й вираженим прагненням домінування. *Шкала VIII (сором'язливість)* відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що мають перебіг за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. *Шкала IX (відкритість)* дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення й рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з іншими людьми при високому рівні самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть тією чи тією мірою сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваних при роботі з цим питальником, що відповідає шкалам брехні інших питальників. *Шкала X (екстраверсія – інтроверсія)* – високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі – вираженій інтровертованості. *Шкала XI (емоційна лабільність)* – високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що

виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але й добре вміння володіти собою. *Шкала XII (маскулінізм – фемінізм)* – високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим. Студентам пропонується лінійка тверджень (табл. А.3.1), кожне з яких відповідає або не відповідає особливостям поведінки, окремим вчинкам, ставленням до людей та поглядів на життя. Обстежуваний дає відповідь „так” або „ні” в реєстраційному листі. Отримані значення заносяться до протоколу дослідження (табл. А.3.2). Далі здійснюється переведення первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці А.3.3. Отримані значення стандартних оцінок позначаються у відповідному стовпчику протоколу завданням умовного позначення. Обробка результатів здійснюється отриманням первинних оцінок за допомогою ключів кожної шкали питальника (табл. А.6.4). Аналіз результатів починається з уточнення відповіді на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання обстежуваного відповідати відверто на поставлені питання, слід уважати дослідження таким, що не відбулося. При позитивній відповіді на перше питання уважно вивчаються результати особистості, виділяються високі й низькі оцінки. До низьких належать оцінки в діапазоні 1 – 3 бали, до середніх – 4 – 6 балів, до високих – 7 – 9 балів.

Таблиця А.3.1

Перелік тверджень щодо оцінки властивостей особистості

№	Твердження
1.	Я уважно прочитав інструкцію й готовий відверто відповісти на всі питання анкети
2.	Вечорами я вважаю за краще розважатися у веселій компанії
3.	Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови
4.	У мене часто болить голова
5.	Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в області шиї
6.	Я швидко втрачаю самовладання, але так само швидко беру себе в руки
7.	Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом
8.	Я уникаю про що-небудь розпитувати і вважаю за краще дізнаватися про те, що мені потрібно, іншим шляхом
9.	Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява буде непоміченою
10.	Можу так розлюститися, що готовий розбити все, що потрапить під руку
11.	Відчуваю себе ніяково, якщо інші чомусь починають звертати на мене увагу
12.	Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями або починає битися так, що здається готове вискочити з грудей
13.	Не думаю, що можна було б пробачити образу
14.	Не вважаю, що на зло треба відповідати злом і завжди слідує цьому
15.	Якщо я сиджу, а потім різко встаю, то в мене темніє в очах і кружиться в голові
16.	Я майже щодня думаю про те, наскільки було б краще моє життя, якби мене не переслідували невдачі
17.	У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти
18.	Можу вдатися до фізичної сили, якщо треба відстояти свої інтереси

19.	Легко можу розвеселити найсумнішу компанію
20.	Я легко збентежуюся
21.	Мене нітрохи не кривдить, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто
22.	Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холодіють руки і ноги
23.	Ніяковію в спілкуванні з іншими людьми
24.	Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним
25.	Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися
26.	Деколи я відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу
27.	Мені здається, що у своєму житті я дуже багато чого робив неправильно
28.	Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною
29.	Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів
<i>Продовження табл. А.3.1</i>	
30.	Я вважаю, що в мене вдосталь підстав бути не дуже-то задоволеним своєю долею
31.	Часто в мене немає апетиту
32.	У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей
33.	Звичайно я рішучий і дію швидко
34.	Я не завжди говорю правду
35.	З цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії
36.	Уважаю, що всі засоби добрі, якщо треба настояти на своєму
37.	Те, що пройшло, мене мало хвилює
38.	Не можу уявити нічого такого, що було б варто доводити кулаками
39.	Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною
40.	Іноді здається, що я взагалі ні на що не здатний
41.	Мені здається, що я постійно знаходжуся в якійсь напрузі і мені важко розслабитися
42.	Нерідко в мене виникають болі „під грудьми” і різні неприємні відчуття в животі
43.	Якщо образять мого друга, я прагну помститися кривднику
44.	Бувало, я спізнаювався до призначеного часу
45.	У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі знущатися з тварини
46.	При зустрічі зі старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию
47.	Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять кінцівки
48.	Частенько в мене буває такий настрій, що із задоволенням нічого б не бачив і не чув
49.	Коли лягаю спати, то звичайно засинаю вже через кілька хвилин
50.	Мені приносить задоволення ткнути носом інших у їхні помилки
51.	Іноді можу похвалитися
52.	Беру активну участь в організації суспільних заходів
53.	Нерідко буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі
54.	У своє виправдання я іноді дещо вигадував
55.	Я майже завжди рухливий і активний
56.	Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю
57.	Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом
58.	Якщо сильно розсерджуся на когось, то можу його й ударити
59.	Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться
60.	Звичайно мені важко заперечувати моїм знайомим
61.	Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу
62.	Я люблю не всіх своїх знайомих
63.	У мене бувають думки, яких слід було б соромитися
64.	Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплююся
65.	Я вважаю за краще примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це

66.	Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою
67.	Уважаю за краще провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії
68.	У компанії я поводжуся не так, як удома
69.	Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати
70.	Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії
71.	Добрих знайомих у мене дуже мало
72.	Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене хворобливо неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє
73.	У компанії в мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розсердити
74.	Іноді думаю, що краще б не народжуватися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всляких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті
<i>Продовження табл. А.3.1</i>	
75.	Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна
76.	Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть із себе
77.	Мені подобається так поставити питання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився
78.	Бувало, відкладав те, що треба зробити негайно
79.	Мені не подобається розповідати анекдоти або забавні історії
80.	Повсякденні труднощі й турботи часто виводять мене з рівноваги
81.	Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поведився ніяково
82.	На жаль, належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці
83.	Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією
84.	У мене досить часто змінюється настрій
85.	Я втомлююся швидше, ніж більшість інших людей
86.	Якщо я чимось дуже схвильований або роздратований, то відчуваю це наче всім тілом
87.	Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову
88.	На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих
89.	Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не відчуватиму себе відпочилим
90.	Прагну поводитися так, щоб інші побоювалися викликати моє незадоволення
91.	Я впевнений у своєму майбутньому
92.	Іноді я стаю причиною поганого настрою інших
93.	Я не проти посміятися над іншими
94.	Я належу до людей, які „за словом у кишеню не лізуть”
95.	Я належу до людей, які до всього ставляться достатньо легко
96.	Підлітком я виявляв цікавість до заборонених тем
97.	Іноді чомусь заподіював біль дорогим людям
98.	У мене нерідкі конфлікти з іншими через їхню упертість
99.	Часто відчуваю покаяння у зв'язку зі своїми вчинками
100.	Я нерідко буваю розсіяним
101.	Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якої я не можу терпіти
102.	Часто я дуже швидко починаю досадувати на інших
103.	Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, у яких насправді мало що розумію
104.	Часто в мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу
105.	Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим
106.	Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими, і з незнайомими
107.	На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей
108.	

16	9											
17	9											

Таблиця А.3.4

Ключ до тесту

№ шкали	Назва шкали Кількість запитань	Відповіді на запитання за номерами	
		так	ні
I	Невротичність 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанна агресивність 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депресивність 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	

Продовження табл. А.3.4

IV	Дратівливість 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	
V	Комунікабельність 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Урівноваженість 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	
VII	Реактивна агресивність 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Сором'язливість 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Відвертість 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	
X	Екстраверсія - інтроверсія 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Емоційна лабільність 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінізм - фемінізм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Додаток А.4

Характеристика й показники вихідного стану підструктур свідомості, що визначають поведінку (за Т. Білінською)

Підструктура свідомості	Характеристики, що вивчаються	Показники
Підструктура ставлення	1. Місце здоров'я в системі цінностей	– як часто здоров'я входить у список трьох головних цінностей респондентів; – кількість випадків, коли, здоров'я постає в ролі головної цінності
	2. Характер цінності	1. Опис здоров'я як головної цінності
	3. Активність студентів, які беруть участь у дослідженні в напрямі здоров'я	1. Повсякденна активність 2. Активність під час хвороби 3. Достатні знання для прояву активності 4. Реальна активність
	Усвідомленість ставлення до здоров'я	1. Відповідність між реальним і передбачуваним способом життя у студентів, які беруть участь у дослідженні. 2. Відповідність суб'єктивної оцінки стану здоров'я вибору здорового способу життя
2. Підструктура знань і уявлень	1. Сформованість основних понять із проблеми дослідження	1. Оперування поняттями (визначення понять , установлення між ними логічного зв'язку)

Додаток А.5

Оцінка сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості студентів за методикою В. Доскіна

Методика В. Доскіна включає 30 парних протилежних значень. На розданих бланках (табл. А.5.1) учасники тесту обирають цифру ступеня відображення кожної з пар характеристик суб'єктивного стану. За результатами здійснено обчислення показників самопочуття, активності, настрою, а також інтегральної оцінки сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття. Оброблення бланків проводились за допомогою ключів. Кількість балів – від гіршого стану (1) до найкращого (7). При цьому враховувалось, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани відповідали високим балам, а негативні – низьким. Отримані бали групувалися у відповідності до ключа в три групи та визначалась кількість балів по кожній з них. Оцінку *самопочуття* проведено за твердженнями суми балів: 1, 2; 7, 8; 13, 14, 19, 20, 25, 26; *активності* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; *настрою* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Сума кожної пари станів „САН” (самопочуття, активності, настрою) загалом ділилася на десять. Середній бал – чотири, оцінки, що перевищували цей результат, означали сприятливий стан студентів та високий рівень сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття, оцінки нижчі – несприятливий стан.

Таблиця А.5.1

Реєстраційний бланк „САН” _____ П.І.Б. _____

1	самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	погане
2	почуваюся	3	2	1	0	1	2	3	слабким
3	пасивний	3	2	1	0	1	2	3	активний
4	малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	рухливий
5	веселий	3	2	1	0	1	2	3	сумний
6	хороший настрої	3	2	1	0	1	2	3	поганий
7	працездатний	3	2	1	0	1	2	3	малопрацездатний
8	повний сил	3	2	1	0	1	2	3	знесилений
9	повільний	3	2	1	0	1	2	3	швидкий
10	бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	діяльний
11	щасливий	3	2	1	0	1	2	3	нешасний
12	життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	засмучений
13	напружений	3	2	1	0	1	2	3	розслаблений
14	здоровий	3	2	1	0	1	2	3	хворий
15	безучасний	3	2	1	0	1	2	3	захоплений
16	байдужий	3	2	1	0	1	2	3	схвильований
17	сповнений віри	3	2	1	0	1	2	3	зневірений
18	радісний	3	2	1	0	1	2	3	засмучений
19	добре відпочив	3	2	1	0	1	2	3	стомлений

Продовження табл. А.5.1

20	свіжий	3	2	1	0	1	2	3	знесилений
21	сонний	3	2	1	0	1	2	3	збуджений
22	бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	працювати
23	спокійний	3	2	1	0	1	2	3	схвильований
24	оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	песимістичний
25	витривалий	3	2	1	0	1	2	3	маловитривалий
26	бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	млявий
27	розмірковувати	3	2	1	0	1	2	3	легко
28	неуважний	3	2	1	0	1	2	3	уважний
29	сповнений надій	3	2	1	0	1	2	3	розчарований
30	задоволений	3	2	1	0	1	2	3	незадоволений

Додаток А.6**Оцінка рівня здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження за методикою В. Бодрова**

Методика оцінки рівня здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження включає вісімдесят чотири питання (табл. А.6.1), на кожне з яких студент у реєстраційному листі має дати відповідь „так” або „ні” (табл. А.6.2). Аналіз відповідей (у балах) дозволяє уточнити особливості поведінки та стану психічної діяльності випробуваних студентів в аспекті здоров'язбереження.

Таблиця А.6.1

Питання методики оцінки здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження

№	Питання	Відповідь	
		так	ні
1.	Мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них не розповідати		
2.	У дитинстві в мене була така компанія, що всі старались завжди стояти один за одного		
3.	Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати		
4.	Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок		
5.	У мене часто болить голова		
6.	Іноколи я говорю неправду		
7.	Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі		
8.	Буває, що я говорю про речі, у котрих не розбираюсь		
9.	Буває, що я серджусь		
10.	Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті		
11.	Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні		
12.	Я охоче беру участь у всіх зборах та інших суспільних заходах		
13.	Найважча боротьба для мене – боротьба із самим собою		
14.	М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко		

1 5.	Я доволі байдужий до того, що зі мною буде		
1 6.	Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим		
1 7.	У гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома		
1 8.	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці		
1 9.	Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і в більшості моїх знайомих		
2 0.	Мені часто кажуть, що я гарячкуватий		
2 1.	Запори в мене бувають рідко		
2 2.	У грі я переважно хочу виграти		
2 3.	Останні кілька років більшу частину часу я почуваю себе добре		
2 4.	Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну)		
2 5.	Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це надає мені ваги у своїх очах		
2 6.	Я був би досить спокійним, якби в кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону		
2 7.	З моїм розумом щось негаразд		
<i>Продовження табл. А.6.1</i>			
2 8.	Мене турбують статеві питання		
2 9.	Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки		
	Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше		

3 0.			
3 1.	Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються		
3 2.	Думаю, що я людина приречена		
3 3.	Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко		
3 4.	Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую		
3 5.	Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати		
3 6.	Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не замислювався і погоджувався з думкою інших		
3 7.	У школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші		
3 8.	Моя зовнішність мене взагалі влаштовує		
3 9.	Я дуже впевнений у собі		
4 0.	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим		
4 1.	Хтось керує моїми думками		
4 2.	Я кожен день випиваю незвично багато води		
4 3.	Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх		
4 4.	Найщасливішим я буваю на самоті		
4 5.	Хтось намагається впливати на мої думки		

4 6.	Я любив казки Андерсена		
4 7.	Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім		
4 8.	Мене дратує, коли мене підганяють		
4 9.	Мене легко привести до зняковіння		
5 0.	Я легко втрачаю терпіння		
5 1.	Мені часто хочеться вмерти		
5 2.	Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся, що не справлюсь з нею		
5 3.	Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене		
5 4.	До питань релігії я ставлюся байдуже		
5 5.	Ознаки поганого настрою бувають у мене рідко		
5 6.	Я заслуговую суворої догани за свої вчинки		
5 7.	У мене були дуже незвичайні містичні переживання		
5 8.	Мої переконання й погляди непохитні		
5 9.	У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон		
6 0.	Я людина нервова й легко збуджувана		
6 1.	Мені здається, що нюх у мене такий, як у інших		

6 2.	Усе в мене виходить погано, не так, як потрібно		
6 3.	Я майже завжди відчуваю сухість у роті		
6 4.	Більшу частину часу я відчуваю себе стомленим		
6 5.	Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву		
6 6.	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі		
6 7.	Я дуже уважно ставлюся до того, як одягаюсь		
6 8.	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання		
6 9.	Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким		
7 0.	Мені здається, що в стосунках зі мною особливо часто поведяться несправедливо		
7 1.	Я часто відчуваю себе несправедливо ображеним		
7 2.	Моя думка не завжди збігається з думкою інших		
7 3.	Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити		
7 4.	На мене частіше звертають увагу, ніж на інших		
<i>Продовження табл. А.б.1</i>			
7 5.	У мене бувають головні болі й запаморочення через переживання		
7 6.	Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити		
7 7.	Мені важко прокинутися в призначений час		

7 8.	Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання		
7 9.	У дитинстві я був вередливим, подразливим		
8 0.	Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів		
8 1.	Іноді я приймаю валеріану, кофеїн й інші заспокійливі засоби		
8 2.	У мене є засуджені родичі		
8 3.	У мене бували приводи в міліцію		
8 4.	Я залишався в школі на другий рік		

Таблиця А.6.2

Реєстраційний лист

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
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Обробка результатів випробуваних студентів проводилася за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами питань відповідно до таблиці ключів психологічного тесту (табл. А.6.3). Показник нездатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження фіксувався шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів – за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінювався за таблицею А.6.4.

Таблиця А.6.3

Ключі для обробки даних методики оцінки рівня самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної невірноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Таблиця А.6.4

Характеристика рівнів і визначення груп низького самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка за 10-бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 і менше 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні. Рекомендовано на спеціальності, що потребують підвищеної НПС	Дуже сприятливий
7 – 8	8	II	Хороша НПС, зриви	Сприятливий
14 – 17 18 – 22 23 – 28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Мало-сприятливий
29 – 32 33 і більше	21	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога. Не допускати до спортивних змагань та навчальних занять	Несприятливий

Методики проведення валеомоніторингу здоров'я студентів

Найбільш доступними у практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності є заміри артеріального тиску крові (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), життєвої місткості легень (ЖМЛ), потужності вдиху і видиху (пневмотахометрія). *Артеріальний тиск крові* є одним з головних показників функційного стану серцево-судинної системи людини та характеризує скорочувальну функцію серця. Позначки артеріального тиску залежать від віку людини. Вік студентів, обстежуваних у ході дослідження, становив від вісімнадцяти до двадцяти одного року. При оцінці отриманих показників ми орієнтувались на такі верхні межі норми: в осіб 17 – 18 років – 129 / 79 мм рт. ст., в осіб 19 – 39 років – 134 / 84 мм рт. ст.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою в нормі в дорослої нетренованої людини коливається в межах 60 – 89 ударів за хвилину, у жінок констатується позначка на 7 – 10 ударів вище, ніж у чоловіків. Оцінка ЧСС у спокої має таку градацію: менше 60 уд./хв. – відмінна; 60 – 70 уд./хв. – хороша; 75 – 89 уд./хв.⁻¹ – задовільна; більше 90 уд./хв.⁻¹ – незадовільна.

Життєва місткість легень (ЖМЛ) – це та частина загальної місткості легень, яку оцінюють за максимальним обсягом повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху. Вона є одним з найважливіших показників функційного стану апарату зовнішнього дихання випробуваних, її величини залежать і від розмірів легень обстежуваних, і від сили їхньої дихальної мускулатури. Виконання функційної проби здійснювалось за допомогою спірометра.

Потужність вдиху і видиху оцінювали за результатами *пневмотахометрії*, яка є максимальною об'ємною швидкістю потоку повітря при вдиху і видиху та вимірювали спеціальним приладом – пневмотахометром. Значення пневмотахометрії інтерпретуються як 3 – 4 л/с (низький рівень), 4 – 5 л/с (середній рівень), 5 – 6 л/с (високий рівень).

Методика визначення індексу фізичного стану за Є. Пироговою

Визначення фізичного стану досліджуваних студентів проводили з використанням формули Є. Пирогової, що ґрунтується на наявності взаємозв'язку між фізіологічними показниками, вимірюваними в спокої, і рівнем максимальної фізичної працездатності. На основі врахування ваги, зросту, показників пульсу й артеріального тиску студентів у стані спокою розраховували індекс фізичного стану (ІФС):

$$\text{ІФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{вага}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}},$$

де ІФС – індекс фізичного стану студентів, еквівалентний прогнозованому рівню фізичного стану, ум. од.; ЧСС – частота серцевих скорочень студентів, уд/хв⁻¹; АТ_{сер} – середній артеріальний тиск студентів, розраховувався за формулою:

$$AT_{сер} = \frac{AT_{сист} - AT_{діаст}}{3} + AT_{діаст}, \text{ мм рт ст.},$$

де вік – вік студентів, років; вага – маса тіла студентів, кг; зріст – довжина тіла студентів, см; $AT_{сист}$ – систолічний артеріальний тиск студентів, мм. рт. ст.; $AT_{діаст}$ – артеріальний тиск діастолі студентів, мм. рт. ст. Оцінку фізичного стану студентів здійснено за шкалою (табл. А.7.1).

Таблиця А.7.1

Шкала оцінки фізичного стану за індексом фізичного стану

№ п/п	Рівень фізичного стану	Значення ІФС
1.	низький	0,525
3.	середній	0,526 – 0,675
4.	високий	0,676

Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методом Р. Баєвського

Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів оцінено за методом Р. Баєвського, що визначає рівень адаптації серцево-судинної системи людини до чинників зовнішнього середовища. Методика проведення діагностики враховує шість показників (довжина тіла, маса тіла, вік, ЧСС, АТ сист, АТ діаст) та визначає адаптаційний потенціал (АП) системи кровообігу.

АП студентів розраховувався за формулою:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТ_{сист} + 0,008 \times АТ_{діаст} + 0,009 \times \text{маса тіла (кг)} + 0,0014 \times \text{вік} - 0,009 \times \text{зріст (см)} - 0,27$$

Оцінку адаптаційного потенціалу студентів проведено за шкалою (табл . А.7.2).

Таблиця А.7.2

Шкала оцінки адаптаційного потенціалу

№, п/п	Оцінка АП	Значення АП
1.	Задовільна адаптація (високий рівень)	< 2,1
2.	Напруга механізмів адаптації (середній рівень)	2,11-3,2
3.	Незадовільна адаптація (низький рівень)	3,21 ^с

Функційна проба оцінки фізичної працездатності за методом Руф'є

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

Оцінку працездатності розраховано за формулою:

де P_0 – початковий пульс студентів;

P_1 – відразу після навантаження студентів;

P_2 – у кінці 1-ої хвилини відновлення студентів.

Згідно з методикою, якщо індекс Руф'є складає менше 4 – 6 – фізична працездатність висока (високий рівень); 7 – 10 – посередня (середній рівень); 11 – 14 – задовільна (низький рівень).

Додаток А.8

Приклад графічного відображення діагностичним апаратно-програмний комплексом „Діамант АІСТ-ІРГТ” результатів біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла студентів

Программа - ЗАО „Диамант”, С.Петербург, в.11.02, 2013г. Прибор NN: 138068

===== А И С Т =====

Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВА ТЕЛА

ПАЦИЕНТ Карта №: 78

ФИО: Аверкиева Ксения Алексеевна

Дата визита: 17.10.2015 Пол: Жен. Возраст: 20 Рост: 168 Вес: 56,5

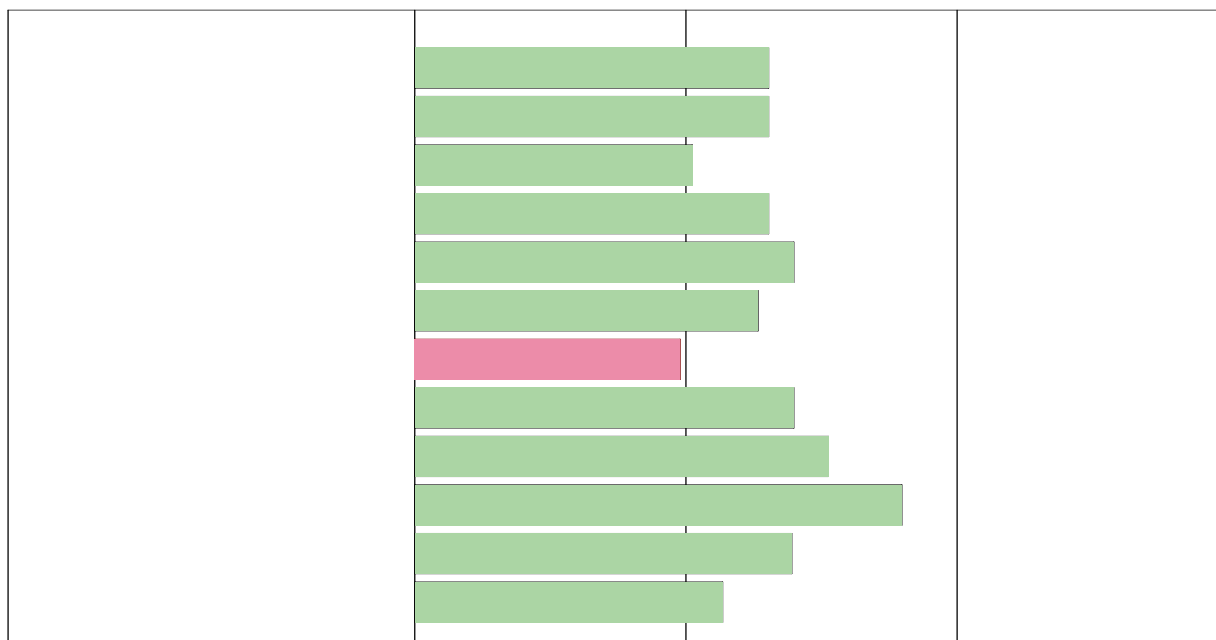
Окружность: Талии 70, Бедрa 42, Запястья 15, индекс Т/Б 1,67

Импеданс НЧ 272 ом, Импеданс ВЧ 251 ом

Площадь поверхности тела (ПТ) 1,47

Должный вес: По Индексу массы тела (ИМТ=ВМІ)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ N 1



Исследование: 11:13

=====

ПОКАЗАТЕЛЬ Должные % долж. Измерен. % измер. Отклон. %от долж

Р6 28КГц (ом) 302 272
 Р6 115КГц (ом) 257 251
 ИМТ (у.е.) 20,83 20,02
 Вес (кг) 58,80 100,00 56,50 100,00 -2,30 -3,91
 ЖМ (кг) 14,62 13,22 -1,39 -9,53
 %ЖМ (%) 25 23
 БЖМ (кг) 44,18 75,14 43,28 76,59 -0,90 -2,04
 АКМ (кг) 28,99 27,64 -1,36 -4,68
 %АКМ (%) 49 49
 ОВ (л) 32,34 55,00 31,68 56,07 -0,66 -2,04
 ООЖ (л) 28,87 29,01 0,15 0,51
 ОВнек.Ж. (л) 9,62 10,19 0,57 5,93
 ОВнук.Ж. (л) 19,24 18,82 -0,42 -2,19
 ОО (ккал) 1506 1396 -110 -7,30

Додаток Б

ЗАСОБИ ФІТНЕСУ, ВИКОРИСТАНІ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Додаток Б.1

Методичні особливості використання засобів оздоровчого фітнесу

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорнутою, збалансованою програмою фізкультурно-оздоровчої діяльності, побудованою з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного вдосконалення людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування пропорційної статури, розвитку найважливіших рухових якостей і підвищення дієздатності основних функційних систем організму.

Методичні особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості та контроль маси тіла тих, хто займається. Силовий сегмент фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом передбачає використання різних рухів (жими, тяги) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням „проблемних” зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю однієї великої й кількох малих м'язів) та ізолюючі (зазвичай з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю. Для спільного розвитку м'язової маси і силових якостей застосовують 6 – 8 повторень у підходах з величиною обтяження 80 – 90% від максимально доступного. Темп середній, час руху снаряду вгору займає 4 секунди, вниз – 2. Ефективна робота за „принципом піраміди” – один підхід та дванадцять повторень (розминка), потім – два підходи по вісім повторень та два підходи по шість повторень прогресуючим обтяженням та один підхід по десять повторень з початковою вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується вдвічі, кількість повторень від дванадцяти до вісімнадцяти, темп середній. Величина обтяження добирається таким чином, щоб два заключних повторення здійснювалися зі значним зусиллям. Початковий етап занять здійснюється за триденною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (не менше сорока восьми годин). Для збільшення ефективності силового компонента у фізкультурно-оздоровчій системі фітнес використовують роздільну систему тренувань „спліт”, що сприяє переважному впливу на обрані групи в межах окремого заняття. Один з варіантів триденного спліту на початковому етапі

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

Додаток Б.2

Таблиця Б.2

Візуальні вказівки та жести, використані під час подання рухових команд при використанні засобів фітнесу аеробної спрямованості

П/Н №	Відповідна команда	Візуальна вказівка, жест
1.	Кількість разів, повторень, пальцевий рахунок (рахунок 4, рахунок 3, рахунок 2, рахунок 1)	Показати пальці правої (лівої) зігнутої в сторону руки, передпліччя вгору (4, 3, 2, 1, інші в кулак)
2.	Виконувати кроки на місці	Права (ліва) рука вгору, зігнути руку в ліктьовому суглобі, щоб передпліччя знаходилося над головою, долонею вниз
3.	Тільки дивитися, продовжуючи попереднє завдання	Зігнути руку перед очима; розвести вказівний і середній пальці, решта – в кулак
4.	Добре!	Зігнути руку вперед, великий палець угору, інші в кулак
5.	Рух хресними кроками в бік	Підняти руки схресно над головою і потім показати напрям руху
6.	Поворот або рух по дузі, коло	Коло рукою над головою в потрібний бік, вказівний палець угору, інші в кулак
7.	Зупинка, закінчити рух з переходом до наступної вправи)	Руки вгору, над головою схрестити передпліччя
8.	Повторення вправи з початку	Руки вгору, над головою схрестити передпліччя та виконати ними кругові рухи відносно один одного
9.	Наближення зміни вправи або команда переходу	Два швидких хлопки долонями
10.	Пересування назад	Зігнути руки (або одну руку) вперед, передпліччями вгору, кисть у кулак, великі пальці вказують назад
11.	Пересування вправо / вліво	Руки (або одна рука) підняті в сторони, відповідно напрямку долонями вперед
12.		

	Рух з низьким ударним навантаженням(Low impact)	З положення ліва (права) рука зігнута в сторону, передпліччям угору, кисть повернута в бік долонею донизу на рівні вуха - опустити руку вниз
13.	Рух з високим ударним навантаженням (High impact)	З положення ліва (права) рука зігнута в сторону, передпліччям угору

Додаток Б.3**Практичні рекомендації щодо здорового харчування, створені фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я**

Близько 300 млн. людей у світі страждають від ожиріння, 750 млн. мають зайву вагу, включно 22 млн. дітей до 5 років. Будучи колись проблемою індустріально-розвинених країн, зараз ожиріння поширюється і в країнах, що розвиваються. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Продовольча і сільськогосподарська організація ООН (ФАО) розробили п'ять принципів раціонального харчування, прийшовши таким чином до уніфікованої норми, яка розглядається як базова.

Перший принцип – помірність у харчуванні, неприпустимість переїдання, увага до того, щоб потреби організму в калоріях відповідали енергетичним витратам.

Другий принцип – збалансованість харчування по незамінних харчових речовинах, що створює найкращі умови для обміну речовин.

Третій принцип – неодмінне чотириразове харчування; кожен прийом їжі передбачає порівняно невелику кількість їжі.

Четвертий принцип – різноманітність харчування, яке дає організму можливість відбирати необхідні для життя біологічно активні речовини.

П'ятий принцип – повноцінність харчування зі щоденним, систематичним споживанням свіжих, по можливості сирих овочів і фруктів, особливо зелених. Принцип збалансованості білків, жирів і вуглеводів виражено в співвідношенні 1 : 0,8 : 3,5 – 4. Отже, якщо прийняти добову норму білка за 100 г, то норма жирів і вуглеводів становитиме відповідно 80 і 350 – 400 г.

Фахівці ВООЗ зауважують, що установа не може видавати документи з персональним розрахунком калорій і кількістю фізичних вправ для кожної людини, регламентувати обмеження цукру й жирів для продуктів із підвищеним їх вмістом. Проте ВООЗ дає на розгляд і внесення пропозицій урядам усіх держав програму практичних рекомендацій щодо здорового харчування.

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

виробів; готувати їжу на парі, запікати або варити замість смаження з додаванням жиру.

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

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

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

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

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

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

Ароматерапія є стародавньою наукою використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для зміцнення фізичного, психічного та духовного аспектів здоров'я. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії та Китаю, античної Греції та Риму. Користуючись рекомендаціями фахівців Міжнародного інституту професійної ароматерапії [195], у заключній та теоретичній частинах фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу ми застосовували ефірні олії та їх розчини в рослинних оліях, використовуючи аромалампи. Застосування такого методу дозволяє корисним речовинам проникати в організм через органи дихання. Перелік рослин, чиї ефірні олії було використано під час формувального етапу педагогічного експерименту, наведено в таблиці Б.4.

Рослини, чиї ефірні олії було використано під час формувального етапу педагогічного експерименту при проведенні елементів ароматерапії

Таблиця Б.4

п/н №	Назва	Фізіологічна дія та вплив на психоемоційний стан
1.	2.	3.
1	. Аніс	Протизапальна, спазмолітична, седативна, імуномодулювальна, антиканцерогенна дія. Усуває гіперзбудливість. Покращує розумову діяльність, підвищує здатність до адаптації. Надає заспокійливу дію при стресах. Зменшує прояви синдрому хронічної втоми
2	.Апельсин	Сприяє виведенню токсинів з організму. Нормалізує вуглеводно-жировий обмін. Сприяє регенерації шкіри. Знімає депресію, сильну втому, заспокоює. Використовується для підняття настрою
3	.Бергамот	Антисептична, жарознижувальна, болезаспокійлива дія. Сприяє рубцюванню, тонізує роботу серця, стимулює травлення, є антидепресантом. Піднімає настрій, позбавляє від відчуття страху
<i>Продовження табл. Б.4</i>		
1.	2.	3.
4	Грейпфрут	Підвищує опірність організму до інфекційних і застудних захворювань. Оптимізує роботу печінки і жовчного міхура, усуває запальні процеси. Додає бадьорості. Підвищує розумову активність. Допомогає позбутися від ранкової сонливості. Застосовується при мігрені, що виникла на нервовому підґрунті. Допомогає при безсонні
5	Іланг-іланг	Стабілізує тиск і при гіпо-, і гіпертонії. Потенціює і вирівнює дихання. Ліквідує спазматичний головний біль
6	. Кедр	Усуває запалення, подразнення і свербіж шкіри при дерматиті, екземі, псоріазі, грибкових захворюваннях

7	. Кипарис	Антисептична, знеболювальна, протизапальна дія. Знімає роздратування тонкої чутливої шкіри. Покращує пам'ять, знімає нервову напругу, стреси, нормалізує сон
8	. Лаванда	Усуває проблеми шкіри нейроендокринного характеру, грибкові ураження шкіри, вугровий висип. Знімає почервоніння, лущення. Усуває перезбудження, безсоння, плаксивість, істеричні реакції. Ефективна при депресіях, безсонні, роздратуванні, меланхолії, істерії, почутті страху
9	. Лайм	Антисептик. Стимулювальна й тонізувальна дія. Застосовується в протизастудних сумішах і при інфекції горла. Застосовується при станах депресії, страху
10	1. Лимон	Бактерицидна, протизапальна, антибактеріальна, антисептична дія. Розгладжує, пом'якшує шкіру. Тонізує вегетативну систему. Засіб від головного болю, нудоти, запаморочення, викликаних спазмами судин головного мозку або передозуванням кофеїну. Знімає депресію, сприяє концентрації уваги
11	1. Мандарин	Усуває процеси бродіння в кишковику. Оптимізує кровообмін в тканинах. Жовчогінна дія. Усуває дратівливість
12	2. Меліса	Тонізувальний вплив на мозок, серце, травний тракт, протиспазматична та жовчогінна дія. Покращує роботу шлунка. Стимулятор фізичної і розумової праці
13	3. Неролі	Уповільнює старіння шкіри, розгладжує зморшки. Попереджує появу розтяжок. Допомагає при депресії. Усуває безсоння, неврози. Допомагає побачити духовний бік світу
14	4. Пачулі	Антивірусний засіб. Помірно тонізує, викликаючи прилив природної бадьорості й об'єктивного оптимізму, володіє потужною антидепресивною дією. Підвищує продуктивність сприйняття і реагування на поточні ситуації
15	5. Полин	Протизапальна, антивірусна дія. Виражений антидепресант, активізує пам'ять. Усуває втому. Використовується при підвищених фізичних навантаженнях. Тонізує і зміцнює нервову систему

Додаток В

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ

Додаток В.1

Методичні особливості використання засобів фітнес-йоги

Однією з найдавніших у світі оздоровчих систем є йога. Заняття нею як одним із засобів фітнесу, що включають комплекси базових статичних та динамічних вправ, дихальні практики, релаксацію, вправи на концентрацію уваги. На відміну від класичного фітнесу, вчення йоги приваблює людей, які готові приділяти велику увагу медитативним практикам, адже в ньому основний акцент робиться на духовному аспекті, – розвиткові зв'язку людини з Божественним початком. Напрямок фітнес-йоги враховує всі ці моменти. Хоча фітнес-йога заснована на стародавніх індійських традиціях роботи з тілом, вона не має відношення до будь-яких філософських учень або релігії та є одним з найбільш популярних напрямів у сучасному фітнесі, адже є синтезом двох напрямів – фітнесу та йоги, що дозволило прибрати деякі відмінності останньої та зробити засоби йоги більш доступними для людей різного віку й рівнів підготовки. У фітнес-йозі асани даються, починаючи з найпростіших, поступово готуючи людину до більш складних. Велику увагу приділено техніці дихання, а елементи медитаційних практик допомагають надбати стану розслаблення.

Фітнес-йога більш проста й доступна, а її завдання полягають у підвищенні гнучкості, зміцненні м'язів усього тіла, виправленні постави, знятті м'язової напруги. Мета занять за системою фітнес-йоги полягає в природному і збалансованому положенні хребта, звільненні від напруги в м'язах. Сучасні методи викладання фітнес-йоги приділяють більше уваги фізичному вдосконаленню через виконання різних асан. Працюючи над своїм фізичним тілом, вирішуються проблеми на емоційному і ментальному рівнях. Фітнес-йога сприяє розвиткові сили і витривалості, природному зниженню ваги, підвищенню опірності організму до стресів. У фітнес-йозі основний акцент робиться на роботі в статичному режимі, – у ній немає значних силових навантажень. Індивідуальна робота інструктора з учасниками групи дозволяє досягти бажаних результатів у короткі терміни. Усі вправи виконуються не під рахунок інструктора, а виходячи з фізіологічних можливостей тих, хто займається. У групі інструктор має стежити за тим, щоб усі вправи виконувалися правильно, незважаючи на їхню швидкість і темп. Під час занять проводяться сеанси ароматерапії, що позитивно впливає на психологічну атмосферу в спортивній залі. Спеціальні дихальні вправи фітнес-йоги (пранаяма) впливають на фізіологічний складник людини за допомогою зміни концентрації кисню й вуглекислого газу, а також на емоційний складник, впливаючи на нього через систему психосоматичних зв'язків за допомогою специфічних типів дихання. Механізми дії дихальних вправ включають зміну співвідношень концентрації кисню і вуглекислого газу в організмі; включення в роботу в процесі дихання різних груп

дихальних м'язів; масаж внутрішніх органів; рефлекторний вплив на симпатичну та парасимпатичну нервові системи. Практика дихальної гімнастики пранаяма з тривалими затримками дихання розширює адаптивні функції організму, а свідомість стає стійкою до переживання змінених станів.

Перш ніж починати практику фітнес-йоги, слід обов'язково проконсультуватися з лікарем. Для занять потрібно чисте, спокійне, добре вентиляване приміщення. Слід уникати перепаду температур під час заняття, а також прямого сонячного світла і протягів. Краще надіти одяг, який не буде сковувати тіло під час виконання фізичних вправ. Бажано, щоб одяг був з натуральних матеріалів. Для занять фітнес-йоогою не потрібно ніякого спеціального обладнання. Очі необхідно тримати відкритими. Не слід застосовувати силу, щоб розтягнутися або затримати позу. Рухи мають бути м'якими. Під час виконання будь-якої пози або вправи слід витягати хребет, бути зосередженим і уважним. Необхідно прислухатися до почуттів свого тіла під час виконання вправ. Важливо усвідомлювати не те, де відчувається розтягнення, а як тіло реагує на розтяжку, слід намагатися не відволікатися під час заняття. Після заняття фітнес-йоогою людина повинна відчувати себе краще, ніж до нього. Будь-яка напруга або дискомфорт під час виконання пози повинні зникати після виходу з неї. Якщо після виходу з пози залишається біль у суглобах, це означає, що поза або вправа виконані некоректно. Незвичайний тиск або напруга у вухах, очах, голові є знаком, що необхідно спростити ту чи ту позу. Фахівці радять отримувати задоволення від своїх занять, відчуваючи радість і задоволення від самого процесу занять. Адже один з наріжних каменів філософії йоги, отже, і фітнес-йоги – не прив'язуватися до результату своєї дії, – займатися, щоб займатися. Виконання різних поз стимулює роботу внутрішніх органів, тому краще почекати до тих пір, поки вони не будуть зайняті переварюванням їжі. Найбільш ефективні регулярні заняття – тричі на тиждень. Не можна займатися, перевищуючи свої фізіологічні можливості.

Методичні особливості використання засобів аеробіки та степ-аеробіки

Найбільшого поширення в оздоровчому фітнесі отримали програми, засновані на використанні різних видів рухової активності аеробної спрямованості. З огляду на те, що рівень аеробної продуктивності визначається діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, які об'єктивно характеризують стан фізичного здоров'я людини, використання терміна „аеробіка” відповідає цільовій спрямованості фітнесу. Реалізація засобів аеробіки в сучасному фітнесі відбувається на різному структурному рівні. Будучи обов'язковим компонентом більшості фізкультурно-оздоровчих комплексів, аеробні вправи оформлені як самостійний вид рухової активності, який має близько ста напрямів, одним з

яких є степ-аеробіка. Відзначимо, що широкий діапазон відповідного звукового супроводу є невід'ємною частиною більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, підкреслюючи її ритм, характер і зміст, сприяє вихованню естетичного смаку, почуття ритму, виразності та культури рухів. Виділено шість градацій темпу: повільний – 40 – 50 уд/хв, нижче середнього – 60 – 70 уд/хв, середній – 80 – 90 уд/хв, вищий за середній – 100 – 130 уд/хв, швидкий – 140 – 160 уд/хв, дуже швидкий – 180 і більше уд/хв.

У зв'язку з вибірковістю впливу музики на загальну працездатність визначена її функційна класифікація – зустрічна, для впрацьовування, лідируюча, заспокійлива, фонові. Існує низка напрямів аеробіки з додатковими предметами та обладнанням, використання яких дозволяє урізноманітнити зміст занять, підвищити емоційний тонус, ефективніше вирішувати поставлені завдання. Так, степ-аеробіка, розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером з фітнесу Джин Міллер, становить тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою від 10 до 30 см. Унаслідок доступності, емоційності й високої оздоровчої ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку й рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, сприяють удосконаленню багатьох рухових якостей. Використання гантелей вагою до 2-х кг, а також вільні енергійні рухи руками забезпечують оптимальне навантаження м'язів плечового поясу. Сучасна програма степ-аеробіки включає широкий діапазон тренувальних засобів, що дозволяють якісно вирішувати різні завдання – посттравматичної реабілітації, поетапної кондиційної підготовки, високоінтенсивного фізкультурно-оздоровчого тренування з елементами атлетизму.

Величина навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від обраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень. Для осіб, які мають недостатню фізичну і танцювальну підготовку, застосовуються „комбіновані платформи”, що передбачають освоєння простих за координацією рухів безпосередньо на платформі, біля і навколо неї, без хореографії, стрибків і зіскоків. Усього в степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основною методичною умовою їх виконання є оптимальна висота ступені – при її торканні кут згинання нижньої кінцівки в колінному суглобі не повинен бути менше 90°. Найпростіший варіант кроку на платформу виконується фронтально, поперемінно правою і лівою ногою. Поряд з цим широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з одного боку платформи на іншу через „верх”, крок з підніманням ноги вперед, у сторону, згинання її назад, випади. Найбільш відомими видами степ-аеробіки є базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ і степ – „навколо світу”. Специфіка кожного з них визначена характером переважальних на заняттях рухів

і переважною спрямованістю.

Методичні особливості використання засобів стретчингу

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

Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає фактична амплітуда рухів у суглобах. Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням групи вправ за участю одних і тих самих м'язових груп, що викликають локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 5 – 15 хв тричі на тиждень, чергуючи його різні за спрямованістю варіанти. Основні процедури стретчингу виконуються в положенні стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій від 5 до 30 с і залежить від рівня підготовленості тих, хто займається. Навички довільної релаксації необхідні при вихованні пластичності рухів, яка полягає в послідовному переході від напруженого стану м'язів до звичайного, а потім до розслабленого. Регулярні заняття стретчингом сприяють швидкому ефекту в зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень.

Методичні особливості використання засобів памп-фітнесу

Памп-фітнес – це напрям фізкультурно-оздоровчого тренування з використанням штанги, який створено у фітнес-центрах Австралії. Тренування має ступінчастий характер. Інтервально-круговий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Під час такого силового тренування використовується спеціальний гриф, який має вагу від 2 до 18 кг. Усі вправи, виконані під час занять, проводяться під ритмічну музику, при цьому танцювальні рухи не входять у цей вид фітнесу. Тренувальні рухи

наповнені нахилами, жимами, присіданнями, які поєднуються з вправами, спрямованими на підвищення витривалості. Памп-фітнес також спрямований на покращення координації та тренування рівноваги. Інтенсивні силові навантаження допомагають у нарощуванні м'язової маси. Протипоказанням до тренувань є варикозне розширення вен, травми хребта, – під час тренування йде велике навантаження на суглоби і м'язи ніг. Найчастіше тренування проводяться в інтенсивному режимі. Поступово, по мірі адаптації, вагу грифу (штанги) слід збільшувати. Для занять памп-фітнесом не існує спеціальної форми. Проте особливу увагу слід приділити взуттю. Потрібно підібрати якісні кросівки, які будуть мінімізувати або виключати можливість гомілковостопних травм. Інструктор стежить за тим, щоб усі вправи виконувалися правильно, пояснює користь кожної з них. Після розминки починається опрацювання дрібних і великих груп м'язів. Тренування закінчується вправами на розслаблення.

Методичні особливості використання засобів скалпт-фітнесу

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

До числа основних чинників, що визначають специфіку впливу засобів скалпт-фітнесу, зараховують індивідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду тощо); характер вправ; режим роботи м'язів; швидкість виконання вправ; величина обтяження та інтервал відпочинку; обладнання та снаряди. Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Однак деякі вправи висувають високі вимоги до прояву координаційних здібностей, рівня розвитку сили й гнучкості й тому не можуть застосовуватися без попередньої фізичної й технічної підготовки. У більшості випадків вправи виконуються в середньому темпі, рідше – у швидкому, при цьому негативна фаза руху повинна виконуватися вдвічі повільніше, ніж позитивна. Більшість рухів

освоюється тими, хто займається, відразу після демонстрації, з подальшою їх корекцією інструктором. Конструктивні особливості деяких тренажерних пристроїв дозволяють виконувати вправи з оптимальною траєкторією і швидкістю руху. Навчання базових і формувальних вправ повинно проводитися з вагою не більше 50 – 60% від першого повторного максимуму. Заняття скалпт-фітнесом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднати розвиток силових показників і гнучкості.

Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку і швидкість руху, можна розвивати швидкісну силу, силову витривалість. Удосконалюються механізми внутрішньо- і міжм'язової координації. Вправи в скалпт-фітнесі виконуються і з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження.

Методичні особливості використання засобів тай-бо

Тай-бо – вид аеробіки, побудований на базових рухах, узятих з бойових мистецтв. Праця верхніх і нижніх кінцівок та тулуба наближена до реальних рухів ударної техніки бойового стилю. Деякі екзотичні класи можуть включати імітацію елементів броскової техніки.

Тай-бо є достатньо специфічним видом фітнес-тренувань і тому він вносить свої нюанси в загальну структуру оздоровчої та зміцнювальної дії фізичних тренувань. Тай-бо надає міцну тренувальну дію на серцево-судинну та дихальну системи. Це призводить до підвищення витривалості, працездатності, підвищується загальний тонус організму. Використання в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ і окремих технічних прийомів і елементів, що застосовуються в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищується емоційний фон занять. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, а велика кількість складнокоординованих рухів кінцівками розвиває гнучкість і спритність. Покращується координація рухів, підвищується стійкість вестибулярного апарату, що є гарною профілактикою побутових травм, падінь, порізів. Під час занять відбувається зміцнення кісно-суглобового та зв'язочного апарату, що передуює ранньому остеопорозу, а також появі переломів, розтягнень та розривів зв'язок.

Унаслідок тренувань, пов'язаних із значними м'язовими навантаженнями, відбувається зменшення відсотка жирового компонента в організмі та покращується склад тіла. Підвищення м'язової сили та здібності до швидкої мобілізації м'язових ресурсів, швидке чергування періодів навантаження-розслаблення ведуть до нормалізації процесів збудження та гальмування в нервовій системі. Наслідком цього є покращення психологічного статусу, зниження внутрішньої напруги, неспокою, тривожності. Збільшується впевненість у собі, своїх силах, з'являється

почуття захищеності та здібності до самооборони. Відбувається позбавлення негативних емоцій, випрацьовується вміння зберігати спокій та психологічну рівновагу в різноманітних життєвих ситуаціях.

Методичні особливості використання засобів фітбол-павер

Характерним зразком раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових класів, яскравим прикладом яких є фітбол-павер. Цей різновид фітнесу складається з комплексу різноманітних рухів і статичних поз з опорою про спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей зі зростом більше 190 см і вагою понад 150 кг. У технології виготовлення цього інвентарю передбачена їх різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний рол; м'ячі-стілець; м'ячі з ручками для стрибків „хоп”), а також ураховані такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, перловий колір тощо. Уперше заняття на таких м'ячах були використані в 1965 році у Швейцарії при реабілітації дітей, хворих церебральним паралічем. Потім ще довгий час фітболи використовували виключно з ортопедичною метою для лікування різноманітних захворювань хребта, і тільки в 90-х роках в Італії та США було налагоджене їхнє виробництво для масового використання.

Унікальна можливість проведення заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча робить позитивний вплив на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто може займатися за названим напрямом. На заняттях застосовують спеціальний музичний супровід, темп у якому визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості. До числа основних вихідних позицій фітбол-паверу входять: базове положення сидячи; положення лежачи на м'ячі обличчям вниз; положення лежачи на м'ячі з опорою на руки; положення лежачи на м'ячі горілиць; бічне положення на м'ячі; положення „нижні кінцівки на м'ячі”; положення лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць. У цих позиціях виконуються вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового поясу, спини, бічних м'язів тулуба і бічній поверхні стегна, статодинамічні вправи, які використовують м'яч у якості пружного опору, комплексні вправи на координацію рухів і розвиток сили великих м'язових груп, стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

Додаток В.2

Програма позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в окремих мезоциклах

Таблиця В.2.1

Структура першого мікроциклу першого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча 13 хв	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна 30 хв	– комплекс вправ степ-аеробіки, складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line), V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step), випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step)	120 – 130	15	100 – 110	7

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Основна 30 хв	– додавання до вивченого комплексу вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, рухів верхніми кінцівками низької амплітуди: скорочення біцепсу (biceps curl), низьке веслування (low row), низький удар (low pinch), скорочення трицепсу ззаду (triceps press back);	120 – 130	10	100 – 110	11
	– додавання до вивченого комплексу вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності рухів верхніми кінцівками низької та середньої амплітуди: висока гребля (upright row), підйоми верхніх кінцівок в сторони (side lateral rises), вперед (front shoulder rises), плечовий удар (shoulder punch), подвійний бічний в сторону (double side out), вперед-вбік (L-side)	130 – 135	5	100 – 110	6
Заключна 20 хв	– заминка (поступове зниження інтенсивності виконуваних вправ);	100 – -110	5	80-90	6
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії;	100 – 110	10	80 – 90	11
	– стретчинг	90-100	5	60-70	6
Теоретична частина 27 хв	– міні-лекції з включеними бесідами, присвячені ознайомленню з філософією та сутністю формування культури здоров'я; розгляд рекомендацій щодо корекції раціону харчування, розроблені фахівцями ВООЗ; обговорення нагальних питань щодо здорового способу життя та формування культури здоров'я	80 – 85	27	–	30

**Структура другого мікроциклу першого мезоциклу
позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури
здоров'я студентів засобами фітнесу**

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (40 хв)	– комплекс вправ степ-аеробіки складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line), V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step), випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step) та додавання до комплексу базових кроків низької ударності та високої інтенсивності: підйом коліна вгору (knee up), підйом нижньої кінцівки в сторону (lift leg side), захлест назад (leg curl), махи, згинаючи-розгинаючи нижню кінцівку (kick);	130 – 135	16	110 – 120	18
	– додавання до вивченого комплексу вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності, рухів верхніми кінцівками високої амплітуди: згинання	135 – 145	24	110 – 120	27

Продовження табл. В.2.2

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Основна (40 хв)	над головою (alternating overheard press), уперед-угору (L-front), угору-униз (slise);	135 – 145	24	110 – 120	27
Заключна (20 хв)	– заминка;	100 – 110	5	80 – 90	6
	– стретчинг;	90 – 100	10	80 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії	100 – 110	5	60 – 70	6
Теоретична частина (17 хв)	– валеотренінги, присвячені філософсько-методологічному та культурологічному аспекту формування культури здоров'я; фундаментально-концептуальним основам знань про здоров'я; ознайомленню з комп'ютерною програмою Microsoft Corporation „MSN Здоров'я та фітнес”, обговорюванню питань щодо ведення здорового способу життя та формування культури здоров'я	80-85	17	–	19

Таблиця В.2.3

Структура III та IV мікроциклів першого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3

Продовження табл. В.2.3

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча					

(13 хв)	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи та сидячи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації складені з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line), V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step), випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step); базових кроків низької ударності та високої інтенсивності: підйом коліна вгору (knee up), підйом нижньої кінцівки в сторону (lift leg side), захлест назад (leg curl), махи, згинаючи-розгинаючи нижню кінцівку (kick);	130 – 145	35	135 – 140	39
	– з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, використовуючи раніше вивчені комплекси вправ, складені з вправ високої ударності – бігові та стрибкові вправи, повороти та змінені переміщення; базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності – рухи верхніми кінцівками середньої амплітуди: висока гребля (uprighn row), підйоми верхніх кінцівок у сторони (side lateral rises), вперед (front shoulder rises), плечовий удар (shoulder punch), подвійний бічний у сторону (double side out), уперед – у сторону (L-side), рухи верхніми кінцівками високої амплітуди: згинання над головою (alternating overheard press), вперед-угору (L-front), угору-униз (slise)	145 – 162	15	135 – 140	17

Продовження табл. В.2.3

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Заключна (20 хв)	– заминка;	110 – 120	5	80 – 90	6

	– стретчинг;	100 – 110	11	60 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії	100 – 110	5	60 – 70	6
Теоретична частина (7 хв)	– рольові ігри з опануванням студентами прийомів визначення впливу занять фітнесом на організм людини на основі динаміки рівня здоров'я (Г. Апанасенко)	85 – 90	7	–	8

Таблиця В.2.4

Структура першого мікроциклу другого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності ;	75 – 80	3	–	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи та сидячи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– засоби степ-аеробіки у вигляді хореографічних комбінацій, складених із раніше вивчених базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line), V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step),	130 – 170	20	135 – 140	22

Продовження табл. В.2.4

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

Основна (50 хв)	<p>випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step); базові кроки низької ударності та високої інтенсивності: підйом коліна вгору (knee up), підйом нижньої кінцівки в сторону (lift leg side), захлест назад (leg curl), махи, згинаючи-розгинаючи нижню кінцівку (kick); вправи високої ударності;</p> <p>– бігові та стрибкові вправи; повороти та змінені переміщення; вправи базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності – рухи верхніми кінцівками середньої амплітуди: висока гребля (upright row), підйоми в сторони (side lateral rises), підйоми вперед (front shoulder rises), плечовий удар (shoulder punch), подвійний бічний у сторону (double side out), уперед – сторону (L-side), рухи верхніми кінцівками високої амплітуди: згинання над головою (alternating overhead press), уперед-угору (L-front), угору-униз (slise);</p>	130 – 162	20	135 – 140	22
	<p>– засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових правах з вільною вагою у вигляді бодібарів різної ваги: <i>основні вправи</i>: присідання з бодібаром, випади вперед з бодібаром, жим бодібару від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга; <i>допоміжні вправи</i>: згинання рук у ліктях з бодібаром, розгинання рук з бодібаром у положенні стоячи, піднімання на носки з бодібаром на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи</p>	130 – 140	30	100 – 120	33

Продовження табл. В.2.4

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

Заключна (20 хв)	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”;	110 – 120	10	60 – 90	11
	– вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”	80 – 85	10	60 – 70	11
Теоретична частина (7 хв)	– ситуативний метод навчання: прийоми мотивації до позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу: виявлення помилкових переконань, визначення та вимірювання внутрішнього настрою, психологічна підготовка, образна уява	80 – 85	7	–	8

Таблиця В.2.5

Структура другого мікроциклу другого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	–	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– засоби степ-аеробіки у вигляді хореографічних комбінацій, складених із раніше вивчених базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line),	130 – 162	15	135 – 140	17

Продовження таблиці В.2.5

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

Основна (50 хв)	V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step), випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step); базових кроків низької ударності та високої інтенсивності: підйом коліна вгору (knee up), підйом нижньої кінцівки в сторону (lift leg side), захлест назад (leg curl), махи, згинаючи-розгинаючи нижню кінцівку (kick); вправи високої ударності – бігові та стрибкові вправи; повороти та змінені переміщення; вправи базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності – рухи верхніми кінцівками середньої амплітуди: висока гребля (uprighn row), підйоми в сторони (side lateral rises), підйоми вперед (front shoulder rises), плечовий удар (shoulder punch), подвійний бічний у сторону (double side out), вперед – в сторону (L-side), рухи руками високої амплітуди: згинання рук над головою (alternating overheard press), уперед-угору (L-front), угору-униз (slise);	130 – 162	15	135 – 140	17
	– засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових правах з вільною вагою у вигляді бодібарів різної ваги: <i>основні вправи:</i> присідання з бодібаром, випад вперед з бодібаром, жим бодібару від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга; <i>допоміжні вправи:</i> згинання рук у ліктях з бодібаром, розгинання рук з бодібаром в положенні стоячи, піднімання на носки з бодібаром на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи	135-145	35	100-120	39
Заключна (20 хв)	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”;	110 – 120	10	60 – 90	11
	– вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”;	80 – 85	10	60 – 70	11

Продовження таблиці В.2.5

Теоретична частина (7 хв)	– валеотренінг; культура здоров'я як елемент культури особистості, детермінанти та механізми формування культури здоров'я, обговорення питань щодо здорового способу життя та формування культури здоров'я	80 – 85	7	–	8
---------------------------	--	---------	---	---	---

Таблиця В.2.6

Структура третього та четвертого мікроциклів другого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	–	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи	90 – 110	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– засоби степ-аеробіки у вигляді хореографічних комбінацій, складених із раніше вивчених базових кроків низької ударності та низької інтенсивності: марш (march), присідання (squat), приставний крок (step touch), два приставних кроки в бік (step line), V-крок (V-step), крок з поворотом (pivot turn), відкритий крок (open step), випад (lunge), мамбо (mambo), схресний крок (cross step); базових кроків низької ударності та високої інтенсивності: підйом коліна вгору (knee up), підйом нижньої кінцівки в сторону в сторону (lift leg side), захлест назад (leg curl), махи, згинаючи-розгинаючи нижню кінцівку (kick); вправи високої ударності – бігові та стрибкові вправи; повороти та	135 – 166	10	135 – 145	11

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Основна (50 хв)	змінені переміщення; вправи базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності – рухи верхніми кінцівками середньої амплітуди: висока гребля (upright row), підйоми в сторони (side lateral rises), підйоми вперед (front shoulder rises), плечовий удар (shoulder punch), подвійнийбічний в сторону (double side out), уперед – у сторону (L-side), рухи верхніми кінцівками високої амплітуди: згинання над головою (alternating overhead press), уперед-угору (L-front), угору-униз (slise);	135 – 166	10	135 – 145	11
	– засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових правах з вільною вагою у вигляді бодібарів різної ваги: <i>основні вправи</i> : присідання з бодібаром, випади вперед з бодібаром, жим бодібару від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга; <i>допоміжні вправи</i> : згинання рук в ліктях з бодібаром, розгинання рук з бодібаром у положенні стоячи, піднімання на носки з бодібаром на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи	135 – 145	40	100 – 120	44
Заключна (20 хв)	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”;	110 – 120	10	60 – 90	11
	– вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”	80 – 85	10	60 – 70	11
Теоретична частина (7 хв)	– актуалізація формування ціннісних орієнтацій особистості як значущих чинників культури здоров’я. Наскрізними лініями було визначення феномену людини як синергетичної системи, взаємин „Людина і природа”. „Цінність та сенс життя”, „Індивід. Особистість. Спосіб життя”, „Складники та умови здоров’я”. Форма проведення – панельна дискусія	80 – 85	7	–	8

**Структура першого мікроциклу третього мезоциклу
позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури
здоров'я студентів засобами фітнесу**

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи;	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (40 хв)	– засоби скалпт-фітнесу (Sculpt Fitness) у вигляді силових прав з використанням бодібарів і гантелей: <i>основні вправи:</i> вправи для м'язів передньої поверхні стегна; вправи для задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу і рук; вправи для м'язів грудей; <i>допоміжні вправи:</i> вправи що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу; вправи для м'язів стопи і гомілки, вправи для прямих м'язів живота; вправи для косих м'язів живота	152 – 162	40	100 – 120	45
Заклучна (20 хв)	– стретчинг;	110 – 130	10	60 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії	100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (17 хв)	– ситуативний метод навчання – розбір практичних принципів ефективного цілепокладання як важливих компонентів планування фізкультурно-оздоровчої діяльності. До принципів цілепокладання віднесено установку пріоритетів, планування і проектування, позитивне емоційне підкріплення, концентрацію зусиль, організацію, узгодження та контроль	80 – 85	17	–	19

**Структура другого мікроциклу третього мезоциклу
позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури
здоров'я студентів засобами фітнесу**

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно- оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи	90 – 110	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– засоби скалпт-фітнесу (Sculpt Fitnes) у вигляді силових прав з використанням бодібарів, гантелей, еспандерів і амортизаторів різної форми: <i>основні вправи:</i> вправи для м'язів передньої поверхні стегна; вправи для задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу і рук; вправи для м'язів грудей; <i>допоміжні вправи:</i> вправи для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу; вправи для м'язів стопи і гомілки, вправи для прямих м'язів живота; вправи для косих м'язів живота	152 – 162	50	100 – 120	56
Заключна (20 хв)	– стретчинг;	110 – 130	10	60 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії	100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (7 хв)	– метод „Негативного чинника”. Установлення значення біоритмів у режимі дня, адже на їх підставі, у сукупності з індивідуальними фізіологічними особливостями	80 – 85	7	–	13

Продовження табл. В.2.8

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

	студентської молоді, вимогами сучасної гігієни, педагогіки й психології, складається добовий бюджет часу, якого слід дотримуватися при організації фізкультурно-оздоровчої роботи				
--	---	--	--	--	--

Таблиця В.2.9

Структура третього та четвертого мікроциклів третього мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи;	90 – 110	10	60 – 90	11
Основна (55 хв)	– засоби скалпт-фітнесу (Sculpt Fitnes) у вигляді силових прас з використанням бодібарів, гантелей, еспандерів, амортизаторів різної форми, степ-платформ у якості піднесеної поверхні для вихідних положень, обважнювачів для верхніх і нижніх кінцівок: <i>основні вправи:</i> вправи для м'язів передньої поверхні стегна, вправи для задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу і рук; вправи для м'язів грудей; <i>допоміжні вправи:</i> вправи що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів таза; вправи для м'язів стопи і гомілки, вправи для прямих м'язів живота; вправи для косих м'язів живота	162 – 172	55	100 – 120	61

Продовження табл. В.2.9

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Заключна (20 хв)	– стретчинг;	110 – 130	10	60 – 90	11

	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії	100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (12 хв)	– міні-лекції з включеними бесідами, що полягали в актуалізації не тільки фізичного складника здоров'я, але й самоідентифікації особистості, оцінки реалізації власних здібностей і можливостей у контексті особистих ідеалів та світогляду, що зумовлює стан психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я людини	80 – 85	12	–	2

Таблиця В.2.10

Структура першого мікроциклу четвертого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи	90 – 120	10	60 – 90	11
Основна (30 хв)	– комплекс вправ тай-бо складений з ударних рухів нижніми кінцівками – прямий удар (front), бічний удар (round), удар у сторону (side), удар назад (back) та ударних рухів верхніми кінцівками	152 – 170	30	130 – 135	33

Продовження табл. В.2.10

1.	2.	3.	4.	5.	6.
	короткий прямий удар (jab), довгий удар (cross), бічний удар (hook), удар знизу (upper)				

Заключна (20 хв)	– заминка;	100 – 110	5	80 – 90	6
	– стретчинг;	90 – 100	5	80 – 90	6
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги	100 – 110	10	60 – 70	11
Теоретична частина (27 хв)	– ситуативний метод навчання, опрацьовано тему вагомості здоров'я в системі людських цінностей, визначено компоненти здоров'я. Установлено, що здоров'я займає верхню сходинку в ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, ритм життєдіяльності	80-85	27	–	30

Таблиця В.2.11

Структура другого мікроциклу четвертого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи	80 – 90	10	60 – 90	11

Продовження табл. В.2.11

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Основна (40 хв)	– комплекс вправ тай-бо складений з ударних рухів нижніми кінцівками – прямий удар (front), бічний удар (round), удар у сторону (side), удар назад (back) та ударних	120 – 170	40	130 – 135	44

	рухів верхніми кінцівками – короткий прямий удар (jab), довгий удар (cross), бічний удар (hook), удар знизу (upper)				
Заключна (20 хв)	– заминка;	100 – 110	5	80 – 90	6
	– стретчинг;	100 – 110	5	80 – 90	6
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги	100 – 110	10	60 – 70	11
Теоретична частина (17 хв)	– валеотренінг; опрацьовано значення загартовування у формуванні культури здоров'я особистості, розглянуто принципи, засоби і способи загартовування. Визначено, що загартовування є спеціалізованою системою тренування терморегуляторних процесів організму, яка включає процедури, спрямовані на підвищення стійкості організму до переохолодження й перегрівання та розширення діапазону перенесення коливань внутрішнього середовища організму	80 – 85	17	-	19

Структура третього і четвертого мікроциклів четвертого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	–	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи	80 – 90	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– комплекс вправ тай-бо складений з ударних рухів нижніми кінцівками – прямий удар (front), бічний удар (round), удар у сторону (side), удар назад (back) та ударних рухів верхніми кінцівками – короткий прямий удар (jab), довгий удар (cross), бічний удар (hook), удар знизу (upper);	130 – 170	30	135 – 140	33
	– засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових правах з вільною вагою у вигляді бодібарів різної ваги:	130 – 162	20	135 – 140	22
	<i>основні вправи:</i> присідання з бодібаром, випади вперед з бодібаром, жим бодібару від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга; <i>допоміжні вправи:</i> згинання рук у ліктях з бодібаром, розгинання рук з бодібаром у положенні стоячи, піднімання на носки з бодібаром на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи				

Продовження таблиці В.2.12

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Заключна (20 хв)	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”;	110 – 120	10	60 – 90	11
	– вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” з елементами медитаційних практик та концентрації уваги	80 – 85	10	60 – 70	11
Теоретична частина (7 хв)	– актуалізація безперервного самовдосконалювання особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Задля цього використано рольові ігри та панельні дискусії. Визначено, що основний вектор фізкультурно-оздоровчої діяльності у професійній освіті має прогностичний характер і орієнтує на поетапне оволодіння культурою здоров’я, яка включає знання щодо закономірностей збереження і зміцнення індивідуального і соціального здоров’я, навички моделювання, реалізації і корекції індивідуальної програми здорового способу життя, уміння створювати здоров’яформувальне середовище і готовність до безперервного самовдосконалення в єдності фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку	80 – 85	7	–	8

Таблиця В.2.13

Структура першого мікроциклу п’ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров’я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3

Продовження табл. В.2.13

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи	80 – 90	10	60 – 90	11
Основна (30 хв)	– вправи фітнес-програми фітбол-павер (Fitball Power) у вигляді силових прав з використанням міні-штанг і гантелей з опорою на фітбол: основні вправи: вправи для м'язів передньої та задньої поверхні стегна, спини, плечового поясу і верхніх кінцівок; вправи для м'язів грудей; допоміжні вправи: вправи, для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу вправи для м'язів стопи і гомілки, м'язів живота	152 – 175	30	100 – 120	33
Заключна (20 хв)	– стретчинг; – дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги	110 – 130	10	60 – 90	11
		100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (27 хв)	– ситуативний метод навчання. Розгляд визначення духовності людини як основи здоров'я. Духовне вчення про здоров'я. Ідеал здорової людини. Духовні цінності та засоби розвитку духовності. Окремий час відводиться на обговорення і розв'язання загальних питань студентської групи щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності із застосуванням засобів фітнесу та ведення здорового способу життя	80 – 85	27	–	30

Структура другого мікроциклу п'ятого мезоциклу позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи;	80 – 90	10	60 – 90	11
Основна (40 хв)	– вправи фітнес-програми фітбол-павер (Fitball Power) у вигляді силових прав з використанням міні-штанг і гантелей з опорою на фітбол: <i>основні вправи:</i> вправи для м'язів передньої та задньої поверхні стегна, спини, плечового поясу і верхніх кінцівок; вправи для м'язів грудей; <i>допоміжні вправи:</i> вправи, для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу; вправи для м'язів стопи і гомілки, живота	152 – 175	40	100 – 120	44
Заключна (20 хв)	– стретчинг;	110 – 130	10	60 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги	100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (17 хв)	– валеотренінг; розгляд питань ідеалу здорової людини, умінь та навичок бути здоровими. Розглянуто теми попередження шкідливих звичок, психологічної самопомоги, резерви психічних можливостей людини, впливу засобів фітнесу на психічне здоров'я людини	80 – 85	17	–	19

**Структура третього та четвертого мікроциклів п'ятого мезоциклу
позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури
здоров'я студентів засобами фітнесу**

Частини заняття	Зміст заняття, застосовані засоби фітнесу	ЧСС, уд·хв ⁻¹	Дозування, хв	Кількість муз. акцентів за хв)	% від загального часу заняття
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Підготовча (13 хв)	– організація студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності;	75 – 80	3	40 – 60	3
	– розминка, що відбувалася за рахунок виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи	80 – 90	10	60 – 90	11
Основна (50 хв)	– вправи фітнес-програми фітбол-павер (Fitball Power) у вигляді силових прав з використанням міні-штанг і гантелей з опорою на фітбол: <i>основні вправи:</i> вправи для м'язів передньої та задньої поверхні стегна, спини, плечового поясу і верхніх кінцівок; вправи для м'язів грудей; <i>допоміжні вправи:</i> вправи, для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу; вправи для м'язів стопи і гомілки, м'язів живота	162 – 175	50	100 – 120	56
Заключна (20 хв)	– стретчинг;	110 – 130	10	60 – 90	11
	– дихальні вправи фітнес-йоги „пранаяма”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги	100 – 110	10	60 – 90	11
Теоретична частина (7 хв)	– вивчення питань гармонії духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я, культури спілкування та поведінки. Застосовано форму міні-лекції з включеними бесідами та ситуативний метод	80 – 85	7	–	8

Додаток Д
ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗНИКІВ КРИТЕРІЇВ КУЛЬТУРИ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НАПРИКІНЦІ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ

ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Таблиця Д.1

Відсоткове порівняння значень термінальних цінностей студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формульованого етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
гармонія аспектів здоров'я	4,00 (4,00; 4,20)	4,02 середній	6,00 (5,00; 6,00)	5,55 високий	32,00	6,67	< 0,05	33,33
безперервне самовдосконалювання	4,00 (3,90; 4,05)	4,09 середній	5,12 (5,00; 5,15)	5,10 високий	6,50	- 6,69	< 0,01	28,00
активне життя	4,14 (4,13; 4,15)	4,13 середній	5,90 (4,13; 6,00)	5,13 високий	66,00	- 5,89	< 0,05	42,51
усвідомлення цілісності особистості	3,60 (3,50; 3,70)	3,55 середній	6,00 (5,75; 6,00)	5,80 високий	30,00	- 6,80	< 0,05	40,00
культура спілкування	4,00 (3,80; 4,00)	3,90 середній	5,40 (5,00; 5,60)	5,20 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	35,00
розвиток	3,50 (2,10; 3,50)	3,40 середній	5,80 (5,50; 5,90)	5,80 високий	32,00	6,67	< 0,05	65,71
щастя інших	3,20 (2,70; 3,69)	3,00 середній	5,90 (5,70; 6,00)	5,80 високий	35,00	- 6,15	< 0,05	84,38
упевненість у собі	4,50 (4,70; 5,27)	4,56 середній	6,00 (5,55; 6,00)	5,58 високий	198,00	- 3,89	< 0,05	33,33

Таблиця Д.2

Відсоткове порівняння значень інструментальних цінностей студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формульованого етапу педагогічного експерименту

Ціннісна орієнтація, балів	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo)	U	Z	P	
життєрадісність	3,50 (3,42; 3,60)	3,52 середній	5,55 (5,35; 6,00)	5,40 високий	18,00	- 6,57	< 0,05	58,57

Продовження табл. Д.2

високі запити	4,30 (4,00; 4,50)	4,30 середній	5,50 (3,50; 5,55)	5,40 високий	22,50	- 6,60	< 0,05	27,91
незалежність	5,02 (4,95; 5,05)	5,00 високий	6,00 (4,99; 6,00)	5,20 високий	409,00	- 0,61	> 0,05	19,52
відповідальність	4,00 (4,00; 4,09)	4,01 середній	5,00 (4,50; 5,50)	5,60 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	25,00
раціоналізм	4,30 (4,30; 4,50)	4,35 середній	5,50 (5,20; 5,50)	5,35 високий	198,00	- 3,89	< 0,05	27,91
самоконтроль	2,75 (2,65; 2,75)	2,70 низький	5,53 (5,20; 5,70)	5,45 високий	62,00	- 5,94	< 0,01	101,09
сміливість у відстоюванні власної думки	2,55 (2,55; 2,70)	2,50 низький	3,50 (2,50; 4,75)	3,50 середній	198,00	- 3,89	< 0,05	37,25
широта поглядів	3,30 (3,00; 3,60)	3,30 середній	5,17 (5,00; 5,50)	5,15 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	26,66

Таблиця Д.3

Відсоткове порівняння мотивації до формування культури здоров'я студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група, n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Діагностика рівня мотивації, балів	10,80 (9,95; 12,30)	10,70 низький	19,16 (17,95; 20,00)	18,70 високий	62,00	- 5,94	< 0,01	77,41

Таблиця Д.4

Відсоткове порівняння сформованості оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольний показник	Контрольна група n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Інтегральна оцінка суб'єктивного стану, балів	4,00 (3,00; 4,80)	4,20 середній	6,00 (5,00; 7,80)	6,00 високий	32,00	6,67	< 0,05	33,33

Таблиця Д.5

Відсоткове порівняння здатності до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Самоконтроль / самокорекція в аспекті здоров'язбереження, балів	18,12 (17,00;18,60)	17,90 середній	7,35 (7,50;8,60)	7,00 високий	62,00	- 5,94	< 0,01	146,53

Таблиця Д.6

Відсоткове порівняння функціональних характеристик здоров'я студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Пневмотахометрія, л/с	4,60 (4,38; 4,61)	4,40 середній	5,81 (5,75; 5,83)	5,80 високий	32,00	- 6,67	< 0,05	26,30
Індекс фізичного стану, ум. од.	0,59 (0,59; 0,62)	0,59 низький	0,75 (0,70; 0,76)	0,75 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	27,12
Оцінка АПСК, ум. од.	2,23 (1,90; 2,24)	2,22 середній	1,69 (1,40; 1,79)	1,41 високий	30,00	- 6,80	< 0,05	31,95
Індекс Руф'є, ум. од.	9,56 (9,49; 9,57)	9,55 середній	4,30 (4,30; 4,37)	4,36 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	44,97

Таблиця Д.7

Порівняльний аналіз балансу водних секторів і складників тіла студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Модельний показник	Контрольна група n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Динаміка змін, %
		Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	Зафіксований показник	Рівень відхилення, (%)	U	Z	P	
Відсоток жирової маси, %	19,00	21,50	13,16 % високий	18,43	3,00 % низький	22,50	- 6,60	< 0,05	10,16
Активна клітинна маса, %	53,23	49,53	5,95 % середній	51,13	3,95 % низький	56,00	- 5,89	< 0,05	2,00
Загальна рідина, л	28,87	26,52	8,13 % високий	27,75	3,87 % низький	162,50	- 4,54	< 0,05	4,26
Основний обмін, ккал	1691,00	1570,00	7,71 % високий	1619,98	4,20 % низький	18,00	- 6,57	< 0,05	3,51

Таблиця Д.8

Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів контрольної (n = 60) та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група n = 60		Експериментальна група n = 60		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4х9м, с	10,97 (10,80; 10,99)	10,88 середній	7,67 (7,60;7,89)	7,67 високий	35,00	- 6,15	< 0,05	30,08
Статична рівновага з закритими очима, с	23,00 (21,50; 24,00)	22,00 середній	37,25 (36,50; 38,20)	37,00 високий	32,00	- 6,67	< 0,01	61,74
Біг на 60 м з високого старту, с	9,63 (9,48; 9,70)	9,50 середній	9,61 (9,60; 9,65)	9,60 середній	425,00	- 0,38	> 0,05	0,31
Статична відносна сила 14 м'язових груп, ум. од.	9,15 (9,00; 9,17)	9,10 середній	12,50 (12,50;16,00)	13,00 високий	162,50	- 4,54	< 0,05	26,80
Метання набивного м'яча, м	8,23 (7,00; 9,25)	7,52 низький	11,19 (10,95;11,25)	11,00 високий	198,00	- 3,89	< 0,05	35,97
Тест Купера, м	2088,14 (2050,00; 2099,20)	2080,10 середній	2578,95 (2575,95; 2630,95)	2578,95 високий	18,00	- 6,57	18,00	19,03
Згинання хребетного стовпа, см	10,56 (10,20; 11,00)	10,50 середній	15,63 (15,00; 16,20)	15,65 високий	22,50	- 6,60	< 0,05	48,01

**Стан сформованості культури здоров'я контрольної (n = 60)
та експериментальної (n = 60) груп наприкінці формувального етапу
педагогічного експерименту**

Критерій сформованості культури здоров'я	Групи студентів	Рівень сформованості культури здоров'я студентів університету, %			Статистики критерію		
		<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>	U	Z	P
Мотиваційний	КГ (n = 60)	11,50	20,00	68,50	30,00	- 6,68	< 0,05
	ЕГ (n = 60)	80,50	15,75	3,75			
Когнітивний	КГ (n = 60)	10,85	19,15	70,00	18,00	- 6,57	< 0,05
	ЕГ (n = 60)	78,55	15,70	5,75			
Діяльнісний	КГ (n = 60)	12,90	28,10	59,00	22,50	- 6,60	< 0,05
	ЕГ (n = 60)	75,56	15,00	9,44			

