

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

На правах рукопису

САМЕР К. І. ХАДЕР

УДК : 796.56:159.92 - 057.874

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ ПАЛЕСТИНИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація
на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:
Андрєєва Олена Валеріївна
д.фіз.вих., проф.

Київ – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
	12
1.1. Інноваційні технології здоров'язбереження у фізичному вихованні студентської молоді	12
1.2. Аналіз інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у різних соціокультурних умовах	21
1.3. Характеристика структури та змісту сучасних фітнес-технологій	24
1.4. Особливості фізичного виховання студентської молоді арабських країн та Палестини	36
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Методи дослідження.....	47
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів.....	48
2.1.2. Метод порівняння та зіставлення.....	49
2.1.3. Абстрагування.....	50
2.1.4. Логіко-теоретичний аналіз.....	50
2.1.5. Структурно-функціональний аналіз	51
2.1.6. Метод системного аналізу	51
2.1.7. Педагогічні методи дослідження. Педагогічне спостереження.....	52
2.1.8. Соціологічні методи дослідження	53

2.1.9. Метод експертних оцінок	56
2.1.10. Методи оцінки фізичного здоров'я.....	58
2.1.11. Метод моделювання	59
2.1.12. Методи математичної статистики.....	60
2.2. Організація досліджень.....	60
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЗАХВОРЮВАНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПАЛЕСТИНИ	64
3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчої рухової активності та рівень захворюваності і здоров'я студентів Палестини.....	64
3.2. Аналіз рухової активності та способу життя студентської молоді Палестини	69
3.3. Дослідження рівня здоров'я та захворюваності студентської молоді Палестини	76
3.3. Аналіз соціально-політичних та економічних умов впровадження фітнес технологій.....	87
3.4. Аналіз чинників, що визначають впровадження фітнес технологій.....	89
Висновки до розділу 3	93
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	95
4.1. Передумови розробки та обґрунтування моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів.....	95
4.2. Особливості реалізації розробленої моделі в умовах Палестини.....	116
Висновки до розділу 4	125
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	127
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	148

ВИСНОВКИ.....	157
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	162
ДОДАТКИ.....	189

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;

НОК – Національний олімпійський комітет;

ООН – Організація об'єднаних націй;

РА – рухова активність

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах здоров'я молоді – це визначальна категорія, яка впливає на соціальну стабільність суспільства [20, 64, 97, 116, 124, 175]. Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо, забезпечення здорового майбутнього покоління [143].

Соціально-економічні потрясіння, які переживають нині країни арабського регіону, накладають негативний відбиток на всі аспекти суспільного життя, серед яких і процес фізичного виховання учнівської молоді [10]. На жаль, в багатьох арабських країнах відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я нації та не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я [11, 76, 150, 208]. Для учнівської молоді арабських країн характерні такі негативні явища, як недостатня рухова активність протягом дня і навчального тижня, значні пропуски занять (серед яких і фізична культура), ігнорування позаурочних форм занять, що обумовлює невисокий рівень фізичної підготовленості і стану здоров'я значної частини студентів [10, 204].

Палестина потерпає від поєднаної дії економічної, соціальної та політичної кризи, які підсилюють одна одну і перешкоджають виходу на шлях підвищення якості життя та соціально-економічного розвитку [2]. На сьогодні у Палестині проживає 53,2 % населення віком від 15 до 64 років. Середній вік населення Палестини складає 18,1 років. Проте рівень здоров'я підростаючого покоління у Палестині невблаганно знижується [44]. Тому збереження і зміцнення здоров'я палестинської молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави.

За останні роки здійснено низку заходів щодо реалізації ідей і положень програмно-нормативних документів Всесвітніх організацій щодо

підвищення рівня залучення населення до рухової активності. Одним із перспективних напрямів реалізації цих завдань є розробка, обґрунтування та впровадження фітнес-технологій, які спрямовані на створення умов для залучення широких верств населення до оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, відновлення після навчальних та виробничих занять, сприяння у задоволенні мотивів та інтересів особистості під час дозвілля [20, 38, 74].

У зарубіжній і вітчизняній літературі останніх років проблеми проектування інноваційної діяльності у сфері фітнесу та рекреації почали розглядатися як одні з найактуальніших [18, 80, 139, 207, 209]. Це пов'язано насамперед з тим, що ця сфера динамічно розвивається. На важливості наукового пошуку різних аспектів впровадження фітнес-технологій наголошують такі автори, як М.В. Дутчак [64]; Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов [78], М. В. Осиченко [131, 132], Е. Г. Сайкина [148], Е. Хоулі, Б. Дон Френкс [186], Т. Р. Бехль, Р. В. Ерл [192] та ін. Огляд наукової літератури підтверджує наявність розмаїття авторських підходів до тлумачення дефініції «фітнес-технології», визначення їх класифікаційних ознак, специфіки розробки, особливостей та чинників забезпечення ефективності їх впровадження у практику фізичного виховання студентської молоді [52, 53, 82, 149, 134, 139]. Проте, враховуючи специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини, стає неможливим пряме перенесення досвіду організації і методики впровадження фітнес-технологій, накопиченого в інших країнах, що мають високий рівень розвитку спорту для всіх. До сьогодні не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань розробки та наукового обґрунтування інноваційної діяльності із впровадження фітнес-технологій, не розроблено систему організаційно-методичних заходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчих занять, не систематизовано дані з особливостей змісту оздоровчої діяльності студентської молоді Палестини.

Аналіз оприлюднених результатів емпіричних досліджень і наукових публікацій свідчить, що незважаючи на наявність численних наукових здобутків у сфері оздоровчого фітнесу, залишаються невирішеними питання щодо визначення та теоретичного обґрунтування організаційно-управлінських механізмів забезпечення процесів розробки та ефективного впровадження фітнес-технологій у специфічних умовах Палестини. Актуальність зазначеної проблеми, її важлива соціальна значимість обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету і завдання.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Роль автора полягала у визначенні організаційно-методичних засад впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини, спрямованих на створення умов для зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення здоров'я; у розробці моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів та опрацюванні організаційно-методичних засад її реалізації в умовах Палестини.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини, спрямовані на створення умов для зростання рівня її залучення до оздоровчої рухової активності та покращення здоров'я.

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання у фаховій літературі підходів до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді.

2. Вивчити мотиваційні пріоритети до оздоровчої рухової активності, а також рівень захворюваності та здоров'я студентів Палестини.

3. Визначити передумови та особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини.

4. Розробити модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів та опрацювати організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів Палестини.

Предмет дослідження – модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів та організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів, метод порівняння і зіставлення, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, структурно-функціональний аналіз, метод системного аналізу, метод моделювання, педагогічні, соціологічні методи дослідження, метод експертної оцінки, методи оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше теоретично обґрунтовано та розроблено модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді та опрацьовано організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини, відмінною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних задач зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку варіантів впровадження та реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом виконання плану заходів;

– вперше визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді у Палестині, до яких належать особливості культурного середовища, національного менталітету палестинського народу, соціально-економічна ситуація в країні, розвиток матеріально-технічного, нормативно-правового та програмно-методичного забезпечення;

– дістали подальшого розвитку дані стосовно основних причин, що лімітують впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини;

– доповнено та розширено наявні дані про стан здоров'я та рухової активності молоді Палестини, її мотиваційно-ціннісні орієнтації до занять оздоровчою руховою активністю.

Практична значущість полягає у розробці організаційно-методичних засад впровадження фітнес-технологій у практику фізичного виховання вищих навчальних закладів Палестини; у можливості використання отриманих результатів дослідження у процесі підготовки фахівців з фітнесу; у розробці методичних рекомендацій з оздоровлення молоді шляхом використання фітнес-технологій.

Результати досліджень впроваджені у практику роботи кафедри фізичного виховання Аль-Кудс університету (Палестина), Міністерства освіти Палестини, Міністерства молоді та спорту Палестини і у процес підготовки фахівців на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у формулюванні суті проблеми дослідження, розробці основних положень її вирішення та інструментально-методичному забезпеченні шляхів її експериментального розв'язання, аналізі та синтезі результатів, інтерпретації отриманих даних.

Апробація результатів дисертації. Матеріали роботи та результати дослідження були представлені й обговорені на V–VIII Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2012–2015), X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я студентської молоді у сучасних умовах: проблеми і перспективи розвитку» (Тула, 2015), Всеукраїнській електронній конференції «Сучасні біомеханічні інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті» (Київ, 2015); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015), а також на науково-практичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2012–2015).

Публікації. Зміст дисертаційного дослідження відображено у 8 наукових працях, з них 5 – опубліковано у фахових виданнях України, 3 з яких включено до міжнародних наукометричних баз та 3 публікації апробаційного характеру.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Інноваційні технології здоров'язбереження у фізичному вихованні студентської молоді

У багатьох країнах світу загалом, як і у Палестині зокрема, склалися несприятливі тенденції щодо здоров'я населення в цілому та окремих соціально-демографічних груп. Політичні суперечності, економічні проблеми, несприятливе соціокультурне середовище погіршують стан психічного та фізичного здоров'я молодих людей, стимулюють поширення шкідливих звичок [190]. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Зміни державних політик, розвиток технологій виробництва у другій половині ХХ ст. підтвердили, що між здоров'ям людини і характером суспільства, в якому вона живе, соціальними умовами і чинниками способу життя існує тісна кореляція. У зв'язку із цим виникла потреба в пошуку ефективних підходів до формування освітньої політики держав з питань формування здорового способу життя молоді [190].

Згідно із резолюцією ООН №38/54 від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. За оцінками фахівців 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя, що включає рівень життя, його якість, режим, шкідливі звички – в роки навчання, тому виховання у молоді потреби збереження та зміцнення здоров'я повинно стати обов'язковим в системі освіти [161].

Проблема здоров'я студентської молоді та підходів до його зміцнення хвилює сьогодні фахівців багатьох країн [97, 159, 161, 175, 204, 207, 208].

І. Ю. Совердою [159] розроблено та експериментально обґрунтовано структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання (на матеріалі йоги), яка включала в себе програму її вдосконалення. Зміст програми спрямовувався на вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, а також формування у студентів рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків, вмінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у щоденний побут. Реалізація програми включала три етапи: мотиваційно-інформаційний, рефлексивний, практичний.

Низка авторів [97, 124, 140, 128, 166] у своїх дослідженнях акцентують увагу на необхідності кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у навчальних закладах, впровадження інноваційних фітнес-технологій, підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді, застосування сучасних підходів до здоров'язбереження.

Так, С. М. Футорним [175] обґрунтовано концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, розроблену з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, покладених в основу мети, завдань, принципів та умов їх реалізації, а також базової моделі і критеріїв ефективності; запропоновано базову модель створення інформаційного мікросередовища, яка об'єднала у своїй структурі модулі (нормативний, діагностичний, виховний, освітній), забезпечивши інтеграцію інноваційних технологій у напрямі діяльності вищого навчального закладу з формування здорового способу життя студентів, що реалізуються у процесі фізичного виховання. Автором [175]

обґрунтовано алгоритм впровадження інноваційних технологій формування здорового способу життя в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення студентів до свого здоров'я.

М. Ю. Ячнюком [196] теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля, яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольному-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності. Визначено педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді; виявлено фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами активного туризму.

Ю.В. Юрчишиним [193] було розроблено та обґрунтовано необхідність впровадження технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в діяльність поза межами академічного розкладу. Відмінними рисами запропонованої автором технології є комплексне врахування принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя при формуванні змісту теоретико-методичної та практичної підготовки, системи контролю та алгоритму їх реалізації у процесі позанавчальних занять з фізичного виховання. Ще однією її особливістю є використання сучасних інформаційних технологій.

Зокрема, автором встановлено, що впровадження такого підходу забезпечує посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та підвищення рівня необхідних знань, що позитивно впливає на зростання означеної активності студентів у позанавчальний час та сприяє покращенню окремих показників їх фізичного стану після літніх канікул

Сьогодні, широкої популярності набирає такий напрямок, як спортизація системи фізичного виховання студентів, яка на думку багатьох авторів, представляє собою один з напрямків її модернізації, в основу якого покладено свободу вибору учнями виду фізкультурно-спортивної діяльності для навчання і тренування у навчальних і позанавчальних формах з націленістю на підготовку та участь у змаганнях. Спортивно-орієнтований напрям фізичного виховання знаходить своє відображення в працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців [165].

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології [20, 26, 36, 37, 43, 74, 82 та ін.]. Зокрема, значну кількість наукових досліджень присвячено впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я [94, 106]. У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості [92, 112, 131, 132, 186, 192 та ін.]. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я населення [43].

Проведені Т. А. Базилюк [26] дослідження довели ефективність застосування технології аквафітнесу із елементами баскетболу у процесі фізичного виховання студенток з метою підвищення психофізіологічних можливостей. Основним компонентом інновації є гра в баскетбол на воді із

застосуванням авторських технічних пристроїв, а також інтегральне застосування вправ аквафітнесу з вправами, спрямованими на швидке навчання спрощеним способам плавання, пересуванню у воді і техніці володіння м'ячем.

Важливими для вивчення є положення, запропоновані у дослідженні У. М. Катерини [88]. Автором розроблено організаційну модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентської молоді з урахуванням наявного ресурсного забезпечення навчальних закладів та мотивації студентів, визначено соціально-педагогічні передумови їх впровадження, обґрунтовано організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів в процесі фізичного виховання студентів, які включали концептуальні основи, відповідне ресурсне забезпечення, критерії ефективності та етапи впровадження зазначених структур в освітній простір навчальних закладів. У. М. Катерина [89] представила програму занять, яка базувалась на інтеграції навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів на базі комплексу, а також включала інтерактивні методи навчання та сучасні фітнес технології, і була спрямована на підвищення рухової активності студентів, покращення рівня їх здоров'я та теоретичної підготовленості.

Аналіз наукової літератури показав, що на сучасному етапі розвитку суспільства велика увага дослідників зосереджена на вивченні можливості використання фітнес-програм у фізичному вихованні студентської молоді [37, 74]. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання студенток О. Л. Смірнова [158] розробила технологію застосування видів оздоровчої направленості, що орієнтована на поетапне введення вправ аеробіки, кондиційної гімнастики, систем "Пілатес" та "Ізотон". Апробація розробленої технології і отримані дані свідчать про те, що вона сприяє розвитку інтересу до занять фізичною культурою, покращує показники фізичного розвитку, рухової активності, емоційного стану студенток.

Н. О. Хлус [185] обґрунтовано авторську технологію підвищення фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів ВНЗ засобами степ-аеробіки і на цій основі розроблено модельні характеристики різних режимів фізичних навантажень та обсягів рухової активності; використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту; виявлено й обґрунтовано найбільш інформативні і значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці; сформовано й впроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток.

Експериментальним шляхом доведено ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів ВНЗ засобами степ-аеробіки.

І. А. Усатовою, С. В. Цаподой [172] розглянуто питання використання сучасних фітнес-технологій та раціонального поєднання нових підходів до педагогічного процесу і нових здоров'я формуючих систем під час організації та проведення занять з фізичного виховання. Наведені найбільш ефективні засоби оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму для використання під час навчальних та самостійних занять фізичними вправами зі студентами, що мають порушення у стані здоров'я.

Ж. Г. Анікеєнко [18] розроблено та обґрунтовано моделі процесу фізичної підготовки студентів в умовах академічних занять фізичною культурою у вузі, структура якої, на відміну від існуючої, включає традиційні фізичні вправи і програми фітнесу, об'єднані в комплекси єдиної цільової спрямованості, технологію визначення індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей і методика його врахування при диференціюванні складу і величини навантаження засобів фітнесу; розроблено та обґрунтовано методика диференціювання засобів фітнесу, що дозволяє встановлювати індивідуальний профіль рівня розвитку фізичних якостей учасників занять і

підбирати з його урахуванням адекватні програми фітнесу і величину їх навантаження. Автором [18] виявлено вплив різних програм фітнесу на розвиток фізичних якостей, показники фізичного розвитку та функціонального стану систем організму студенток, що обумовлює доцільність їх використання, а також визначено умови їх самостійного або в комплексі з традиційними фізичними вправами застосування в процесі фізичної підготовки в умовах академічних занять фізичною культурою у вищому навчальному закладі.

О.В.Трофімовою [168] обґрунтовано ефективність застосування фітнес-аеробіки як засобу фізичного виховання, обумовленого особливостями її змісту: аеробною спрямованістю фізичних вправ, складністю їх координаційної структури, груповим характером вправ, виконанням вправ з музичним супроводом. Розроблено експериментальну навчальну програму фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, що включає поряд з базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної та технічної підготовки. Розроблено і науково обґрунтовано методичку вдосконалення фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, що включає засоби розвитку спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки і їх різновиди; високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі зміною положення тулуба); засоби хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності, сполучні руху); а також методи їх застосування та форми організації діяльності студентів з урахуванням якісної своєрідності засобів фітнес-аеробіки.

В результаті досліджень Р.Н. Іспуловою [80] отримані нові дані, що стосуються наукового обґрунтування системи занять фітнес-тренінгом і, зокрема, занять силової спрямованості. Визначено цільові установки, засоби,

методи, параметри тренувального навантаження, питому вагу різних засобів рухової активності. Показано вплив запропонованої системи занять силовим тренуванням на функціональні та психічні якості студентів. Проаналізовано та розкрито ставлення до різних життєвих цінностей студенток молодших курсів. Виявлено ступінь вираженості внутрішніх конфліктів, що виникають при невідповідності таких критеріїв, як бажане і дійсне. Встановлено ставлення студенток до занять різними видами фізичних вправ, рівень рухової активності студенток.

Р.В.Бібіком [32] запропоновано до використання технологію корекції порушень постави студенток та жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, що включає п'ять моделей занять, п'ять блоків різної цільової спрямованості та шість комплексів коригувальних фізичних вправ. Автором [163] охарактеризовано засоби оздоровчого фітнесу спрямовані на формування та корекцію статури чоловіків. Результати досліджень доводять їх позитивний вплив на якість життя чоловіків, зокрема здійснюється переоцінка стереотипу здорової поведінки, деякі чоловіки після тривалих занять оздоровчим фітнесом зуміли відмовитись від шкідливих звичок.

Д. М. Анікєєвим [19] розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності студентської молоді; здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізовано їх ефективність, представлено рекомендації щодо рухової активності студентів різних курсів навчання, відмінними особливостями яких є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами та визначення спрямованості їх впливів.

О.Я. Кібальник [92] розроблено фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на основі

комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості учнів; доведено, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості підлітків.

Колективом авторів [74] розглядається можливість та доцільність використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. Дослідники наголошують, що для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати ознаку пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме ця ознака застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів. Прийнято вважати, що основними задачами цього процесу є:

- забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності;
- відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану;
- відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей;
- досягнення максимального результату рухової діяльності;
- формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються [98].

Багатолітній досвід формування різноманітних фітнес-програм у зарубіжних країнах дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їхній ефективній реалізації в сучасних умовах [98]:

- 1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню у тих, хто займається, свідомого відношення до участі в ній;
- 2) комплекси вправ необхідно складати для певних груп населення, вони мають враховувати підготовленість тих, хто займається, та бути

доступними. Бажано враховувати специфіку професійної діяльності учасників занять. При розробці програми слід пропонувати послуги, що затребуються фітнес-аудиторією;

3) складаючи фітнес-програму занять, треба виходити з конкретних потреб і цілей учасників занять: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання і т.ін.;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на цифри охоплення населення. На перший план виносяться потреби, мотиви й інтереси самих тих, хто займається;

5) фітнес-програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. До того ж тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, тому що це сприяє підтримці інтересу учасників занять до програми;

6) фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню учасників занять між собою на фоні позитивних емоцій у процесі виконання вправ;

7) перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови для учасників занять, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, слід підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи порявів змагальності й пов'язаних з цим великих і значних навантажень.

1.2. Аналіз інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у різних соціокультурних умовах

Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціокультурний запит – потреба сучасного суспільства в красивих і здорових людях, зміна аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури. Саме

вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної фізичної культури під впливом соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо переробляються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій [149].

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури з проблеми досліджень дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково обґрунтованих фітнес-технологій [186] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегративність	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов
Адаптивність до контингенту	простота і доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволеність від занять

На основі досліджень В.П. Моченова [125], які визначили появу напрямків оздоровчих інновацій В.І. Григор'єва, В.С. Симонова [53], а також проведеного аналізу змісту фітнес-програм, представлених на міжнародних фітнес-конвенціях за останні роки, було визначено п'ять основних підходів до розробки фітнес-технологій: еkleктичний, синергетичний, традиційно-орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Одним з провідних є еkleктичний підхід, який реалізується у фітнес-індустрії створенням і розвитком фітнес-технологій, заснованих на культурних традиціях різних країн.

Синергетичний підхід виражається в тому, що на основі інтегрованих з інших видів фізичної культури технологій та їх подальшої модернізації у фітнес-індустрії створюються нові технології, побудовані на принципі системності.

У свою чергу, фітнес-індустрія використовує і затребувані, історично сформовані і визнані заняття тими чи іншими видами рухової активності, додаючи зовнішні, сучасні, привабливі атрибути, реалізуючи традиційно-орієнтований підхід.

Однак, відображаючи тенденції зовнішнього світу до об'єднання, формування ідейно-змістовної основи фітнесу реалізує синтетичний підхід, поєднуючи в собі як традиційні, так і нетрадиційні види рухової активності і різні технології. Саме вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної фізичної культури під впливом соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо переробляються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій [149].

В цілому процес створення різних інноваційних оздоровчих технологій у фітнесі підпорядковується принципу спіралеподібного розвитку, властивого загальній схемі розвитку людського суспільства в глобальному масштабі і виглядає наступним чином:

Соціокультурний запит – пошук технологій, потрібної ідеологічної основи – модернізація – створення на наявній основі фітнес-технології – трансляція у зовнішній світ у вигляді нової фітнес-послуги – отримання відповіді про ефективність технології – коригування і новий виток розвитку тієї чи іншої оздоровчої технології на більш високому якісному рівні.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до їх складання.

До них відносяться: конкретно поставлені мета і завдання; науково обґрунтований вибір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужністю та обсягом відповідно до індивідуальних можливостей учасників занять і залежних від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-коригувальної, розвиваючої та ін.); комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості; забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану учасників занять [98].

Невід'ємною складовою в забезпеченні ефективності занять з фітнесу для населення є наявність кваліфікованих спеціалістів, що надають відповідні фітнес-послуги [98]. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури повинна відповідати новим принципам навчання, що диктує сьогоденний рівень розвитку суспільства.

1.3. Характеристика структури та змісту сучасних фітнес-технологій

У дослідженнях українських і зарубіжних авторів оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує фітнес-технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом

раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками [42, 186, 200].

Науково обґрунтовані методичні засоби рухової активності, конкретизовані у фітнес-технологіях – спеціалізованих програмах занять різними видами рухової активності, заснованих на оцінці рівня здоров'я, фізичній підготовленості із врахуванні мотиваційних інтересів тих, хто займається [98].

Результати численних досліджень [36, 37, 45, 53, 70, 74 та ін.] показують, що використання сучасних фітнес-технологій неодноразово доводить свою ефективність в процесі фізичного виховання студентів. У даному контексті фітнес-технології вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання. Так, на заняттях різними видами фітнесу, формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві та доступні вправи); розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх виконання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес-аеробіка, кроссфіт, армреслінг); формуються основи знань студентів щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну і дихальну системи, зниження жирового і збільшення м'язового компонента тіла).

Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. [36, 37, 38, 54, 55, 78 та ін.]. Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливо серед молоді, яка навчається.

Крім того, як показують ґрунтовні наукові дослідження, проведені Т. В. Васілістовою [45] та О. С. Губаревою [55], впровадження у процес фізичного виховання студентів комплексних фітнес-програм, які поєднують

у собі декілька видів занять, є педагогічно виправданим та достатньо ефективним.

Як свідчать результати досліджень В.В. Білецької [36] сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, зокрема в процесі фізичного виховання студенток, які дозволяють задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи у поєднанні з дихальними, та здатні значно підвищити рівень їх фізичної підготовленості. З урахуванням значної різноманітності вправ функціональної направленості, фахівцем були розроблені програми занять, спрямовані на розвиток сили, гнучкості і координаційних здібностей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ - платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Розроблені також і організаційно-управлінські основи впровадження фітнес-технологій у різних країнах [53, 65, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**105 та ін.]. Проведені дослідження, спрямовані на вдосконалення розвитку оздоровчої фізичної культури в арабських країнах [2–6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 150 та ін.].

Незважаючи на велику кількість досліджень в зазначеному напрямі, на наш погляд, цікавим є визначення понятійного апарату, загальних ознак, характерних для сучасних науково обґрунтованих фітнес-технологій та вимог для їх розробки.

В даний час в системі фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії і практиці фізичної культури нових термінів, зокрема терміну «фітнес-технологія».

У процесі нашого дослідження виявлено, що уточнення зазначеного терміну є не тільки предметом наукових дискусій, але й має велике

прикладне значення. Для визначення понять «технологія» та «фітнес-технологія» нами було проведено порівняльний аналіз літературних джерел з даної теми.

У науковій літературі технологія, як термін, що походить від грецького *techne* – мистецтво, майстерність та *logos* – вчення, в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань [98].

Більша частина оздоровчих технологій, які з'являються на сучасному етапі, пов'язані з розвитком в різних державах фітнес-індустрії. Як зазначають дослідники, «саме завдяки розвитку фітнесу з'явився один з найбільш популярних термінів у фізичній культурі – фітнес-технології, який зустрічається і в наукових дослідженнях, і в методичних розробках, і в освітніх програмах» [52].

У 2008 році, враховуючи велику значимість і актуальність впровадження фітнес-технологій, в Санкт-Петербурзі пройшла спеціальна наукова конференція, присвячена питанням використання фітнес-технологій в освітніх структурах (дитячі дошкільні установи, школи, вузи), в дитячих спортивних школах і закладах проведення дозвілля [52]. Учасники конференції виявили ряд відмінностей у характеристиках фітнес-технологій, які приводить різні автори.

Так, на думку Василістової Т.В [45], фітнес-технології – це педагогічний процес, що включає зміст, засоби і методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямків і систем фізичних вправ (шейпінг, аеробіка, стретчинг, бодіфітнес, каланетика, гімнастика, йога, степ і т.ін.) для забезпечення досягнення фізичної досконалості усіма верствами населення, підвищення та підтримки розумової та фізичної працездатності у повсякденній навчальній і трудовій діяльності, формування фізичної і спортивної культури.

Фітнес-технології, на думку Є.Г. Сайкіної [149], це сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного, вмотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

На думку В.І. Григор'єва [52], фітнес-технології – це сукупність науково-обгрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення ефективності оздоровчого процесу, задоволення індивідуальних потреб учасників занять в руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя та соціальної успішності. Таким чином, поняття фітнес-технології – це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого, – наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-технології можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми [98, 108 та ін.].

Фітнес-програми складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, створених на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять.

Разом з тим, в сучасній навчально-методичній літературі питання змісту фітнес-програм висвітлені недостатньо.

Фітнес-програми, як рухова активність, спеціально організована в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять, може

переслідувати як оздоровчі цілі (досягнення і підтримання оптимальної фізичної підготовленості, зниження факторів ризику розвитку захворювань), так і цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

У першому випадку фітнес-програми спрямовані на цілі оздоровчого фітнесу (health related fitness), а в другому – на цілі спортивно-орієнтованого або рухового фітнесу (performance related or skill fitness) [186].

Найбільшого поширення отримали фітнес-програми, в основу яких покладено використання гімнастичних вправ, які часто називають «аеробікою» [54, 98, 108, 106].

Під терміном «аеробіка», введеним американським лікарем і вченим Кеннетом Купером, розуміється виконання тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, які супроводжуються споживанням великої кількості кисню. До них відносяться біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, катання на ковзанах, веслування, деякі вправи гімнастичного характеру та інші [103, 104].

При цьому слід зазначити, що прості і такі, що не потребують спеціального інвентарю та обладнання, види рухової активності, як дозована ходьба і оздоровчий біг, володіють не тільки яскраво вираженим оздоровчим ефектом, але й сприяють гармонізації особистості, вирішенню соціальних завдань і становлять безсумнівний інтерес для тих, хто займається [46].

Численними дослідженнями доведено, що правильно підібрані аеробні вправи є ефективним засобом розвитку і зміцнення серцево-судинної системи, профілактики та лікування цілого ряду захворювань (гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця) [78, 110, 133 та ін.].

К.Купер у своїх дослідженнях провів визначення енергетичної вартості (по МПК) різних видів рухової активності в умовних одиницях;

створив рекомендації відносно рухової активності, необхідної для забезпечення відповідного рівня здоров'я, та її бальної оцінки; розробив тренувальні програми, що дозволяють підвищити рівень фізичного стану при індивідуальних і групових заняттях. За визначенням К.Купера, аеробіка – це система вправ, що зміцнює насамперед серце, легені і кровоносні судини. Оскільки більшість вправ активізують діяльність серцево-судинної системи, то вони можуть бути еквівалентні відносно свого впливу [103, 104].

В даний час під аеробікою часто розуміють переважно танцювальні форми гімнастики з музичним супроводом [46].

Специфіка «аеробіки» полягає в поєднанні позитивного фізіологічного впливу вправ на витривалість з особливим впливом координаційних вправ і тонізуючу дію музики. Така гімнастика на додачу до оздоровчого ефекту приносить ще й задоволення та розвиває красу рухів [46].

У прагненні залучити до занять велику кількість тих, хто займаються, завоювати визнання, створити рекламу, з'являються все нові і нові назви: бодіформінг, калланетика, гідротоніка, стретчинг, фітбол, аква-фіт, спінінг, горе-skipping, степ-, слайд-аеробіка, тай-бо, боксаеробіка та ін. [133, 138, 233, 236, 284].

Поряд з популярною аеробікою не меншу популярність здобула атлетична гімнастика – bodybuilding – система силових вправ з обтяженнями і без них, на різних снарядах і тренажерах, метою якої є розвиток силових здібностей і корекція фігури [27, 94,104,115,142,218].

Синтезом атлетизму і аеробіки став шейпінг (від англійського shape - форма), спрямований на формування красивою жіночої фігури [28,76,101,184]. Аналогічним видом оздоровчої гімнастики, що зародився в США, є бодіфітнес (фітнес), який передбачає підготовку та участь в трьохетапних конкурсах, що включають демонстрацію фігури, виступ з

довільною гімнастичною програмою та виступ з промовою з запропонованої теми [138, 205, 208, 211].

В даний час активізувалися процеси інтеграції та взаємодії різних видів рухової активності, що зумовило появу нової глобальної концепції - оздоровчого фітнесу [210, 217, 220, 223].

Широко поширений стретчинг – система розтяжок, заснована на гімнастиці з системи "хатха-йога" та інших східних вчень. Всі перераховані види оздоровчої гімнастики тісно пов'язані з вправами на розтягування [55, 208].

Існує кілька принципово різних систем розтяжок. Активні і пасивні, динамічні і статичні розтяжки благотворно впливають на м'язи, покращують їх еластичність, розвивають гнучкість, забезпечують запобігання виникненню травм, больових відчуттів у м'язах після великих навантажень. Методика пасивних розтяжок включає активно-пасивні витягаючі вправи, які виконуються за допомогою партнера, вони переважно впливають на суглоби і суглобово-м'язові з'єднання [50].

Певна роль у оздоровчому тренуванні відводиться вправам на розслаблення, які є засобом зняття нервового напруження, прискорення процесів відновлення, досягнення відчуття спокою. Автор вважає [50] їх першим етапом у вихованні пластичності. Далі, на думку авторів, слідують плавні рухи, "хвилі" і помаху. Перш за все, необхідно навчитися розслабляти м'язи, як усього тіла, так і окремих його частин, для чого рекомендується чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням м'язів.

У багатьох оздоровчих системах в тій чи іншій мірі використовується гімнастична методика індійських йогів (різні пози хатха-йоги). Асани здійснюють спеціалізований вплив на окремі м'язові групи і на весь організм в цілому, благотворно впливають на суглоби, хребет, поліпшують поставу і ін.

Важливим аспектом оздоровчих занять є психофізичне тренування, спрямоване на поліпшення психоемоційного стану, підвищення концентрації уваги, оволодіння прийомами аутотренінгу та релаксації. До різновидів цього напрямку відносяться заняття за системою Дж. Пілатеса, які активно розвиваються в останні роки, зокрема Інститутом Пілатеса (Великобританія).

Аналіз оздоровчих видів гімнастики свідчить, що існує безліч методик, які мають певні переваги і недоліки. Кожна має право на існування, однак, жоден вид не є універсальним, придатним для вирішення всього кола різноманітних фізкультурно-оздоровчих завдань.

А. В. Гурвічем [57] проведено класифікацію сучасних фітнес-технологій, що включають оздоровчі різновиди аеробіки, шейпінгу, пілатесу, бодібілдингу, каланетики, дитячого фітнесу; введено поняття «фітнес-культура» і «фітнес-рівень людини», які складаються з показників фізичного розвитку, функціонального стану організму і «стилю життя», визначено функції фітнесу:

- цільова, змістовно-операційна,
- програмно-орієнтовна,
- мотиваційно-ціннісна,
- оцінювальна,
- емоційно-вольова,
- комунікаційно-цілісна.

Комплексна класифікація сучасних оздоровчих фітнес-технологій передбачає їхній розподіл відповідно до наступних ознак: цільова спрямованість занять, зони інтенсивності навантаження, енергетичні механізми, віковий і статевий склад груп, технічна оснащеність занять, форми проведення занять, рівні підготовленості груп, місце проведення занять.

На думку В. В. Левицького [108] фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, побудовані:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіки, оздоровчому бігу, плаванні, тощо);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу; на аеробіці і стретчингу; на оздоровчому плаванні та силовій підготовці тощо);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних чинників здорового способу життя (наприклад, на аеробіці і загартуванні; на бодібілдингу та масажі; на оздоровчому плаванні і SPA, і т.ін.).

У свою чергу, фітнес-програми, побудовані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, можна виділити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення. Ці програми включають ті або інші частини вищеназваних програм [108]:

- програми для дітей;
- програми для літніх людей;
- програми для вагітних;
- програми для осіб з високим ризиком захворювань або тих, хто мають захворювання;
- програми для корекції маси тіла.

На думку Є.Г. Сайкіної [148], фітнес-технології можна розподілити на сім груп:

До першої групи належать оздоровчі системи, коріння яких криється у давньосхідній культурній традиції (йога, цигун), а також східних бойових мистецтв (карате, у-шу, айкідо та ін.).

До другої групи належать різного роду авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше по імені їх творців, такі як дихальна гімнастика за методом А.М. Стрельнікової, система Пілатес (по імені засновника – Дж. Пілатеса) та ін.

У третю групу можна об'єднати різні оздоровчі системи, що будуються на основі наукових досягнень та апробації на практиці. Вони пов'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аерофітнес та ін.).

До четвертої групи відносяться нові форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол та ін.

До п'ятої групи відносяться різноманітні інноваційні технології та авторські програми, які апробовані і користуються популярністю. Серед них можна вказати такі програми і технології, як танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі Данс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» та ін.

Шоста група представлена циклічними видами рухів: оздоровчі ходьба і плавання, велосипед, заняття на тренажерних пристроях та ін.

До сьомої групи відносять спортивні та рухливі ігри.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення.

Враховуючи, що у зміст поняття «фітнес» входять багатofакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя) , кількість створених фітнес-програм практично не обмежена. Розглядаючи появу терміна «фітнес-

технології» та його специфіку, слід зазначити, що дані технології розроблені для вирішення завдань фітнесу відповідно до його принципів, особливостям мотивації молоді до занять фітнесом тощо.

Як зазначає Е.Г. Сайкіна, «фітнес-технології - це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, реалізований певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання» [149].

О. К. Кибальник під фітнес-технологію розуміє «системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах до побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні, особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті, ніж, наприклад, фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей» [94].

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст Г.Н. Пономарєв зазначає, що «найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються».

Основним завданням розробки фітнес-технологій є досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості, тобто підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я.

На основі досвіду фахівців з проблеми досліджень [98] були виділені вимоги до складання фітнес-технологій:

1. Постановка мети і завдання відповідно до направленості зазначеної фітнес-технології.
2. Обґрунтування засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність.
3. Підготовка фітнес-програми з урахуванням індивідуальних можливостей контингенту і пріоритетної спрямованості занять (оздоровча, коригувальна, розвиваюча тощо).
4. Перевірка ефективності розробленої фітнес-технології
5. Корекція та вдосконалення фітнес-технології

1.4. Особливості фізичного виховання студентської молоді арабських країн та Палестини

Фізичне виховання є обов'язковим компонентом початкової та середньої освіти в багатьох арабських країнах і, зокрема, в Палестині. У Єгипті, Іраку, Йорданії, Тунісі, Алжирі, Марокко відсоток змішаних шкіл становить близько 5 %. У Ємені, Лівії, Катарі, Дубаї, уроки фізкультури проводяться роздільно. У деяких країнах уроків фізичної культури для дівчат немає взагалі (Ємен). У палестинських школах регулярно проводяться уроки фізкультури. Проте їх ефективність досить низька, оскільки уроки в переважній більшості випадків проводять вчителі без спеціальної освіти [2, 8, 13]. Крім того, у абсолютній більшості випадків заняття проходять на відкритих майданчиках з ґрунтовим, піщаним або асфальтовим покриттям при дуже високих температурах повітря. Основний вид рухової активності, який культивується в усіх арабських країнах – це футбол. В Єгипті додатково

культивується гандбол і баскетбол, плавання, а в Іраку – баскетбол та волейбол. У Західних арабських країнах – футбол та легка атлетика, а в Тунісі ще і плавання.

Найбільш поширеною формою залучення дорослого населення Палестини до занять фізичною культурою і спортом за місцем проживання є клубна система [2]. Вона розвивається під патронатом і за сприяння держави. Здійснений дослідником [2] аналіз політичної, економічної та соціокультурної ситуації говорить на користь того, що палестинська держава має об'єктивні підстави бути зацікавленою у прискореному розвитку клубної системи у сфері фізичної культури і спорту. Політичний інтерес щодо вирішення даного питання базується на бажанні молодій державі заявити про себе у світі як про прихильника загальнодемократичних засад організації суспільного життя. Спортивний клуб якраз виступає своєрідною моделлю такої системи на макрорівні.

Незважаючи на значну кількість робіт, які розглядають питання організації фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, недостатнім є обґрунтування підходів до розробки програм занять з фізичної культури студентів вищих навчальних закладів Палестини. В спеціальній літературі Палестини та арабських країн практично не міститься рекомендацій, які вказують на організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді. Водночас формування стійкої звички людини до систематичної участі у спеціально-організованій руховій активності відбувається саме під час навчання у вищому навчальному закладі і тому особливого значення набуває залучення студентів до занять фізичним вихованням у його навчальній та позанавчальній формах, а також активізація самостійної діяльності студентів у сфері дозвілля. Говорячи про розвиток фізичного виховання в палестинській вищій школі, слід зазначити, що вона зуміла вистояти в непрості моменти, зберегти основи фізкультурної освіти,

визначити нові пріоритети розвитку освітньої системи в галузі фізичного виховання.

Сучасний період економічного життя Палестини характеризується критичним станом здоров'я та низьким рівнем рухової активності населення, і для подолання кризового стану вимагає висококваліфікованих спеціалістів з оздоровчого фітнесу, які володіють великим запасом знань з різних аспектів педагогіки, психології, фізіології, гігієни, фізичного виховання, економіки й широким арсеналом практичних навичок організації та проведення фітнес занять з різним контингентом населення [107].

Зміни, що відбуваються у системі фізичного виховання арабських країн, та тенденції розвитку світового спорту привертають широку увагу науки і практики до проблем підготовки фахівців з формування здорового способу життя. Сьогодні в освітніх установах багатьох арабських країн спостерігається тенденція до збільшення числа фахівців, які віддають перевагу заняттям руховою активністю оздоровчої спрямованості [11]. Сумісна діяльність фахівців дозволяє оперативно створювати навчальні плани та програми, вносити відповідні корективи, пов'язані з досягненнями в області теорії і методики оздоровчої фізичної культури, оздоровчого фітнесу, удосконалювати технологію навчання студентів, а також враховувати світовий досвід теорії і практики, що відповідає запитам суспільства [11].

У таких умовах суттєво підвищується соціальна значущість фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості випускника університету з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності [11].

Однією з важливих соціальних функцій фізичної культури у вищих навчальних закладах арабських країн є загальний розвиток і зміцнення організму студентів незалежно від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку (формування і розвиток фізичних якостей і здібностей,

удосконалення рухових навичок, зміцнення здоров'я, зниження процесів інволюцій і т. ін.).

У зв'язку з цим найважливішим завданням стає пошук нових форм, засобів і методів підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу, який має максимально відповідати умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури [107].

При цьому принципового значення набуває вивчення та узагальнення досвіду зарубіжних країн, які лідирують у сфері оздоровчого фітнесу й мають багаторічний досвід не тільки у створенні й управлінні фітнес-клубами, розробці фітнес-технологій, конструюванні спеціального обладнання, тренажерів, але й в розробці ефективної системи професійної підготовки спеціалістів [107, 186, 192, 200, 209].

Дослідження підготовки такої категорії кадрів, як фахівці з фітнесу, мали вузький, фрагментарний характер без необхідного наукового обґрунтування накопиченого досвіду підготовки спеціалістів з фітнесу в зарубіжних країнах [107].

Як зазначається у дослідженнях [107] сьогодні, наприклад, існує ряд спеціалізованих міжнародних наукових організацій, які займаються проблемами підготовки спеціалістів з фітнесу (ICHPER-SD – Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації та спортивних танців; ISPF – Міжнародна федерація спортивної педагогіки та ін.). Все це дозволило отримати великий обсяг фактичного матеріалу, що характеризує організацію та зміст професійної підготовки спеціалістів з фітнесу в зарубіжних країнах:

1. Глобальні зміни у сучасному соціально-економічному житті ставлять нові, ширші вимоги до якості підготовки з оздоровчого фітнесу. Освіта та професійна підготовка фахівців відіграють вирішальну роль у забезпеченні існуючої переваги зарубіжних країн у сфері оздоровчого фітнесу.

2. Пріоритетним напрямом удосконалення якості підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу у зарубіжних країнах є розробка стандартів щодо змісту

підготовки та основних розділів професійної діяльності (тестування рівня фізичної підготовленості, рекомендації щодо застосування засобів фітнесу, вимоги до спортивних споруд та обладнання та ін.).

3. Зміст підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу накладено на контекст майбутньої професійної діяльності та представлено в активних формах навчання.

4. Введення нових спеціальностей, що враховують потреби сфери оздоровчого фітнесу, котра бурно розвивається і залучає все більшу кількість людей, які мають різний статус здоров'я (реабілітаційні фітнес-програми), різну вікову характеристику (фітнес-програми для дітей, юнаків, людей похилого віку) та ін.

5. У галузі процесуально-технологічних характеристик відмічається перехід до наближених до реальної професійної діяльності.

6. Система методичного забезпечення процесу підготовки фахівців з фітнесу у зарубіжних країнах є одним з найрозвиненіших компонентів професійної підготовки. Широке виробництво технічних засобів навчання (аудіо-, відео-, CD-, web-сайтів), разом з випуском високоякісної методичної літератури (підручники, посібники, професійні журнали) дозволяє максимально розширити коло потенційних споживачів послуг у сфері оздоровчого фітнесу.

Все це визначає нагальну потребу в проведенні теоретико-методичного аналізу можливостей використання зарубіжного досвіду професійної підготовки у сфері фітнесу з метою трансформації його в практику підготовки кадрів фізкультурно-оздоровчого профілю в Палестині.

Характеризуючи сферу оздоровчої фізичної культури в арабських країнах, слід зазначити певні термінологічні відмінності від прийнятого в Україні позначення різних сфер використання засобів оздоровлення населення. Так, в спеціальній арабській літературі, присвяченій об'єкту і предмету дійсного дослідження застосовуються різні терміни – «фізична

культура», «фізичне виховання», «рухова активність», «оздоровча фізична культура», «Спорт для всіх», «оздоровча рухова активність» і багато інших.

Така ситуація пояснюється різним ступенем розвитку теоретичних і методичних розробок сфери оздоровчої фізичної культури в арабських і розвинутих зарубіжних країнах.

На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його на інші сфери галузі «фізичне виховання і спорт», зокрема – на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах, в дошкільних освітніх установах, в реабілітаційних закладах.

Все це свідчить про поширення ідей, закладених у понятті «фітнес» на всі сфери використання рухової активності в освітніх, рекреаційних, медико-відновлювальних, реабілітаційних та інших установах.

Зазначені термінологічні особливості характеристики сфери оздоровчої фізичної культури видаються нам важливими, як з точки зору аналізу арабської літератури, так і перекладу наступних рекомендацій для застосування в арабських країнах, зокрема в Палестині.

Палестина, країна з невеликою чисельністю населення, в період здобуття політичної незалежності вирішує завдання становлення і розвитку власних національних сфер соціального життя, у тому числі і оздоровчої фізичної культури [177].

Основна заклопотаність з погляду здоров'я на палестинській території обумовлена зростанням захворювань, пов'язаних зі способом життя, і неінфекційних захворювань. Чисельність людей, що страждають діабетом і гіпертензією, в останні роки неухильно зростала.

Викликає тривогу значна поширеність пов'язаних з малорухливим способом життя факторів ризику та видів поведінки. Проведений у 2012 р. клінічний аудит лікування діабету у палестинських біженців свідчив про те, що понад 90 % з них мають зайву вагу або страждають ожирінням і майже кожен п'ятий курить [44, 204, 208].

Крім цього, значний вплив на психічне здоров'я і психосоціальне благополуччя палестинців здійснює нестабільність і конфліктна обстановка, зумовлена окупацією, росте число розладів, пов'язаних зі стресом і проблемами психічного здоров'я серед жінок, дітей і підлітків.

За останні роки представниками арабських країн підготовлено наукові роботи з багатьох проблем оздоровчої фізичної культури [2, 7, 22 та ін.].

Зокрема Кутейба А. досліджував проблеми нормативного забезпечення організації фізичної культури і спорту в Іраку. Інформаційний підхід з метою вдосконалення управління фізичною культурою і спортом через засоби масової комунікації застосував Алі Фардж.

У Сирії В. Халлель використовував принцип програмного управління фізичною культурою і спортом в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Ліванець Т. Тахтук досліджував систему організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Робота Р. Жабер присвячена проблемам психології управлінської діяльності працівників Міністерства молоді та спорту Палестини. Концепція дослідження полягала в пошуку типів ситуацій в процесі спільної діяльності спортивних менеджерів, з метою визначення інструменту вдосконалення виконуваних видів управлінських робіт [цит за 3].

Аналіз наукових праць свідчить про те, що інтереси досліджень охоплюють широкий спектр організаційних проблем, пов'язаних з поліпшенням розвитку фізичної культури і спорту в арабських країнах, у тому числі і в Палестині.

Однак слід вказати на те, що вони вирішують завдання локального характеру, тобто організації певних напрямків фізичного виховання і спорту в окремо взятій країні. Тому аналізовані дослідження дають лише обмежене уявлення про організацію управління фізичною культурою і спортом в арабському світі, але вони не носять системного характеру, не охоплюють всі сторони управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Аналіз стану фізичної культури і спорту в різних країнах свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку палестинського суспільства наукова розробка проблем управління у сфері фізкультурного руху набуває все більшого значення. Це пов'язано з ускладненням завдань управління у сфері фізичної культури і його організаційних форм, що стає об'єктивним процесом, і неминучою закономірністю розвитку фізкультурного руху в країні. Звідси виникає необхідність забезпечити максимальну компетентність управління фізичною культурою з метою впровадження нових, передових технологій.

Технологія – це поєднання кваліфікованих навичок, устаткування, інфраструктури, інструментів і знань, необхідних для здійснення бажаних перетворень в матеріалах, інформації чи людях [3, 57, 63]. По суті своїй, в управлінні технологія – це процес, спосіб перетворення інформації в бажаний на вході результат – рішення. Саме управлінське рішення є основою діяльності органу чи організації фізичної культури. Тому слід вивчити технологічний процес, здійснюваний як адміністраторами, так і виконавцями.

У літературі [3, 9, 42] підкреслюється, що головним компонентом будь-якої організації є люди, що виконують різні функції, а керівництво досягає цілей управління за допомогою своїх підлеглих.

Вищевикладене дозволяє говорити про те, що в процесі дослідження необхідно вивчати знання та вміння керівників, працівників апарату управління Міністерства молоді та спорту, регіональних структур управління фізичною культурою і спортом Палестини.

Дані теорії та практики управління вказують на обов'язкове вивчення рівня забезпеченості фізкультурного руху матеріально-технічною базою, фінансами з державного бюджету та приватного сектору, кадрами потрібної спеціальності і кваліфікації (менеджерами, тренерами, викладачами, методистами та ін.). Особливо слід приділити увагу вивченню сфери

споживачів послуг фізичної культури і спорту, їх потреб, бажань, можливості займатися певними видами спорту, оздоровчою фізичною культурою, а також приймати участь у фізкультурно-спортивних видовищах.

Аналізуючи передумови формування політики держави Палестини в галузі фізичної культури і спорту, А. Нейрат [5] дав характеристику історичних, соціокультурних, політичних, релігійних, економічних факторів розвитку фізичної культури і спорту в Палестині.

На закінчення слід вказати на те, що аналіз системи управління фізичною культурою і спортом показує важливість досліджуваної проблеми, вирішення якої не має завершеного характеру. Тому кожен етап досліджень зазначеної проблеми продовжує виявляти нові шляхи і форми її вдосконалення.

Особливо слід виділити характерні риси сучасного періоду функціонування фізичної культури і спорту в Палестині, які вказують на те, що проблема вдосконалення організації управління фізичною культурою і спортом досить актуальна і тому потребує більш глибокого вивчення, як у теоретичному, так і у методичному аспекті [5].

Відносно сфери фізичної культури і спорту розгляд специфічних особливостей регіонального рівня обумовлено:

- історичним минулим територіальної спільності Палестини, традиціями і звичаями населення, особливостями праці і побуту, поведінкою відповідно встановлених норм і цінностей, а також ставленням до фізичного виховання та спорту;
- економічними умовами, які безпосередньо впливають на процеси розвитку фізичної культури і спорту в регіонах;
- політичними умовами, що визначають специфіку організації і форм реалізації відносин влади, органів місцевого самоврядування до фізичної культури і спорту;

- культурно-виховним рівнем: освітою, розвитком науки, позитивним сприйняттям людьми фізичної культури і спорту, як одного із засобів професійної та дозвіллевої діяльності.

На підставі вищевикладеного можна зробити висновок, що в процесі дослідження слід враховувати все різноманіття ознак, які дозволяють охарактеризувати сторони об'єкта:

- по-перше, вивчення діяльності працівників різних організаційних структур фізичної культури і спорту Палестини, як носіїв сукупності організаційних і педагогічних відносин;

- по-друге, аналіз конкретних, об'єктивних дій зазначених працівників в єдності з суб'єктивною стороною, вираженої в мотивах, бажаннях, ціннісної орієнтації;

- по-третє, виявлення умов і факторів середовища, в якому відбувається їх діяльність.

Тому оцінка організаційних, економічних, соціальних, політичних, соціально-психологічних, екологічних факторів є умовою отримання об'єктивної інформації про реальний стан і стан сфери фізкультурної діяльності Палестини та її вплив на фізичне виховання студентської молоді.

Висновки з розділу 1

В системі фізичного виховання молоді Палестини, що емпірично склалася, організаційні і методичні умови впровадження фітнес-технологій не вивчені, що не дозволяє використати повною мірою їх можливості в оздоровленні населення. Особливо це стосується молоді, яка складає значну частку в структурі населення Палестини і є її найбільшим соціально активним прошарком.

Наслідком цього є недостатній рівень залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді, що у поєднанні з поширеними захворюваннями серцево-судинної, дихальної системи, захворювань опорно-

рухового апарата, обміну речовин приводить до несприятливих соціально-демографічних змін.

Беручи до уваги специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини, неможливим є пряме перенесення досвіду організації і методики впровадження фітнес-технологій, який накопичений в інших країнах, що мають високий рівень розвитку спорту для всіх. У зв'язку з цим, дослідження організаційно-методичних умов впровадження сучасних фітнес-технологій в структурі національного фізичного вихованні створить передумови для ефективного вирішення завдань оздоровлення молоді Палестини.

Основні матеріали розділу подані в публікаціях автора [176, 177, 179].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологічний підхід до дослідження зумовлюється використанням комплексу загальнонаукових методів теоретичного й експериментально-емпіричного рівнів пізнання. При проведенні досліджень виходили з того, що їх основними структурними елементами є наукова проблема, об'єкт і предмет, засоби і методи, а також з необхідності забезпечення їх тісного логічного зв'язку.

Використання загальнонаукових методів теоретичного рівня пізнання (аналізу та синтезу, індукції та дедукції, абстрагування і проведення аналогій) стало особливо важливим при з'ясуванні сутності досліджуваної проблеми, аналізі ситуації в області масового спорту в Палестині та інтеграції результатів дослідження у систему нових знань.

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів;
- метод порівняння і зіставлення;
- абстрагування;
- логіко-теоретичний аналіз;
- структурно-функціональний аналіз;
- метод системного аналізу;
- педагогічні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;

- метод експертної оцінки;
- методи оцінки фізичного здоров'я;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів

Аналіз літератури здійснювався з урахуванням багатоплановості (історичні, соціологічні, організаційно-управлінські, фінансові, педагогічні та інші аспекти) досліджуваної проблеми. До аналізу були залучені як фундаментальні праці з теорії та методики фізичного виховання, так і ті, що стосуються окремих аспектів предмета досліджень.

Під час роботи аналізували друковані та електронні джерела стосовно функціонування та розвитку масового спорту, як компонента системи фізичного виховання і спорту. Особливу увагу приділяли публікаціям провідних фахівців світового рівня – В.М.Платонова, Л.П.Матвєєва, Л.Я.Іващенко, Т.Ю.Круцевич, Б. Хоули, Д.Френкс та інших, а також провідних фахівців з країн, що мають великий досвід в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності (Фінляндія, США, Німеччина та ін.) – К. Купера, Р. Паффенбергера, П. Ольсена та інших.

За допомогою аналізу документальних матеріалів проаналізовано значну частину законодавчих і нормативних документів різних країн світу, а саме тих, що регламентують розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах. Детально аналізували роботи присвячені організаційно-управлінським засадам розвитку масового спорту, зокрема праці відомих фахівців М.В Дутчака, Я.Р.Вількіна, В.У.Агєєвца та інших.

У процесі дослідження було проаналізовано 220 наукових публікацій, нормативні документи Міністерства молоді Палестини, Міністерства молоді та спорту України, вивчено рекомендації та офіційні видання міжнародних

фізкультурно-спортивних організацій, зокрема інформаційні випуски «Спорт для всіх» Комітету з розвитку спорту Ради Європи (Clearing House «Sport for all»), Всеукраїнського Центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Всеукраїнської асоціації фітнесу, інформаційні матеріали Європейської конференції «Спорт і здоров'я», тощо.

Аналіз літературних джерел проводили за наступною схемою: складання переліку проблематики і питань, які підлягають вивченню; складання картотеки рефератів літературних джерел; підготовка літературного огляду.

2.1.2. Метод порівняння та зіставлення

Порівняння – пізнавальна операція, за допомогою якої на основі певного фіксованого признаку – основи порівняння – встановлюється тотожність або відмінності об'єктів (речей, станів, властивостей тощо) шляхом їх попарного зіставлення.

Порівняння та зіставлення як метод наукового аналізу використовувалися нами для пізнання міжнародного досвіду щодо організаційно-управлінських основ впровадження фітнес-технології у різних соціокультурних умовах, аналізу структури та змісту сучасних-фітнес технологій у різних країнах, вивчення актуальних аспектів залучення палестинської молоді до рухової активності.

Зазначений метод дослідження було застосовано для обґрунтування інноваційної моделі впровадження фітнес-технологій в умовах Палестини. Проведення обговорення отриманих нами даних базувалось також на використанні їх порівняння та зіставленням з результатами, отриманими іншими науковцями.

2.1.3. Абстрагування

Абстрагування (від лат. *abstractio* – віддалення) – метод наукового пізнання, що полягає в мисленому виділенні суттєвих, найістотніших рис, відношень, сторін предмета [219]. Наукова абстракція підпорядкована певним вимогам: по-перше, треба знати, від чого ми абстрагуємось; по-друге, визначити, до якої межі можна коректно абстрагуватися; по-третє, треба мати на увазі, що інтервал абстрагування, в якому створюється ідеальний об'єкт для теорії, залежить лише від об'єктивних умов [219].

Абстрагування використовувалося, головним чином, на початкових етапах роботи над темою дисертаційного дослідження і дозволило виявити вузлові складові системи масового спорту в Палестині, її методичні та організаційно-управлінські аспекти для подальшого поглибленого аналізу. Абстрагування також сприяло визначенню предмета і завдань досліджень. Проведення аналогій в поєднанні з індукцією дозволило істотно розширити область застосування отриманих в ході досліджень знань.

2.1.4. Логіко-теоретичний аналіз

Логіко-теоретичний аналіз означає виявлення структурних елементів знання, яке оформлене у вигляді певного тексту, та їх співвідношення між собою, з'ясування логічного значення істинності або хибності висловлювань у тексті, логічної експлікації ("пояснення", "уточнення") понятійного апарату, через який реалізується це знання, встановлення несуперечності, обґрунтованості, доведеності цього знання. Для вивчення соціально-економічних та соціокультурних особливостей країни та можливостей залучення студентів до рухової активності з використанням інноваційних засобів в умовах Палестини використовували логіко-теоретичний аналіз, що дозволило відтворити логічний хід формування кількісних та якісних параметрів його окремих складових.

Серед теоретичних методів дослідження використовували: аналіз, синтез, узагальнення. Аналіз найбільш широко використовувався на початкових етапах дослідження при виділенні провідних аспектів і факторів, що стримують розвиток масового спорту в Палестині. Синтез більш широко застосовувався на завершальних етапах досліджень, при об'єднанні різноманіття отриманих даних соціологічних, історичних, педагогічних та інших робіт, пов'язаних з удосконаленням масового спорту. Індукція дозволяла розширити сферу застосування отриманих знань, а органічно пов'язана з нею дедукція – розробити шляхи поглибленої реалізації отриманих знань, що є основою дисертаційної роботи, спрямованої на пошук і обґрунтування найбільш ефективних шляхів впровадження фітнес технологій.

Узагальнення застосовувалося, як на емпіричному рівні, що дозволило сформулювати положення, що стосуються окремих компонентів системи масового спорту – методичних основ, організаційної структури, видів ресурсного забезпечення (кадрового, фінансового, нормативного, програмно-методичного, інформаційного), так і на загальнотеоретичному рівні – при об'єднанні цих положень в концептуальні.

2.1.5. Структурно-функціональний аналіз здійснювався з метою вивчення організаційної структури і функцій масового спорту в Палестині. Цей метод отримав широке застосування, в тому числі в галузі фізичної культури і спорту при вивченні структури (організаційної побудови) та змісту діяльності (функцій) різних систем і об'єктів.

2.1.6. Метод системного аналізу

Цінність системного підходу полягає в тому, що розгляд категорій системного аналізу створює основу для логічного й послідовного підходу до проблеми прийняття рішень. Ефективність рішення проблем за допомогою

системного аналізу визначається структурою розв'язуваних проблем. Системний аналіз був використаний під час вивчення сучасного стану функціонування сфери фізичної культури і спорту у Палестині.

Системний аналіз передбачає:

1. Розглядання об'єкта діяльності як системи, тобто багатьох взаємодіючих елементів.
2. Визначення складу структури та організації елементів і частин системи, виявлення провідних взаємодій між ними.
3. Виявлення зовнішніх зв'язків системи, виділення серед них головних.
4. Визначення функцій системи та її значення серед інших систем.
5. Аналіз діалектики структури та функції системи.
6. Виявлення на цій основі закономірностей і тенденцій розвитку системи.

2.1.7. Педагогічні методи дослідження. Педагогічне спостереження

Під педагогічним спостереженням розуміють цілеспрямований, організований і систематизований розгляд досліджуваного об'єкта. При цьому важливим є документація результатів спостережень з метою їх відтворення і використання інших видів перевірки. Методика спостереження зазнала за останній час значних змін завдяки застосуванню різних аудіо-візуальних засобів – відеозаписів занять різними видами фітнесу: аеробікою, аквааеробікою, пілатес, йоґою. Разом з тим, підвищуються вимоги до культури спостереження, насамперед з точки зору коректної постановки завдань спостереження, точності його виконання, широти розгляду описуваного явища.

У фізичному вихованні спостереження часто є складовою частиною експериментального дослідження. Організація спостереження включає вирішення наступних питань:

- а) визначення завдання і цілі спостереження;
- б) вибір об'єкта, предмета і ситуації, спостереження;

в) вибір способу спостереження, який найменше впливає на досліджуваний об'єкт і забезпечує збір необхідної інформації;

г) вибір способу реєстрації спостережуваного явища;

д) обробка та інтерпретація отриманої інформації.

При організації спостереження необхідно враховувати, що присутність спостерігача може істотно впливати на процес діяльності.

Педагогічне спостереження за оздоровчою діяльністю студентів проводили протягом усього дослідження з метою виявлення основних умов, що впливають на залучення молоді до організованих фітнес-занять та покращення організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах.

2.1.8. Соціологічні методи дослідження

Опитування є одним з популярних методів наукового пізнання, що дозволяє здійснювати збір первинної інформації шляхом письмового чи усного звернення до визначеної сукупності людей (респондентів) із запитаннями, зміст яких висвітлює соціальну проблему, що досліджується, з подальшою реєстрацією та аналізом відповідей.

Опитування може бути регламентованим, коли проводиться попередня підготовка єдиних для всіх опитуваних питань та строго визначається їхня послідовність, а також нерегламентованим, що передбачає вільну бесіду з опитуваним, яка обмежена лише визначеним попередньо її загальним планом.

Залежно від засобів і способів проведення опитування існує кілька варіантів цього методу: опитування за допомогою преси та на телебаченні; поштове опитування; телефонне опитування; опитування через комп'ютерну мережу; інтерв'ювання; анкетування.

Анкетування як метод вигідно вирізняється серед інших широтою охоплення одиниць дослідження, оперативністю отримання фактичного

матеріалу та зручністю його подальшої технічної обробки. Цінність і достовірність отриманої інформації залежить не тільки від правильності вибору та підготовки об'єкту дослідження, від організації анкетування тощо, а й від самої анкети, від ефективності самих питань, від їхньої доступності, повноти, чіткості, ясності, стислості.

Оформлення анкет нами здійснювалось на основі попереднього визначення цілі та завдань соціологічного опитування. При складанні анкети враховували: ясність формулювань питань, їх послідовність, повноту включеного переліку питань з максимальним висвітленням основних аспектів досліджуваної проблеми.

В дисертації наведено аналіз соціологічної інформації, отриманої в ході анкетування студентів університетів Палестини (з метою формулювання основних напрямів впровадження фітнес технологій) та посадових осіб Міністерства молоді Палестини (з метою визначення проблемних питань щодо впровадження фітнес технологій в умовах Палестини) відповідно до розробленого автором переліку запитань та варіантів відповідей на них.

Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу добового обсягу рухової активності студентської молоді.

Хронометраж рухової діяльності полягає у фіксації відрізків часу, на протязі яких здійснювалась діяльність, в послідовності їх виконання протягом доби. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірювань показується у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності.

Види діяльності підрозділяються, відповідно до інтенсивності виконання, на:

- базовий рівень: сон, відпочинок лежачи;

- сидячий рівень: прийом їжі, перегляд телепередач, читання, малювання, настільні і комп'ютерні ігри;
- малий рівень: гігієнічні процедури, стояння з невеликою рухливістю, пересування на всіх видах транспорту, навчальні заняття у вищому вавчальному закладі (окрім фізичного виховання);
- середній рівень: прогулянки, пересування пішки, праця в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика, активна поведінка на перервах;
- високий рівень: спеціально організовані заняття фізичними вправами, інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, лижах, велосипеді, роликах і т.д.

Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використовувались вагові коефіцієнти фізичної активності (табл.2.1)

Таблиця 2.1

Вагові коефіцієнти фізичної активності

№	Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л·хв ⁻¹	Ваговий коефіцієнт	Ккал·хв ⁻¹
1	Базовий рівень	0,25	1,0	1,25
2	Сидячий рівень	0,28	1,1	1,4
3	Малий рівень	0,41	1,5	2,05
4	Середній рівень	0,60	2,4	3,0
5	Високий рівень	1,25	5,0	6,25

Добовий хронометраж діяльності проводився студентами самостійно. Фіксувалася вся діяльність тривалістю більше 5 хвилин з використанням карти реєстрації рухової активності.

Оцінка відношення студентів до здорового способу життя здійснювалася на основі анкетного опитування, розробленого та поданого у роботі [204].

Оцінка включала вивчення та аналіз рухового режиму досліджуваних студентів, відношення до шкідливих звичок, дотримання студентами режиму дня, особливостей використання прийомів саморегуляції та оцінка стресу, дотримання студентами принципів раціонального харчування, дотримання студентами особистої гігієни та залучення до санітарних та медичних програм.

2.1.9. Метод експертних оцінок використовували при вивченні проблемних складних питань, вирішити які іншими методами досить складно, наприклад, для визначення доцільності застосування моделі інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини, показників пріоритетного вдосконалення організаційно-методичних засад впровадження фітнес технологій в Палестині.

При здійсненні експертного опитування, всіх його етапів – визначенні завдань, комплектуванні групи експертів, складанні плану експертизи, безпосереднього опитування та аналізу отриманої інформації, ми керувалися рекомендаціями, що стосуються методологічних, організаційних, математичних і психологічних аспектів методу, і в якості його варіанту використовували опитування експертів за заздалегідь складеною схемою з подальшою статистичною обробкою і аналізом відповідей.

Респондентам було запропоновано відповісти на запитання анкети, які умовно можна розділити на дві частини. Перша частина запитань анкети була спрямована на пошук раціональних шляхів оптимізації позанавчальної діяльності студентів з фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти, зниження дефіциту рухової активності студентської молоді, підвищення мотивації студентів та інтересу студентів.. Друга частина анкети включала

запитання, які стосувалися визначення можливості та доцільності впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, їх змісту, спрямованості та деяких організаційно-методичних та соціально-педагогічних умов забезпечення ефективності їх застосування.

Розроблений нами анкетний лист, містив як запитання закритого типу, для визначення респондентами актуальних проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей, так і питання відкритого типу, на які можна було відповідати в довільній формі. Для обробки результатів був використаний метод переваги (ранжування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти за рангами в порядку погіршення їх значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається кількістю набраних ним балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим є даний об'єкт).

Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірялася за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації.

Методика групової експертизи включала в себе: формулювання завдань, відбір та комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз та обробку отриманої інформації.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання у методі переваги:

- 1.Зробити таблицю експертизи для використання методу переваги.
2. Розрахувати коефіцієнт конкордації узгодженості думок експертів за формулою 2.1:

(2.1)

$$Wp = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)},$$

де, S - це сума квадратів відхилень сум рангів, приписаних кожному об'єкту оцінки, від середнього значення рангу і розраховується за формулою 2.2:

(2.2)

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2,$$

m - кількість експертів; n - кількість об'єктів оцінювання

\bar{x} - середнє арифметичне; R_{ij} - ранг j -го об'єкта, який присвоєний йому i -им експертом.

Зробити висновок про якість експертизи залежно від ступеня погодженості думок експертів. Коефіцієнт конкордації лежить у межах від 0 (при відсутності погодженості) до 1 (при повній єдності експертів). Коефіцієнт конкордації змінюється в діапазоні $0 < W < 1$: при $W=0$ погодженість оцінок різних експертів відсутня, а при $W=1$ погодженість думок експертів повна.

Висновок про якість експертизи ми робили за таким правилом:

якщо $W \geq W_{ep}$ — експертиза відбулася, думки експертів узгоджені;

якщо $W < W_{ep}$ — експертиза не відбулася, думки експертів не узгоджені

($W_{ep} = 0,7$).

2.1.10. Методи оцінки фізичного здоров'я. Рівень захворюваності та здоров'я студентів визначали за суб'єктивними оцінками (самоаналіз). За запропонованими питаннями студенти визначали кількість захворювань впродовж навчального року та клас хвороби згідно з міжнародною класифікацією хвороб 10 перегляду (МКХ10). Додатково досліджувалися питання, що стосувалися визначення думки студентів про якість їхнього життя, стан здоров'я.

2.1.11. Метод моделювання – це особливий пізнавальний процес, метод теоретичного та практичного опосередкованого пізнання, коли суб'єкт замість безпосереднього об'єкта пізнання вибирає чи створює схожий із ним допоміжний об'єкт-замісник (модель), досліджує його, а здобуту інформацію переносить на реальний предмет вивчення.

Під моделлю розуміється об'єкт будь-якої природи (мислено уявлена або матеріально реалізована система), котрий, відображаючи чи відтворюючи в певному сенсі об'єкт дослідження, здатний заміщати його так, що вивчення моделі дає нову інформацію про об'єкт.

Сьогодні не можна назвати галузь людської діяльності, в якій у тій чи іншій мірі не використовувалися б методи моделювання. Особливо це стосується управлінської сфери, де основними є процеси прийняття рішень на основі одержуваної інформації.

Враховуючи гостроту і складність соціальних процесів, моделювання переслідує такі цілі. З одного боку, відобразити стан проблеми на даний момент, виявити найбільш критичні питання, з іншого – визначити тенденції розвитку і ті фактори, вплив яких може скорегувати небажаний розвиток; активізувати діяльність державних, громадських та інших організацій та осіб у пошуках оптимальних варіантів вирішення соціальних завдань.

За допомогою методу моделювання в державному управлінні передбачаються тенденції і перспективи можливого розвитку держави та її інститутів, об'єктів, суспільних явищ, процесів на основі побудови моделей [65].

В нашій роботі метод моделювання використовувався для розробки моделі інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини.

2.1.12. Методи математичної статистики

У процесі дослідження застосовували методи статистичного аналізу інформації. Описова статистика дозволила узагальнити первинні результати за допомогою визначення основних статистичних показників [60]. Дані, отримані в результаті анкетування, обробляли статистичним методом визначення показників відносної частки. Він передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для розрахунку використовували формулу 2.1:

$$P_{\%} = \frac{m}{n} \times 100\% \quad (2.1),$$

де, $P_{\%}$ - показник відносної частки;

m – число респондентів, що вибрали той чи інший варіант відповіді;

n – чисельність вибірки.

З метою візуалізації результатів дослідження використовували таблиці та графічні засоби (гістограми, діаграми, лінійні графіки).

Математичну обробку результатів дослідження здійснювали із використанням стандартного пакету Statistica 6.0 (Stat Soft) та програми MS Excel на персональному комп'ютері.

2.2. Організація досліджень

Дослідно-експериментальну роботу проводили у кілька етапів протягом 2011–2015 рр. У дослідженнях брали участь 70 студентів, 128 фахівців сфери фізичної культури та спорту Палестини: викладачі вищих навчальних закладів, тренери з видів спорту, співробітники Міністерства освіти Палестини та Міністерства молоді і спорту Палестини, керівники спортивних клубів. Дисертаційна робота виконувалась у Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Дослідження проводили в три етапи.

На першому етапі (жовтень 2011 – червень 2012) здійснювали підготовку й організацію дослідження. Перший етап був присвячений аналізу стану проблеми (вивчення літератури, узагальнення досвіду практичної роботи), визначенню завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, добору адекватних методів дослідження. На цьому етапі був проведений аналіз літературних джерел з проблеми досліджень, всього було проаналізовано 220 робіт українських, російських, арабських та інших зарубіжних авторів, а також посилань на Інтернет-джерела.

Проаналізовано нормативно-правові, методичні документи з організації та управління сферою оздоровчої фізичною культурою в Палестині і Україні. Так, аналізу були піддані документи Міністерства молоді Палестини, Міністерства молоді та спорту України, Всеукраїнського Центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», федерації фітнесу України, Всеукраїнської асоціації фітнесу та інших організацій фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Також було проведено більше 70 педагогічних спостережень за організацією та проведенням занять з фізичного виховання студентів різними видами фітнесу. Були вивчені особливості проведення фітнес занять в Палестині на базі вищих навчальних закладів Палестини.

На другому етапі (липень 2012 – вересень 2013) проведено констатувальний експеримент із метою створення бази даних, необхідної для вивчення стану здоров'я та захворюваності студентської молоді Палестини. Проводили опитування студентів за запропонованими анкетами, що мало на меті виявлення мотивів та інтересів молоді до видів рухової активності. Зокрема, було проведено анкетування 70 студентів університетів Палестини і виявлено мотиви занять руховою активністю, фітнес-технології, яким студенти надають перевагу, а також визначено ставлення до свого здоров'я та інші фактори, що дозволяють сформулювати основні напрями впровадження фітнес технологій. Водночас, опитування дозволило визначити головні

чинники, які впливають на залучення до оздоровчих занять з використанням фітнес-технологій, пріоритетні форми рухової активності, дослідити руховий режим, захворюваність та рівень здоров'я студентів. Проведено експертне оцінювання відношення фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини до доцільності та можливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів Палестини. На цьому етапі виконано основний обсяг дослідної роботи, спрямованої на отримання та аналіз фактичного матеріалу. Так, був проведений структурно-функціональний аналіз вищих навчальних закладів та фізкультурних організацій Палестини з метою визначення потенційної «готовності» до впровадження фітнес-технологій.

Також було проведено анкетне опитування 48 фахівців – співробітників Міністерства молоді Палестини з метою визначення основних труднощів у майбутній роботі по впровадженню фітнес технологій в умовах Палестини. Були розроблені основні напрями організаційної, методичної, кадрової, інформаційно-освітньої роботи, а також фінансового, матеріально-технічного та медичного забезпечення діяльності з впровадження фітнес-технологій в Палестині.

Узагальнюючим підсумком досліджень другого етапу стали розроблені «Організаційно-методичні рекомендації щодо впровадження фітнес технологій з метою зміцнення здоров'я молоді Палестини».

Робота, яку проводили на третьому етапі дослідження (жовтень 2013– листопад 2015), передбачала вирішення таких завдань: проведення інтерпретації отриманих даних, визначення передумов та особливостей впровадження фітнес-технологій для оздоровлення студентської молоді у Палестині; теоретичне обґрунтування та розроблення моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів, опрацювання організаційно-методичних засади її реалізації у Палестині. Здійснювалося формулювання висновків, підготовка до апробації та офіційного захисту

дисертаційної роботи. На цьому етапі були отримані акти впровадження результатів дисертаційного дослідження в практику роботи кафедр фізичного виховання університету Аль-Кудс Палестини (акт від 15.09.2015 р.) і в навчальний процес підготовки фахівців з фітнесу Національного університету фізичного виховання і спорту України (акти від 27.08.2015 р. і від 2.09.2015 р.).

Таким чином, відповідно до поставлених мети та завдань, направлених на вивчення організаційно-методичних засад впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини, в цьому розділі були проаналізовані та обґрунтовані методи дослідження. Також наведено етапи та послідовність проведення дослідження у відповідності із поставленою метою.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПАЛЕСТИНИ

До основних передумов впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання молоді Палестини можна віднести мотиваційні пріоритети до оздоровчої рухової активності, рівень захворюваності та здоров'я студентів Палестини, особливості соціально-економічної та політичної ситуації у Палестині.

3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчої рухової активності та рівень захворюваності і здоров'я студентів Палестини

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів повинно максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей відносяться: рівень освіченості студентів; характер попередньої рухової активності; ступінь декларованого та реального залучення до занять руховою активністю; характер і ступінь очікувань від занять фізичними вправами. Використання даних інших численних досліджень соціально-психологічних особливостей студентів неможливе через відмінності в умовах навчання, проживання студентів, менталітет, особливості характеру організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах Палестини. Крім того, проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає підстав для широких узагальнень і перенесенні отриманих результатів на інший контингент студентів. В зв'язку з цим було

проведено соціологічне дослідження з контингентом студентів Аль-Кудс університету (Палестина). Проведені дослідження дозволили виявити соціально-психологічні чинники, що сприяють підвищенню ефективності організації фізичного виховання з використанням фітнес-технологій та покращенню рівня залучення студентів до регулярних занять руховою активністю.

Результати анкетування дозволили виділити пріоритетні види рухової активності студентів вищих навчальних закладів Палестини. Встановлено, що серед юнаків великою популярністю користуються спортивні ігри – 36 % (футбол, волейбол, бадмінтон), заняття оздоровчим бігом – 14 %, оздоровчі заняття у воді – 26 %; силове тренування (заняття у тренажерному залі, пауерліфтинг) – 12 %, їзда на велосипеді (велотренажері) приваблює 6 % хлопців (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Пріоритетні види рухової активності студентів вищих навчальних закладів Палестини, %

Види рухової активності	Кількість студентів, %
Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс)	36
Легка атлетика (оздоровчий біг, ходьба)	14
Плавання (оздоровчі заняття у воді)	26
Силове тренування (заняття у тренажерному залі, бодібілдінг, важка атлетика, пауерліфтинг)	12
Їзда на велосипеді (велотренажері)	6
Кінний спорт	6
Боротьба	6
Інші	6

Аналіз мотивів та інтересів студентів вищих навчальних закладів Палестини дозволив встановити цільову спрямованість занять з використанням фітнес-технологій. Встановлено, що молодь Палестини має значний мотиваційний потенціал для подальшого впровадження фітнес-технологій. 62% опитаних студентів зацікавлені в оздоровчих заняттях з широким колом цільових установок – удосконалення фізичної підготовленості (24%), поліпшення психоемоційного стану (24%), зміцнення здоров'я (22%), гармонійній фізичний розвиток (16%), відновлення після навчальних занять (6%), спілкування з друзями (4%), тощо (рис.3.1).

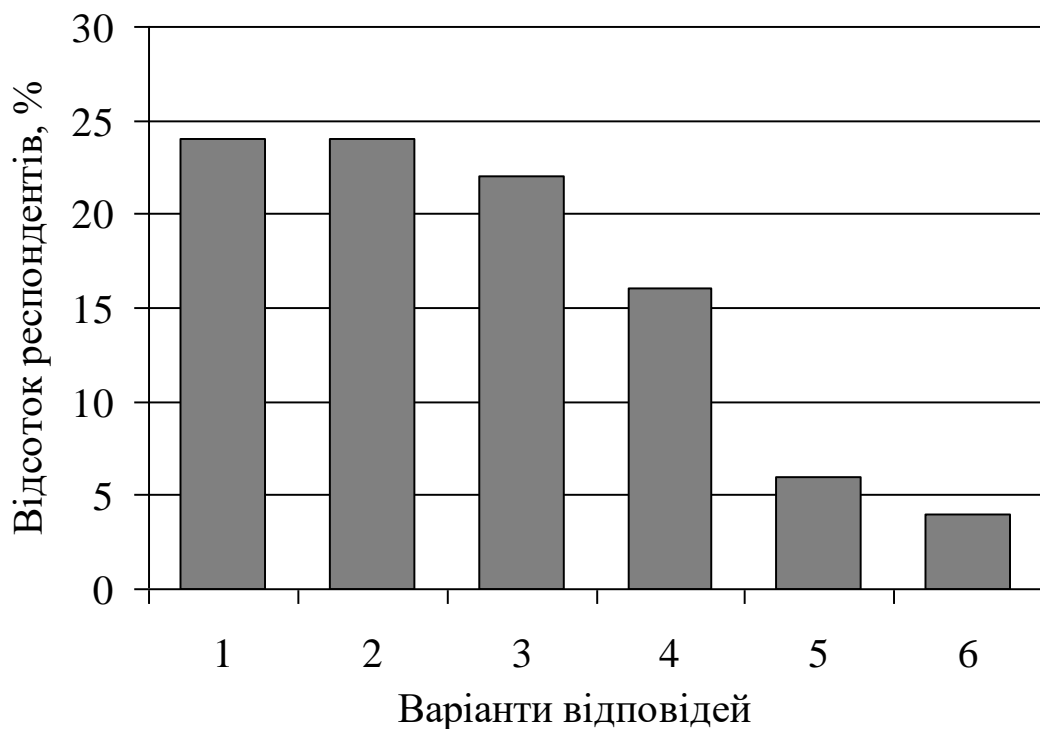


Рис. 3.1. Пріоритетні мотиви палестинської молоді у виборі видів рухової активності:

1 – удосконалення фізичної підготовленості; 2 – поліпшення психоемоційного стану; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – гармонійній фізичний розвиток; 5 – відновлення після навчальних занять; 6 – спілкування з друзями.

У мотиваційній сфері особистості переважає цільова спрямованість занять, пов'язаних в першу чергу, з фізичним удосконаленням, що, можливо, пов'язано зі складною соціально-політичною ситуацією в країні, можливістю воєнних дій тощо. На другому та третьому місці знаходяться мотиви, пов'язані з необхідністю покращення фізичного та психічного здоров'я та рішення комунікативних, адаптаційно-відновлювальних та соціальних завдань.

Третина опитаних студентів з прихильністю ставляться до організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі (36%), проте є студенти, яким не подобається наявний вибір видів рухової активності (рис. 3.2).

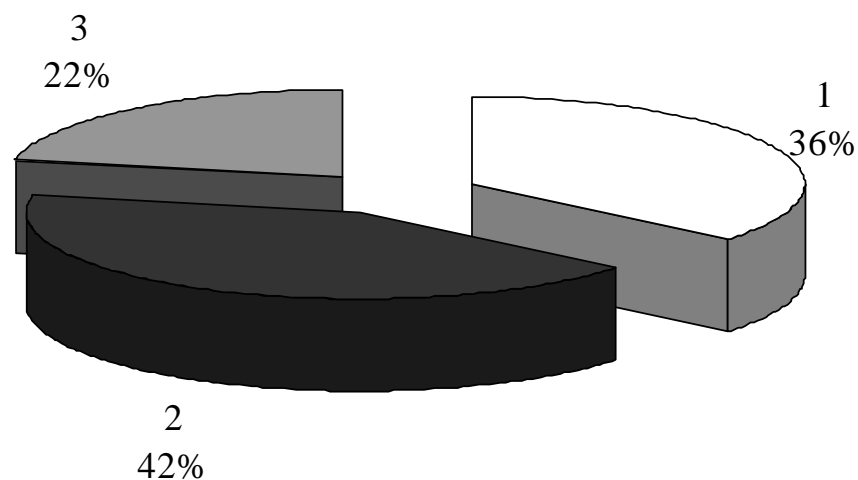


Рис. 3.2. Ставлення студентів до організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі:

1 – позитивне, 2 – індиферентне, 3 – негативне

За результатами соціологічного дослідження встановлено, що в процесі організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі не враховуються інтереси студентів до видів рухової активності.

Удосконалення ціннісного ставлення до занять можливо на основі впровадження інноваційних видів рухової активності, здійснюваного на основі вивчення мотивації молоді, урахуванні інтересів і нахилів, комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, які дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами оздоровчої діяльності або видів спорту. Основними причинами, які перешкоджають участі студентів у програмах занять оздоровчим фітнесом у позаурочний час є відсутність вільного часу – 20 %, відсутність належної кількості спортивних баз та споруд для занять, недостатній рівень їх оснащення сучасним інвентарем та обладнанням – 30 %, неналежний рівень фізичної підготовленості та здоров'я – 18 %, високий рівень навчального навантаження – 12 %; низький рівень організації занять з використанням інноваційних засобів рухової активності – 6 %, відсутність сформованої мотивації до регулярних занять руховою активністю – 6 %, особливості менталітету та емоційно-вольової сфери особистості – 16 % (рис. 3.3).

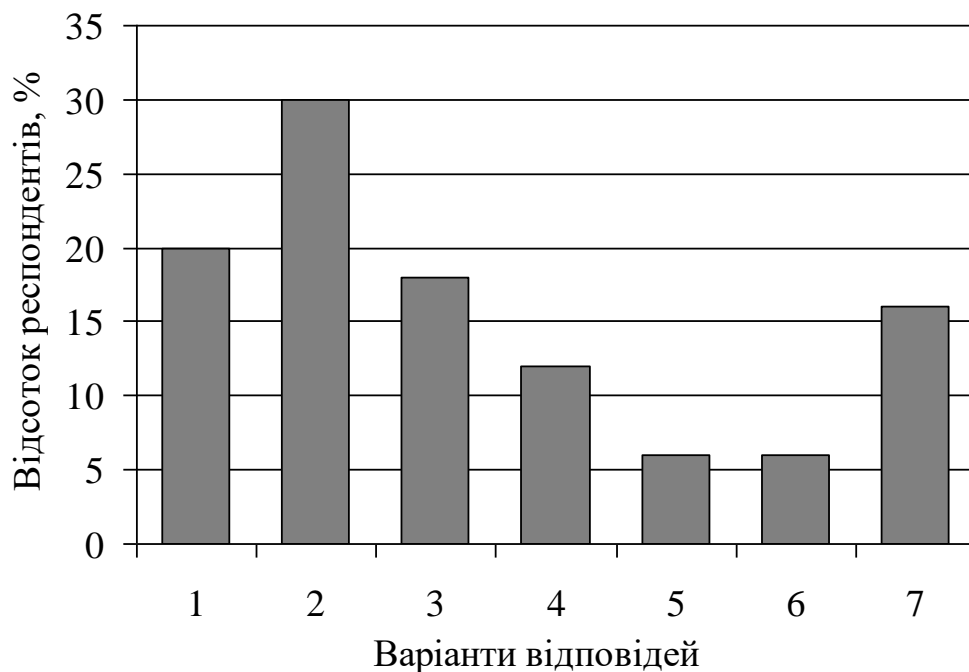


Рис. 3.3. Причини, які перешкоджають участі студентів у програмах занять оздоровчим фітнесом у позаурочний час:

1 – відсутність вільного часу; 2 – відсутність належної кількості спортивних баз та споруд для занять, недостатній рівень їх оснащення сучасним інвентарем та обладнанням; 3 – неналежний рівень фізичної підготовленості та здоров'я; 4 – високий рівень навчального навантаження; 5 – низький рівень організації занять з використанням інноваційних засобів рухової активності; 6 – відсутність сформованої мотивації до регулярних занять руховою активністю; 7 – особливості менталітету та емоційно-вольової сфери особистості.

Урахування основних чинників, що лімітують участь студентів у програмах занять у позаурочний час, на нашу думку, сприятиме підвищенню рівня залучення студентської молоді до оздоровчих занять у позаурочний час.

3.2. Аналіз рухової активності та способу життя студентської молоді Палестини

Наступним етапом наших досліджень було вивчення структури та обсягу рухової активності студентської молоді Палестини. Рухова активність вивчалася методом хронометражу добової рухової активності за Фремінгемською методикою. Згідно якої вся рухова активність людини розподіляється на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий рівні рухової активності. Вивчали також час затрачений на звичайну і спеціально-організовану рухову активність.

До звичайної рухової активності, згідно визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, що пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля спрямовані на її приготування, тощо), а також навчання і виробнича діяльність.

Спеціально-організована м'язова діяльність, передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами.

Середньостатистичні показники рухової активності представлено в таблиці 3.2.

Як показують дослідження, більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб (сон, прийом їжі, особиста гігієна) та навчальна діяльність. У структурі рухової активності переважали базовий та сидячий рівні. Виявлено, що рухова активність високого рівня складає 34,5 хвилин на добу. Сидячий рівень рухової активності у студентів складає понад 9 годин на добу. Отримані дані свідчать про те, що рівень рухової активності нижче рекомендованих фізіологічних норм, про що свідчать значення індексу рухової активності. Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я.

Таблиця 3.2.

**Середньостатистичні показники рухової активності
студентської молоді Палестини, (n=70)**

Рівень рухової активності	Хвилини	
Індекс рухової активності, у.о.	29,4	4,67
Базовий рівень рухової активності, хв.	559,3	69,09
Сидячий рівень рухової активності, хв.	529,9	104,28
Малий рівень рухової активності, хв.	261,6	49,15
Середній рівень рухової активності, хв.	54,7	12,01
Високий рівень рухової активності, хв.	34,5	10,03

Серед основних причин зниження рухової активності можна зазначити: неправильну організацію навчально-виховного процесу, перевантаження

навчальними заняттями, відсутність раціонально організованого дозвілля, низький рівень знань про користь активних занять для відновлення розумової та фізичної працездатності, особливості емоційно-вольової сфери особистості тощо.

Структура рухової активності студентів представлена на рис. 3.4. Отримані результати дослідження підтверджують наявні у фаховій літературі дані відносно низького рівня спеціально-організованої рухової активності сучасної студентської молоді.

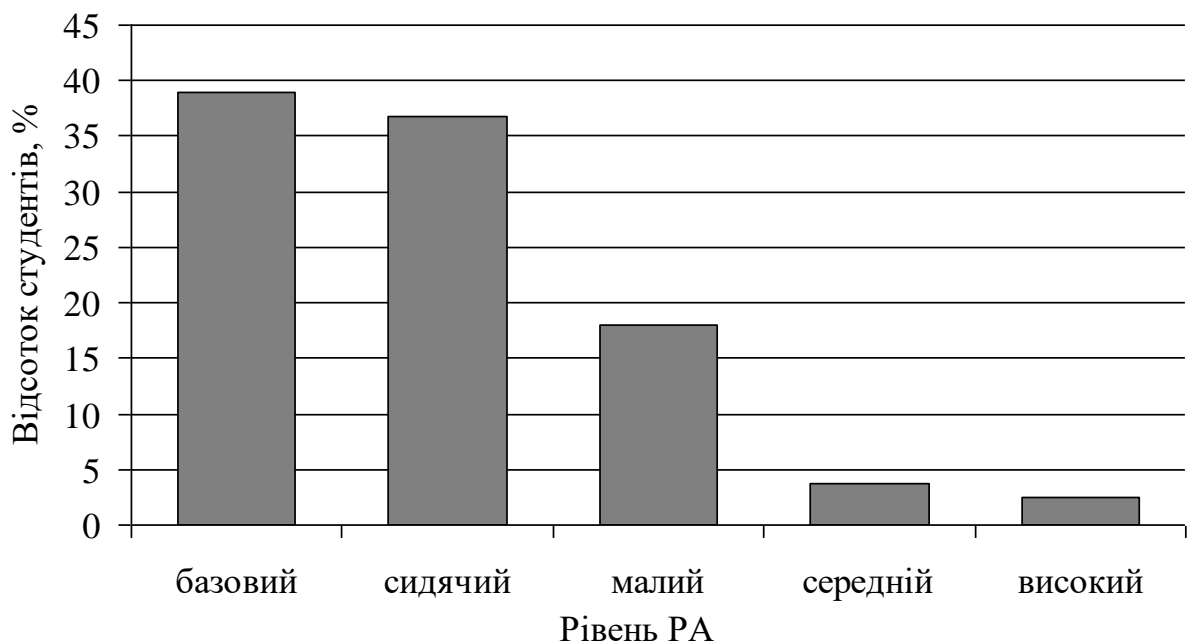


Рис.3.4. Структура рухової активності студентів

Слід зазначити, що у студентів спеціально-організована рухова активність (активність на середньому та високому рівнях) складає 6,2% від загального часу). В структурі рухової активності переважає базовий рівень 38,8% загального часу. Значну кількість часу студенти витрачають на сидячому рівні 36,8%.

Таким чином, проведені дослідження обумовлюють необхідність включення в режим дня заходів, спрямованих на підвищення рухової активності молоді, що відповідає середньому, і особливо, високому рівню.

Оцінка зайнятості студентів у вільний час дозволила виявити пріоритетні види їх діяльності під час дозвілля.

Майже третина студентів декларує, що практично не має вільного часу, для 42,9 % вільного часу достатньо для відновлення, проте є бажання його збільшити, інші вважають, що кількість вільного часу повинстю їх задовольняє (рис. 3.5).

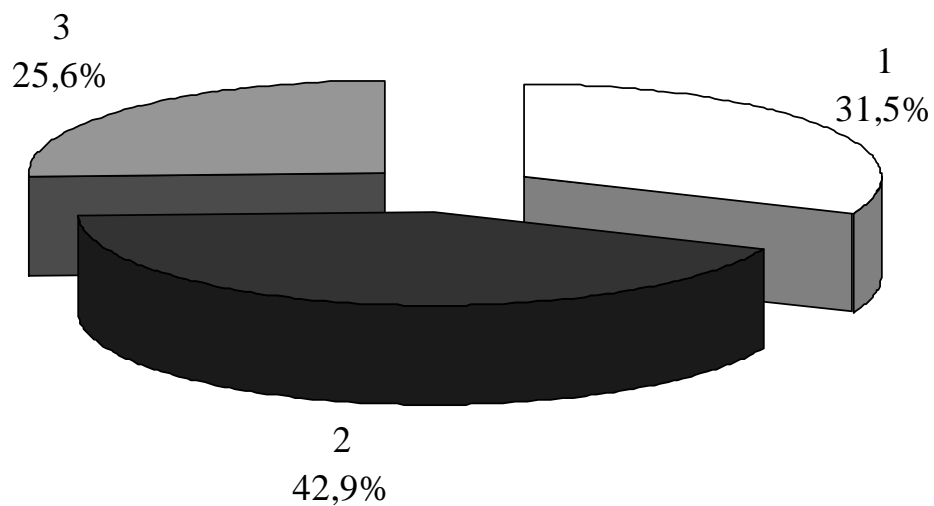


Рис. 3.5. Розподіл відповідей студентів на питання про наявність вільного часу та його достатність

1 – не має вільного часу; 2 – вільного часу достатньо, але є бажання його збільшити; 3 – достатньо вільного часу.

Кількість вільного часу студентської молоді складає у середньому 3–5 годин на добу (рис. 3.6).

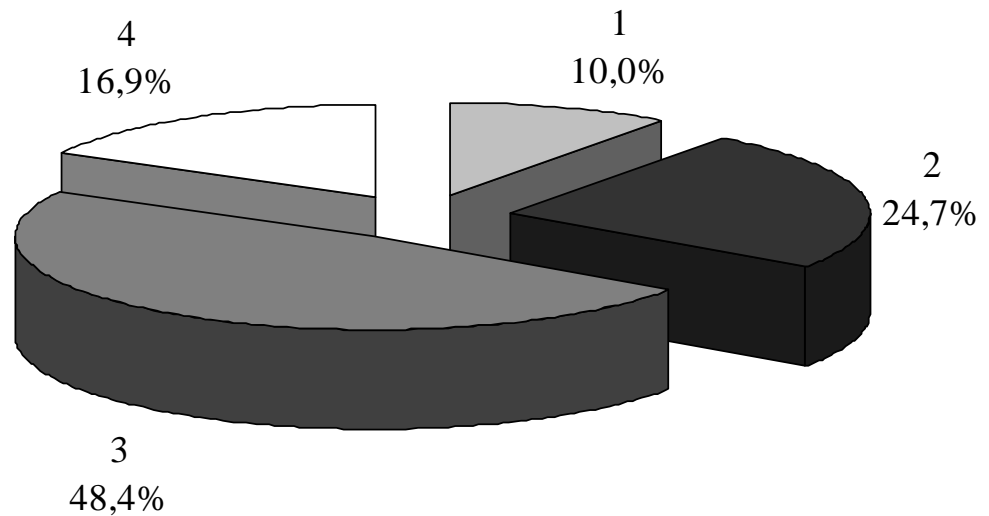


Рис. 3.6. Кількість вільного часу у студентів Палестини

1 – 1-2 години; 2 – 2-3 години; 3 – 3-5 годин; 4 – більше 5 годин

Що стосується режиму дня, тут можна помітити цікаву тенденцію, а саме, більшість респондентів визнають, що не дотримуються режиму дня, причому жоден студент з кількості опитаних не дав відповідь: «Так, я живу суворо за розпорядком», при цьому не заперечують, що мають брак вільного часу через неправильний або нераціональний його розподіл.

Виходячи з отриманих в ході опитування даних, можна зробити висновок про те, що більшість студентів, у свій вільний час не займаються нічим корисним ні для здоров'я фізичного або духовного, ні для самоосвіти або самовдосконалення. Причини такої «незайнятості» вільного часу можна пояснити кількома моментами. Перша причина полягає в тому, що починає своє формування позиція пасивності, яка була закладена в шкільні роки. Ця проблема пов'язана з тим, що в університет потрапляють студенти з вже закладеної установкою на пасивність і бездіяльність. Другою причиною може послужити недолік інформації. Не володіючи достатньою інформацією про

форми проведення вільного часу, студенти обирають найпростіше рішення і не йдуть нікуди.

Навчальна діяльність опитаних студентів насичена, про що говорять відповіді на питання: «У чому Ви бачите причину нестачі вільного часу?» (рис. 3.7). а тому вимагає великих витрат фізичних, психічних та інтелектуальних сил. На цьому тлі вільний час допомагає зняти напругу. Саме в його рамках відбувається відновлення і відтворення втрачених сил, тобто, реалізується рекреаційна функція. Не менш важливою функцією вільного часу є досягнення задоволення. Респонденти вказали, що недолік вільного часу позбавляє їх задоволення від відвідування культурних подій; від читання книг, журналів і газет; при цьому 20,0 % респондентів стверджують, що недолік вільного часу ніяким чином не позначається на їх рівні духовного життя.

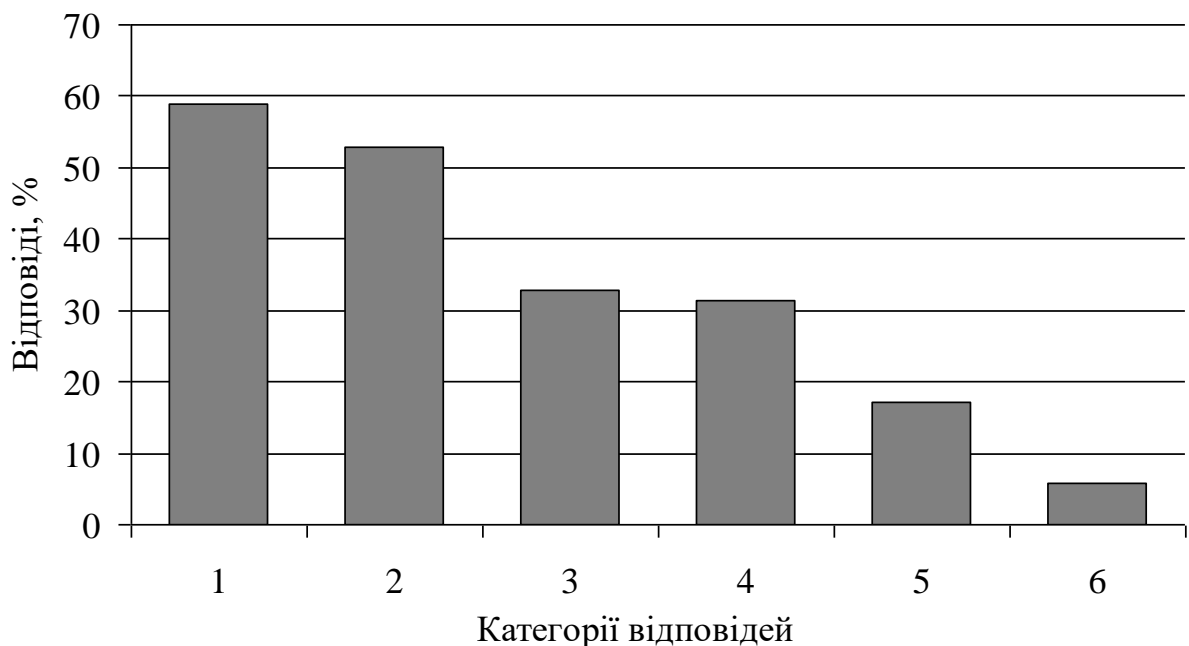


Рис. 3.7. Основні причини нестачі вільного часу:

1 – велике навчальне навантаження; 2 – зайнятість додактово роботою; 3 – виконання сімейних обов'язків; 4 – нераціональний розподіл вільного часу; 5 – велика тривалість сну; 6 – інші

Обсяг вільного часу студентів обумовлюється рядом факторів, серед яких центральне місце займає завантаженість навчальним процесом. Аудиторні заняття у вищому навчальному закладі, а також діяльність пов'язана з підготовкою до них, є основним видом зайнятості студентів. Завантаженість навчальним процесом студентів є нерегульованим фактором, та перебуває у повній залежності від навчального плану та вимагає певних витрат часу. Крім цього на обсяг вільного часу студентів суттєво впливає рівень розвитку матеріально-технічної та побутової сфери, доступність її послуг, відносно низька або висока їх вартість. Фактором, який може бути керованим або регульованим, і відповідно може вплинути на збільшення обсягу вільного часу, є відсутність раціоналізації розподілу бюджету часу, та невміння правильно його розподілити. Наслідком нераціонального використання вільного часу студентами є непорядкованість їх життєдіяльності, яка відображається в таких компонентах як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань в час призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що в свою чергу неминуче призводить до зниження рівня здоров'я молоді. Варто відзначити, що кількісне збільшення вільного часу саме по собі ще не означає, що воно перетворюється на джерело творчих сил людини, важливу роль відіграє і характер його проведення.

За результатами дослідження встановлено, що серед видів дозвілля студентів у структурі вільного часу переважають такі види занять:

- відвідування рідних, друзів;
- відвідування Інтернет-кафе (або робота чи спілкування за комп'ютером вдома);
- пасивний відпочинок (сон, відпочинок лежачи);
- читання;
- заняття фізичними вправами, тощо.

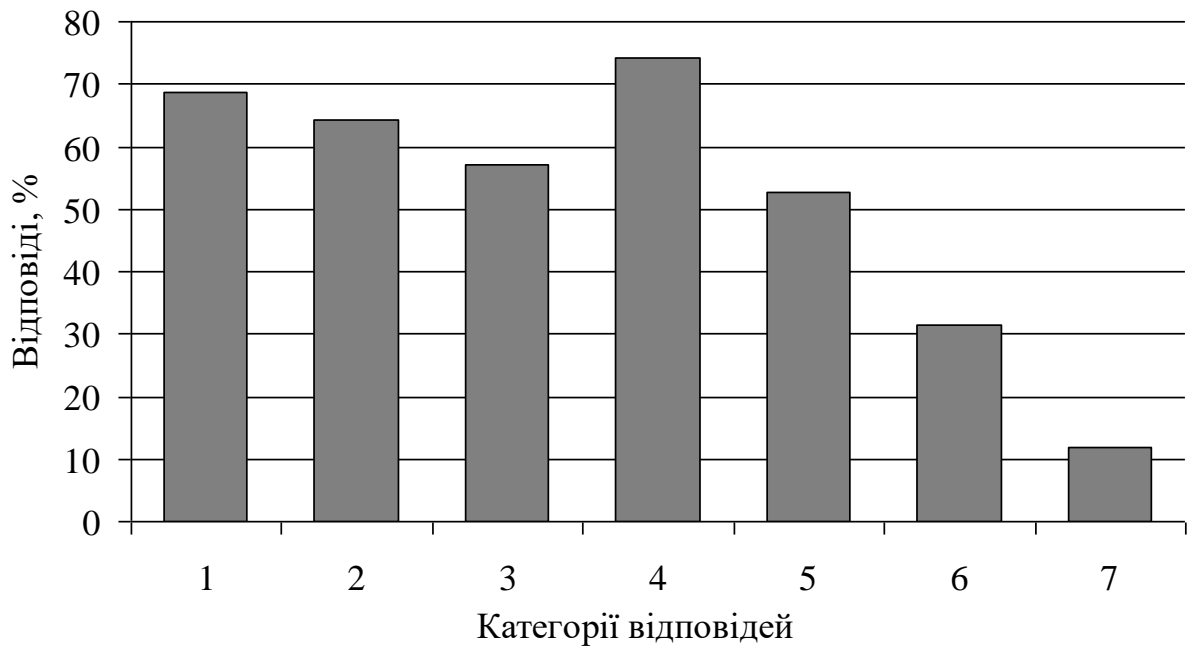


Рис. 3.8. Види зайнятості студентів у вільний час:

1 – відвідування рідних, друзів; 2 – пасивний відпочинок; 3 – перегляд відео та телепередач; 4 – відвідування інтернет-кафе; 5 – читання; 6 – заняття фізичними вправами; 7 – інше

Встановлено, що серед бажаних видів діяльності студентів у вільний час переважають спілкування, перегляд телепередач, зайнятість за комп'ютером.

3.3. Дослідження рівня здоров'я та захворюваності студентської молоді Палестини

Незважаючи на суб'єктивне позитивне сприйняття власного здоров'я (62 % студентської молоді вважають себе в основному здоровими), об'єктивні дані свідчать про зворотне. Для студентської молоді притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури.

Проте не можна не бачити протиріч між уявним станом здоров'я і фізичною підготовленістю і їх реальними показниками. Так, проаналізувавши дані опитування щодо перенесених і наявних захворювань, ми встановили, що серед опитаних переважають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), захворювання системи дихання і серцево-судинної системи (57,1 %), опорно-рухового апарату (31,5 %), порушення обміну речовин (15,7 %) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Аналіз захворюваності студентської молоді Палестини

Клас захворювань	Кількість студентів, %
Опорно-рухового апарату	31,5
Системи дихання і серцево-судинної системи	57,1
Ендокринна система (порушення обміну речовин)	15,7
Шлунково-кишкового тракту	45,7
Хвороби нервової системи	20,0
Органів чуття	11,8
Сечостатевої системи	8,0
Травми	5,7
Інші захворювання	8,0

Аналіз структури захворюваності студентів показав, що серед пріоритетних класів захворювань, переважають хвороби серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, що необхідно враховувати при розробці програми занять.

Проведений аналіз захворюваності студентів дозволив установити особливості захворюваності студентів Палестини, визначити її специфіку та відмінності.

Встановлено, що тільки у 28,5 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої розумової та фізичної

працездатності (рис. 3.9). 57,1% студентів відзначають необхідність суттєвої корекції свого способу життя, як такого, що не відповідає здоровому (наявність шкідливих звичок, відсутність повноцінного харчування, недотримання режимних моментів тощо).

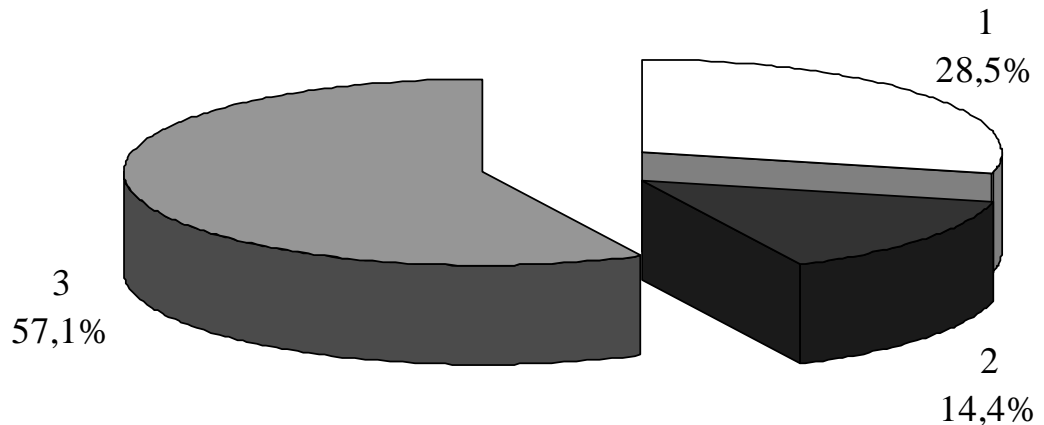


Рис. 3.9. Особливості способу життя студентів Палестини

1 – здоровий; 2 – складно відповісти; 3 – не відповідає здоровому

З метою визначення дотримання студентами здорового способу життя нами було проведено анкетування. В ході проведеного дослідження, за результатами відповідей респондентів, було встановлено, що третина студентів відповіла стверджувально на запитання «Чи дотримуються вони здорового способу життя?». Причиною такої ситуації може бути недостатній рівень обізнаності студентів щодо здорового способу життя, так як 57,3 % студентів вважають недостатнім свій рівень знань. Дане припущення підтверджується результатами тестування теоретичної підготовленості студентів. Одним із ключових аспектів здорового способу життя є виконання певного рухового режиму, який за свідченням ряду авторів знаходиться у

межах 6-10 годин на тиждень, при чому варто відзначати що представлені результати стосуються спеціально-організованої рухової активності. Аналіз чинників здорового способу життя студентської молоді Палестини свідчить про недостатній рівень залучення до оздоровчої рухової активності (табл. 3.5). Так, встановлено, що більшість опитаних, практично не виконують ранкової гігієнічної гімнастики, займаються руховою активністю менше 30 хвилин менше трьох разів на тиждень, не займаються за фітнес-програмою, яка відповідає їх рівню фізичної підготовленості. Відзначається, що більше третини студентів не дотримується правил використання та вимог безпеки при використанні тренувального обладнання, через недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки.

Таблиця 3.5

Рухова активність у способі життя студентської молоді

Вид рухової активності	Кількість студентів, %
Займається руховою активністю тривалістю 20-30 хв. або більше не менше трьох разів на тиждень	32,9
Займається за фітнес-програмою, яка відповідає моему рівню фізичної підготовленості	17,1
Перед інтенсивними фізичним навантаженням виконує розминкові вправи, а у кінці заняття вправи для розслаблення	52,8
Дотримується правил використання та вимог безпеки при використанні тренувального обладнання	58,8

Встановлено, що зазначений обсяг спеціально-організованої рухової активності надзвичайно низький. Крім того студентам бракує знань з організації та методики побудови самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз харчування студентів свідчить про розуміння необхідності дотримуватися раціональних засад харчування (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Дотримання студентами принципів раціонального харчування

Принципи раціонального харчування	Кількість студентів, що відповіли ствердно, %
Дотримується збалансованої дієти, яка містить вуглеводні, білки, вітаміни та жири	68,6
Обмежує споживання жирів	64,3
Віддає перевагу їжі, приготованій на грилі, на противагу смаженим стравам	57,1
Разом з основною стравою споживає салати	74,3
В раціоні переважають свіжі фрукти та овочі на противагу консервованим	81,4
Звертає увагу на інформацію щодо поживності харчового продукту на етикетці	65,7
Підтримує належну масу тіла	52,8
За необхідності знизити масу тіла, скорочує в раціоні кількість продуктів з підвищеним вмістом жирів	42,9
Віддає перевагу стравам в закладах швидкого харчування на противагу домашнім стравам	52,8

Більшість студентів дотримується збалансованого харчування та обмежує споживання жирів. Проте майже половина опитаних студентів віддає перевагу стравам в закладах швидкого харчування на противагу домашнім стравам. В той же час більшість студентів не дотримуються

питного режиму. Враховуючи жаркий клімат країни, активність протягом доби на це слід звернути особливу увагу.

Важливим компонентом здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня. На жаль, у більшості опитаних студентів режим дня не впорядкований (табл. 3.7). Тільки незначна кількість виділяє в режимі дня достатньо часу для дозвілля та відновлення після навчальних занять. У більшості опитаних студентів тривалість сну недостатня для відпочинку.

Таблиця 3.7

Особливості режиму дня та психорегуляції студентів

Принципи	Кількість студентів, що відповіли ствердно, %
Виділяє в режимі дня час для дозвілля	68,6
Тривалість сну достатня для відпочинку	64,3
Не ховає і відкрито висловлює почуття обурення та неспокою	65,7
Може сказати «ні» без почуття вини	58,8
Приймає рішення спокійно і холонокровно	52,8
Ставить для себе реалістичні цілі	52,8
Несе відповідальність за свої дії	84,2
Дозволяю собі підвищувати голос (кричати)	42,9
Звертається за фаховою допомогою, коли не може самостійно подолати стресовий стан	58,8
Здатний самостійно подолати стрес, так що це не впливає на його самопочуття	74,3
Обговорює власні проблеми з друзями та родичами	81,4

Відносно використання засобів психорегуляції встановлено, що більшість опитаних студентів обговорює власні проблеми з друзями та

родичами та звертається за фаховою допомогою, коли не може самостійно подолати стресовий стан. 52,8 % респондентів приймає рішення спокійно та ставить для себе реалістичні цілі. Більшість опитаних (84,2 %) несе відповідальність за свої дії, в той же час більше 40 % дозволяють собі підвищувати голос. Проте 74,3 % респондентів здатні самостійно подолати стрес, що свідчить, загалом, про достатній рівень психорегуляції.

Наступним кроком у оцінці відношення студентів до чинників здорового способу життя була визначення ставлення студентів до шкідливих звичок (табл. 3.7).

Таблиця 3.8

Ставлення студентів до шкідливих звичок

Принципи	Кількість студентів, що відповіли ствердно, %
Уникає куріння в будь-якому вигляді	74,3
Намагається уникати вдихання чужого тютюнового диму	74,3
Уникає вживання заборонених речовин, зокрема наркотичних	81,4
Вживає алкогольні напої не більше п'яти порцій на тиждень	68,6
Уникає керування автомобілем у стані алкогольного сп'яніння або під впливом наркотичних речовин	84,2
Уникає вживання будь-яких стимулюючих препаратів	81,4

Встановлено, що 74,3 % респондентів уникає тютюнопаління та намагається уникати вдихання чужого тютюнового диму. Також більше 80 % молоді (81,4 %) уникає вживання заборонених речовин та будь-яких стимулюючих препаратів. Проте у своєму власному оточенні мають друзів та родичів, які мають шкідливі звички і ставлення до них з боку респондентів

індиферентне, що свідчить, можливо, про недостатній рівень обізнаності з питань негативного впливу шкідливих звичок на організм. Зазначене обумовлює необхідність включення питань валеологічної освіти у практику занять з фізичного виховання студентів.

Вивчення особливостей дотримання студентами особистої гігієни та регулярності їх залучення до санітарних та медичних програм показало такі результати (табл. 3.9). Більшість опитаних студентів при проходженні призначеного лікування дотримується вказівок лікаря (74,3 %). В той же час тільки 32,9 % студентів регулярно проходить медичні огляди та вважає за необхідне періодично проходити лабораторні обстеження, зокрема на наявність інфекційних та спадкових захворювань. Незначний відсоток (від 17,1 до 27,1 %) регулярно переглядає телепередачі, присвячені охороні здоров'я або читає публікації в засобах масової інформації, присвячені екологічним проблемам та охороні здоров'я.

Таблиця 3.9.

Особливості дотримання студентами особистої гігієни та залучення до санітарних та медичних програм

Принципи	Кількість студентів, що відповіли ствердно, %
Інформує лікаря про лікарські препарати, які вживає, для запобігання побічним ефектам	58,8
При проходженні призначеного лікування дотримується вказівок лікаря	74,3
Перед застосуванням медичних препаратів уважно знайомиться із супровідною інструкцією	81,4
Зберігає ліки в визначеному місці	81,4
Звертається по медичну допомогу за необхідності, коли відчуває себе знесиленим або хворим	68,6

<i>Продовження табл .3.9</i>	
Зберігає власну медичну історію, і слідкує, щоб в неї заносилися всі поточні записи	58,8
Чистить зуби не менше, ніж один раз на день	84,2
Звертається за необхідною інформацією до медичних працівників	74,3
Користується захисними окулярами, перебуваючи тривалий час на сонці	84,2
Уникає невідповідних статевих відносин	74,3
Дотримується вимог персональної гігієни, щоденно мисться та часто миє руки	84,2
Регулярно проходить медичні огляди	32,9
Регулярно проходить огляд у стоматолога	17,1
Регулярно проходить обстеження у окуліста	32,9
Регулярно проходить флюорографічне обстеження для запобігання захворюванням легень	32,9
При оформленні медичного страхування обирає достатнє покриття медичних послуг	32,9
Вважає за необхідне періодично проходити лабораторні обстеження, зокрема на наявність інфекційних та спадкових захворювань	32,9
Регулярно переглядає телепередачі, присвячені охороні здоров'я	17,1
Регулярно читає публікації в засобах масової інформації, присвячені екологічним проблемам та охороні здоров'я	27,1

Отже, нами було експериментально підтверджено, що у способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: невідповідність, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі,

недостатній рухової активності; відсутності процедур, що загартовують виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну, наявності шкідливих звичок. Накопичуючись, протягом навчального року і всього періоду навчання у вузі, негативні зміни в організмі студентів мають істотний вплив на стан їх здоров'я.

Аналіз способу життя студентської молоді Палестини засвідчує, що відсутність піклування про власне здоров'я впливає також на частоту захворюваності студентів. Тільки незначна частина опитаних студентів жодного разу не хворіли протягом навчального року.

При оцінці стану здоров'я респондентів методом самооцінки встановлено, що 61,4 % оцінюють його позитивно (рис. 3.10).

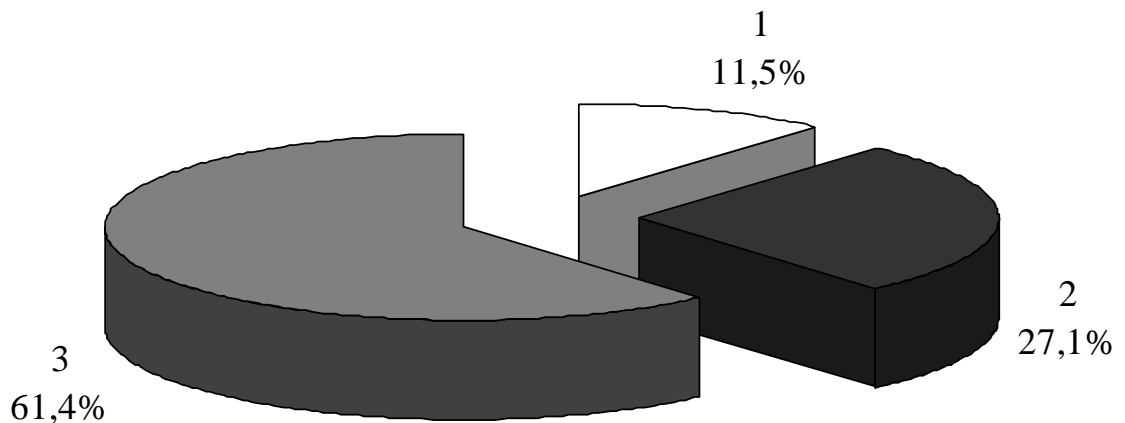


Рис. 3.10. Результати самооцінки студентами свого здоров'я:

- 1 – суттєві відхилення у стані здоров'я;
- 2 – незначні відхилення у стані здоров'я;
- 3 – скарг немає, практично здоровий

В результаті анкетування визначалась самооцінка працездатності студентів (рис. 3.11). Більшість студентів (58,8%) вважають свою працездатність низькою, що побічно може свідчити про накопичення втоми, неадекватних навчальних і трудових навантажень. Про це також свідчить низька успішність студентів.

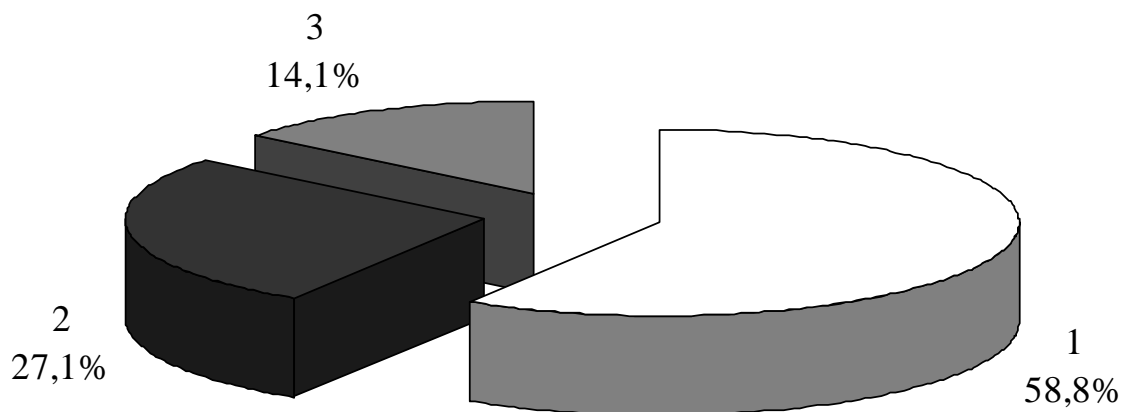


Рис. 3.11 Результати самооцінки працездатності студентів:

1 – низька;

2 – задовільна;

3 – висока

Дані констатувального експерименту враховували під час обґрунтування і розроблення моделі впровадження фітнес-технологій в умовах вищих навчальних закладів Палестини.

3.3. Аналіз соціально-політичних та економічних умов впровадження фітнес технологій

Придбана Палестиною автономія дозволила їй самостійно вирішувати всі питання, пов'язані з економікою, політикою, соціальною, духовною, іншими сферами життя суспільства. Це повною мірою відноситься і до фізичної культури, як одного з дієвих засобів гармонійного розвитку людини. Для ефективного розвитку фізичної культури і спорту, уряд Палестини звернувся до світового досвіду. Однак, в сучасних умовах соціально-економічного життя Палестини (деідеологізація підходу до управління, розвиток ринкових відносин, обмеженість ресурсного забезпечення) використання цих положень не дає підстав для формування конструктивних концептуальних програм.

Особливий інтерес при цьому викликали досягнення передових країн світу з проблем змісту, організації та побудови фізичного виховання студентської молоді, спорту для всіх та спорту вищих досягнень [65]. Вони також активізували свою діяльність з розширення мережі спортивної матеріально-технічної бази, підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту, оздоровчого фітнесу, налагодження зв'язків зі спортивними громадськими формуваннями, міжнародними федераціями з видів спорту, організаціями, що входять до складу МОК.

Однак ці спроби не давали відчутних позитивних результатів. Неузгодженість в діяльності підрозділів галузі відбувалася зазвичай на стадії реалізації прийнятих урядом рішень, що вказує на низьку ефективність організації, структури та управління фізичною культурою в Палестині.

Суб'єкт управління – Міністерство молоді та спорту є складовим компонентом уряду Палестини і пов'язаний з іншими органами та організаціями. У структурі уряду Міністерство слід віднести до підсистеми як частини цілого.

Даний фактор в управлінні є важливим з причини того, що підсистема, як об'єкт, має своє внутрішню будову і складається з різних підрозділів, відділів, служб [4]. Тому успішна діяльність суб'єкта управління фізичної культури та спорту залежить від чіткої, злагодженої роботи кожного підрозділу, які виконують свою функцію і тим самим вирішують загальну кінцеву задачу.

У країнах, де застосовується змішана модель управління фізичним вихованням і спортом (державна та громадська), приймаються спільні зусилля з проблем фізичної культури і спорту. Така форма управління має свої переваги, які виражаються в об'єднанні спільних зусиль, з метою більш повного впливу на процеси функціонування спорту як у державному, так і громадському секторі.

Це дозволяє регулювати діяльність міністерств, Національного Олімпійського Комітету (НОК), всіх спортивних відомств і організацій.

У цьому випадку завіюється вся ієрархічна структура від низової ланки – спортивного клубу, до міністерства. У результаті цього в державах зі змішаними моделями управління планування, координація, контроль за роботою у сфері фізичної культури і спорту здійснюються за участю двох організаційних структур. Вони розробляють та подають до парламентів, уряду проекти законів, програми з фізичного виховання та спорту, а також розподіляють і контролюють державні та власні матеріальні кошти.

Ті завдання, які поставлені державою у сфері фізкультурної діяльності, повинні бути реалізовані регіональними установами, що, безсумнівно, вимагає від них програми більш ефективних організаційно-управлінських зусиль по керівництву, створенню матеріально-технічної бази, забезпечення кадрами, правовими основами, визначенню балансу у розвитку видів фізичної культури і спорту та ін.

Аналіз системи управління фізичною культурою і спортом показує важливість досліджуваної проблеми, вирішення якої не має завершеного

характеру. Тому кожен етап досліджень зазначеної проблеми продовжує виявляти нові шляхи і форми її вдосконалення. Про це свідчать наукові, методичні роботи багатьох авторів і різних управлінських шкіл, як попередніх років, так і сучасного періоду. Особливо слід виділити характерні риси сучасного періоду функціонування фізичної культури і спорту в Палестині, які вказують на те, що проблема вдосконалення організації управління фізичною культурою і спортом досить актуальна і тому потребує більш глибокого вивчення, як в теоретичному, так і методичному аспекті.

У цьому зв'язку ми повинні враховувати характер і тип соціального устрою Палестини і виходячи з цього провести дослідження системи управління фізичним вихованням і спортом, так як управління за своєю суттю більш широке поняття, ніж менеджмент. З іншого боку слід звернути увагу на особливості типу структур управління (ієрархічного, тобто централізованого або органічного децентралізованого) у сфері фізичного виховання і спорту Палестини.

3.4. Аналіз чинників, що визначають впровадження фітнес технологій

Дослідження основних проблем впровадження фітнес-технологій в умовах Палестини, на думку студентів, показало, що основні з них такі:

- вивчення діяльності працівників різних організаційних структур фізичної культури і спорту Палестини, як носіїв сукупності організаційних і педагогічних відносин;
- аналіз конкретних, об'єктивних дій зазначених працівників в єдності з суб'єктивною стороною, вираженої в мотивах, бажаннях, ціннісної орієнтації;
- виявлення умов і факторів середовища, в якому відбувається їх діяльність, тобто природну (природну, штучну) і соціальну.

Тому оцінка організаційних, економічних, соціальних, політичних, духовних, екологічних факторів є дослідним умовою, одержувати і

обґрунтовувати об'єктивну емпіричну інформацію про реальний стан і стан сфери фізкультурної та спортивної діяльності Палестини.

В експериментальних дослідженнях було проведено аналіз вихідного стану сфери оздоровчої фізичної культури в Палестині для виявлення основних напрямів впровадження фітнес-технологій.

Матеріали дослідження дозволяють говорити про суттєві недоліки в кадровому забезпеченні фізкультурного руху Палестини (близько 70% працівників не мають вищої освіти). Більше того, нестача кваліфікованих фахівців в органах управління обертається труднощами організаційного та методичного характеру.

У процесі аналізу документів було виявлено, що багато пропозиції, пов'язані з діяльністю органів управління, відображають проблему організаційного характеру. Саме організаційні резерви знаходяться в діяльності органів управління фізичною культурою і спортом. Тому вирішення зазначених проблем залежить від самих працівників апаратів управлінь. У цьому зв'язку ми запропонували керівникам фізкультурних органів і організацій (міністерства, відділів муніципальних органів, федерацій, спортивних клубів), а також директорам загальноосвітніх шкіл визначити найбільш важливі фактори, що обумовлюють слабкі і сильні сторони в діяльності органів управління фізичної культури і спорту всіх рівнів.

В організаційній структурі передбачається виділення не тільки структурних ланок, напрямів їх діяльності, а й функції, завдання, права та обов'язки управлінського персоналу. У цьому зв'язку важливо розглянути основні управлінські функції, які є базовими елементами організаційних структур.

Отже, менеджмент складається з компонентів і елементів: механізму управління, організаційної структури, процесу управління. Сам механізм має набір основних функцій, принципів, методів. Тому при розгляді

управлінських функцій, які виконує Міністерство молоді та спорту (це притаманне іншим органам управління), можна визначити структурні ланки, що виконують певні види робіт, так як функції завжди спроектовані на структурну ланку.

Якщо зіставити діяльність суб'єктів управління, щодо загальних функцій, з конкретними напрямками діяльності щодо розвитку сфери фізичного виховання і спорту, то слід сказати, що важливо вирішувати конкретні елементи робіт, а саме: інформаційне забезпечення, прийняття і реалізацію управлінських рішень, кадрове забезпечення, стилю і методів роботи апарату управління. Про це говорять 100% опитаних. Вирішення зазначених елементів дозволить поліпшити роботу суб'єктів за такими конкретними напрямками, як агітація і пропаганда засобів фізичної культури і спорту серед населення країни, матеріально-технічне забезпечення регіонів (спортивною базою, інвентарем та обладнанням), організація спортивно-масових заходів (спортивних змагань, спартакіад, спортивних свят). Всі керівники вважають великою проблемою фізкультурного руху відносини з фінансовою діяльністю, узгодження цілеспрямованої роботи з громадськими фізкультурними організаціями

Бесіди, проведені з керівниками вищої ланки, підтверджують дані опитування про наявні проблеми управлінського характеру. Вони вважають, що гальмом у їх роботі є недостатнє інформаційне забезпечення за всіма напрямками діяльності через повільного руху інформації, несвоєчасної обробки даних фізкультурних організацій. Це відноситься до горизонтальних і вертикальних комунікаціях. Тому керівники і фахівці підрозділів і служб Міністерства спорту, відділів фізичного виховання і спорту регіональних органів влади не зовсім правильно розуміють проблеми один одного і відповідно шляхи їх вирішення.

Друга проблема полягає в тому, що повільно приймаються управлінські рішення через те, що обговорення проблем відбувається по всій ієрархічній

ланцюжку знизу вгору всередині кожного функціонального підрозділу. Тому якість управлінських рішень визначається не тільки компетентністю фахівців і керівників, а також надійністю і достовірністю наявної інформації про фізичну культуру і спорт.

Іншою важливою особливістю у визначенні якості рішення є те, що керівники середньої ланки можуть впливати на спроможність рішень, виходячи з власних інтересів своєї функціональної служби. Це може мати негативні наслідки в процесі прийняття та реалізації управлінського рішення. Даний недолік організаційного характеру повинен враховуватися керівниками, і вони зобов'язані зробити так, щоб були враховані інтереси всіх структурних ланок. Крім того, треба враховувати дублювання функцій управління, тому що це породжує нездорову конкуренцію між підрозділами. Даний факт породжує загрозу некерованості, що ускладнює інтеграцію діяльності функціональних ланок міністерства чи фізкультурних органів.

Для того щоб діяльність суб'єктів управління фізичної культури і спорту Палестини була ефективною, необхідно прийняти і виконати наступні вимоги:

- всі функції повинні бути закріплені за структурними ланками;
- кожен підрозділ повинен виконувати тільки властиву їй функцію;
- нормативно в документальній формі закріпити процес керованості підрозділів та його працівників;
- у випадку розвитку організацій необхідно передбачити їх структурна зміна, що пов'язано з тактичним і стратегічним передбаченням планування діяльності суб'єктів управління;
- керівникам слід враховувати можливе дію симптому некерованості організації через відсутність чіткого регламенту;
- з метою стимулювання діяльності працівників апаратів управлінь, проводити моніторинг, виявляти проблеми соціально-психологічного характеру їх професійної діяльності.

Висновки з розділу 3

Враховуючи, що ефективність впровадження фітнес технологій значною мірою визначається мотивацією, в роботі було проведено вивчення мотивів молоді Палестини. Виявлено, що 86% студентів вважають, що вони мало або недостатньо приділяють часу заняттям фізичними вправами, 10% достатньо, а 4% – зовсім не займаються. Встановлено недостатній рівень рухової активності та стану здоров'я студентської молоді.

В експериментальних дослідженнях було проведено аналіз вихідного стану сфери оздоровчої фізичної культури в Палестині для виявлення основних напрямів впровадження фітнес-технологій.

Основними причинами, що зумовлюють недостатній розвиток фізичного виховання і спорту в Палестині є:

- недосконала законодавча база та правові засади сфери фізичного виховання і спорту, відсутність закону регулюючого дану сферу діяльності;
- програма не охоплює всі розділи роботи з розвитку фізкультурного руху країни;
- нормативні документи не в повному обсязі регулюють всі аспекти діяльності суб'єктів та об'єктів управління;
- державне фінансування в основному здійснюється за залишковим принципом;
- матеріально-технічна база фізичного виховання і спорту не задовольняє потреби населення в заняттях масовими формами фізичної культури і, особливо, спорту вищих досягнень;
- науково-методичне забезпечення вкрай незадовільний, що обумовлює недостатнє проведення навчально-тренувальної роботи в навчальних закладах, спортивних клубах, командах спортивної майстерності;

- виховна робота серед населення спортивними органами проводиться не систематично, та й рівень її за обсягом та якістю не відповідає вимогам агітаційно-пропагандистського забезпечення;

- рішення місцевої влади на регіональному рівні з проблем фізичної культури і спорту, в більшості своїй, носять декларативний характер, часто вже не контролюються і не виконуються самими ж органами влади;

- практично відсутня фізичне виховання за місцем проживання, у місцях відпочинку людей, у виробничій сфері;

- проведення спортивних змагань з їх кількістю та якістю недостатньо забезпечено організаційними ресурсами

Отримані у ході дослідження результати подано у таких роботах автора [180, 182, 183].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

4.1. Передумови розробки та обґрунтування моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів

Впровадження фітнес-технологій у Палестині, на нашу думку являє собою інноваційну діяльність, яка потребує доручення всіх суб'єктів освітнього процесу для здійснення цієї діяльності.

У своїх дослідженнях нами прийнято наступне визначення терміна «інноваційна діяльність» – це процеси створення, освоєння і поширення нових або вдосконалених видів послуг, технологій, методів організації та управління [52].

На думку багатьох авторів до інноваційної відноситься вся діяльність у рамках інноваційного процесу, включаючи:

- маркетингові дослідження;
- інформаційне забезпечення;
- пошук новаторських ідей і рішень.

Як об'єкт управління, інноваційна діяльність являє собою дуже велику область, що охоплює сукупність складних і неоднорідних явищ і процесів.

З нашої точки зору, інноваційну політику доцільно розглядати як комплекс заходів, прийомів і засобів досягнення цілей інноваційної діяльності, що дозволяють найбільш повно реалізувати їх з урахуванням інтересів конкретних умов Палестини.

Ефективне здійснення інноваційної діяльності неможливо без відповідного механізму реалізації її цілей і завдань. Основним елементом

такого механізму, що дозволяє оцінити принципову можливість здійснення інноваційної діяльності, є інноваційний процес.

Інноваційна діяльність органічно пов'язана з виробництвом та споживанням, а інноваційні структури входять до складу розгалуженої мережі соціальних та політичних інститутів.

Нами в процесі дослідження визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій для оздоровлення студентської молоді в Палестині, як спосіб реалізації інноваційної діяльності та опрацьовано організаційно-методичні умови реалізації розробленої моделі у Палестині.

Запропоновано модель інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій в Палестині (рис.4.1).

Узагальнюючи передумови успішного функціонування фітнес-індустрії у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності, вважаємо необхідним визначити теоретичні засади розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій.

До них відноситься:

- удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень;

- проведення сучасних інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів в практику;

- проведення наукових досліджень із збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації тощо.



Рис. 4.1. Структура моделі інноваційної діяльності зі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів Палестини

Однією з організаційних передумов впровадження фітнес-технологій є кадрове забезпечення сфери. При цьому інтерес представляє соціально-демографічна характеристика цього персоналу: стать, вік, освіта, стаж роботи, а також особистісні характеристики, такі як інтереси, потреби, установки, ціннісні орієнтації, мотиви діяльності та ін. (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Склад фахівців з фізичної культури і спорту Палестини по статеві-віковими ознаками

№	Соціально-демографічна ознака	Кількість фахівців	
		п	%
1. Стать	Чоловіки	111	86,7
	Жінки	17	13,3
Всього:		128	100
2. Вік	20-30	34	26,5
	31-41	48	37,5
	41-50	31	24,2
	51-60	15	11,7
Всього:		128	100

Встановлено, що 86,7 % фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини – це чоловіки. Відносно розподілу за віком фахівців, з них у віці 25–30 років – 26,5 %, 31–40 років – 37,5 %, 41–50 років – 24,2 %, старші за 51 рік – 11,7 %.

Аналіз показує, що 64,7% респондентів мають вищу освіту (викладачі з науковим ступенем – 7,5%, магістри – 33,3%, бакалаври – 15,6%), однак серед них є такі працівники (13,6%), які не мають спеціальної освіти з фізичного виховання та спорту, хоча працевлаштовані у цій сфері. Значна частина працівників – 35,6% мають середньо-спеціальну освіту, проте вони виконують функції, притаманні інструкторам і методистам.

Виходячи з цього, ми виділили ряд основоположних ознак, до яких відносимо статеві особливості працівників фізичного виховання і спорту Палестини, їх освітній рівень, стаж роботи відповідно займаній посаді (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Склад фахівців з фізичної культури і спорту Палестини за освітою і
стажем роботи**

Ознака	Професійна ознака	Кількість фахівців	
		n	%
Освіта	вища	74	57,8
	серед них спеціальне по ФКіС:	38	51,35
	- бакалавр	29	39,1
	- магістр	4	5,4
	- мають вчений ступінь	3	4,05
	за іншою спеціальністю	54	42,2
Всього:		128	100
Стаж	1-5 років	64	50,0
	6-10 років	43	33,6
	11-15 років	8	6,3
	16-20 років	7	5,4
	21 рік та більше	6	4,7
Всього:		128	100
Посада	керівники вищої ланки	24	18,8
	керівники федерацій з видів спорту	12	9,4
	керівники спортивних клубів	17	13,3
	директори загальноосвітніх шкіл	11	8,6
	керівники регіональних органів ФКіС	9	7,0
	вчителі загальноосвітніх шкіл	19	14,8
	тренери з видів спорту	24	18,8
	інструктори, методисти	12	9,4
Всього:		128	100

Одним з істотних чинників, що визначає зростання рівня професійної діяльності працівників сфери, є кількісний показник, виражений часом. До таких часових характеристик відноситься стаж роботи, який має суттєве значення для працівників фізичного виховання і спорту з точки зору рівня їх професійної діяльності, більш якісного освоєння ними необхідних знань, умінь і навичок.

За потенційним можливостям представляє інтерес група фахівців, які мають стаж роботи від 6 до 10 років (33,6 %), 11-15 років – 6,3 %. Даних працівників трохи більше 1/3 від загальної кількості. З них більше 2/3 мають вищу освіту, певний досвід управлінської роботи.

Тільки 4,7% працівників пропрацювали у сфері фізичної культури та спорту більше 21 року. Їх характеризує те, що це досвідчені фахівці, в основному займають керівні посади в Міністерстві спорту, в Національному олімпійському комітеті, в системі освіти та спорту Палестини. Вони відрізняються більш значущим статусом у суспільстві, рівнем професійної підготовки.

Дослідження кадрового забезпечення сфери фізичного виховання в Палестині дозволили виявити, з одного боку – низький рівень підготовленості фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю, з іншого боку – встановити вирішальну роль цих фахівців в успішності впровадження фітнес-технологій.

Організаційними резервами кадрового забезпечення є вдосконалення теоретичної підготовки фахівців, що пов'язано з подальшим підвищенням рівня знань з теоретичних основ оздоровчого фітнесу та збагаченням практичного досвіду і вмінням застосовувати інноваційні фітнес-технології у практичній діяльності.

Становлення системи кадрового потенціалу сфери оздоровчого фітнесу в Палестині може стати запорукою формування наукового напрямку діяльності фахівців, підвищення кваліфікації кадрів та проведення сучасних

інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів в практику фізичного виховання.

З урахуванням того, що тільки 4,05% фахівців здійснюють свою діяльність на підґрунті наявного наукового ступеня, слід приділити увагу збільшенню наукового потенціалу країни на засадах співпраці з іншими країнами. Крім того, формування кадрового потенціалу країни сфери оздоровчого фітнесу потребує вирішення низки соціально-економічних питань.

Слід наголосити, що аналіз історичних, соціокультурних, політичних, релігійних та економічних факторів розвитку фізичної культури і спорту Палестини, поданий у роботах палестинських авторів дозволяє стверджувати про наявність об'єктивних передумов можливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання молоді [5]. До них відносять:

– особливості культурного середовища, обумовленого тривалим періодом перебування під впливом інших культур, насамперед європейської культури. Дана обставина дещо спрощує адаптацію населення до цінностей світового спорту і сприяє використанню традиційних для розвинених країн форм організації фізкультурно-оздоровчого руху. Прикладом може служити досить широке поширення у Палестині клубних форм залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;

– особливості національного менталітету палестинського народу. Протягом тривалого історичного періоду соціальну поведінку палестинців регулюється головним чином нормами мусульманської релігії. Це обумовлює такі риси національного менталітету, як конформізм до властей, підпорядкування особистих інтересів колективним (общинним, державним), визнання пріоритетів у соціальному житті представників чоловічої статі, що робить більш ефективним використання централізованих методів управління як суспільством в цілому, так і сферою фізичної культури і спорту;

– соціально-політичне середовище та перспективи його розвитку. Державність в Палестині відроджується в умовах жорсткого політичного і військового протистояння з сусідньою країною, що вимагає великої напруги сил народу, формування у населення необхідних фізичних і моральних якостей. Фізична культура і спорт можуть зіграти тут одну з визначальних ролей;

– складна соціально-економічна ситуація в країні. Рівень економічного розвитку Палестини досить низький. Відповідно низькими є і доходи населення, що з однієї сторони ускладнює формування ринку фізкультурно-оздоровчих послуг і використання ринкових механізмів фінансування сфери фізичної культури і спорту, з іншої підвищує вимоги до підтримки належного рівня здоров'я, який може бути досягнутий завдяки регулярним заняттям фізичними вправами;

– недостатній розвиток матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Великий дефіцит спортивних споруд. Лише невелика частина спортивних клубів має власні приміщення. Більшість клубів орендують приміщення або користуються спортивними спорудами місцевих загальноосвітніх шкіл та вищих навчальних закладів, що з іншої сторони спрощує залучення до занять учнівської та студентської молоді.

На думку фахівців, основними чинниками, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій в Палестині є:

– державне фінансування в основному здійснюється за залишковим принципом (94,6%);

– незадовільне науково-методичне забезпечення сфери (89,6 %);

– відсутність коштів на розвиток фізичного виховання і спорту, матеріально-технічна база фізичного виховання і спорту не задовольняє потреби населення в заняттях оздоровчим фітнесом (79,2 %);

- недосконала законодавча база та правові засади сфери фізичної культури і спорту, відсутність закону регулюючого дану сферу діяльності (64,3 %);

- практично відсутня система організації оздоровчих занять за місцем проживання, у місцях відпочинку, у навчальних закладах (64,3 %);

- недостатній рівень підготовки фізкультурних кадрів (61,1 %).

Система заходів державної підтримки та регулювання інноваційної діяльності в Палестині повинна включати комплекс заходів, що створюють середовище, сприятливе для інноваційної діяльності в сфері фітнесу:

- створення та розвиток мережі керівних, координуючих, інформаційних та посередницьких органів і відповідної інфраструктури, що забезпечують реалізацію стратегії інноваційного прориву та адаптації до мінливих умов Палестини;

- підготовку проектів нормативно-правових документів, що забезпечують реалізацію рішень вищих органів державного управління по переходу до інноваційного шляху розвитку фітнес-індустрії;

- вибір пріоритетних напрямів, форм і обсягів прямого або непрямого фінансового стимулювання інноваційної діяльності;

- створення та надання комплексу послуг, що забезпечує доступність інформації, беруть участь в інноваційному процесі, а також системи інформаційного забезпечення;

- проведення відповідних роз'яснювальних кампаній у засобах масової інформації, правове, фінансове, інформаційне та адміністративне навчання управлінського персоналу і початківців учасників інноваційного процесу.

Інноваційні процеси, які носять суттєвий характер, супроводжуються змінами в способі діяльності та стилі мислення співробітників, вносить в середовище впровадження нові стабільні елементи (нововведення), що викликають перехід системи з одного стану в інший.

Треба відмітити, що сучасний стан економіки Палестини характеризується як нестабільний. Величезний обсяг як зовнішнього, так і внутрішнього запозичення, недостатність бюджетних засобів ставить під великий сумнів державні інвестиції в оздоровлення нації (їх обсяг дуже малий) і переносить головний акцент у цій діяльності на господарюючі суб'єкти (підприємства, організації, приватні особи тощо), для яких найважливіший критерій їх діяльності – одержання прибутку.

Для них необхідний й відповідний науковий інструментарій, що базується на об'єктивних закономірностях розвитку, який дозволяє оцінити відповідні ризики вкладення фінансових засобів в оздоровлення колективу або конкретної людини.

Створення інфраструктури керівних, координуючих, інформаційних та посередницьких органів, що забезпечують реалізацію стратегії інноваційного розвитку системи оздоровчого фітнесу, потребує уніфікації підходів до управління сферою фізичної культури та спорту в Палестині.

Для визначення факторів, що обумовлюють оптимізацію функції управління в сфері фізичної культури та спорту, було проведено опитування 67 представників органів управління, серед яких працівники: Міністерства молоді та спорту - 12 осіб (17,91 %), Національного олімпійського комітету - 7 осіб (10,45 %), керівники федерацій з видів спорту - 7 осіб (10,45 %), керівники спортивних клубів - 18 осіб (26,87%), керівники регіональних органів управління - 7 осіб (10,45 %), начальники відділів і служб - 16 осіб (23,87 %).

Процеси розробки стратегії управління сферою фізичної культури та спорту у Палестині, на думку опитаних, повинні будуватися у відповідності до необхідності диференціації процесів управління на комплекси різноманітних функцій з подальшим розподілом їх між відповідними органами управління, їх структурними підрозділами та окремими учасниками. Але, тим не менш, вони повинні функціонувати як єдина

система, з рівноцінним розподілом повноважень, трудомісткістю роботи, рівномірністю розподілу навантаження.

Таблиця 4.3

Оцінка керівниками організацій факторів, що обумовлюють шляхи вдосконалення роботи апарату управління

№ п/п	Зміст заходів	Значущість факторів					
		1 черга		2 черга		3 черга	
		n	%	n	%	n	%
1.	Удосконалення структури органу	56	83,58	11	16,42	0	0
2.	Визначення функцій, прав, відповідальності апарату	67	100	0	0	0	0
3.	Визначення оптимального обсягу роботи	63	94,03	4	5,97	0	0
4.	Поглиблення спеціалізації праці	53	79,10	14	20,90	0	0
5.	Підвищення рівня організації праці працівників апарату	47	70,15	20	29,85	0	0
6.	Поліпшити підготовленість кадрів до роботи в апараті управління	67	100	0	0	0	0
7.	Поліпшити стан планування роботи	49	73,13	11	16,42	7	10,45
8.	Поліпшення організаторської діяльності	34	50,75	19	28,36	14	20,90
9.	Вдосконалення контролю та перевірки виконання	42	62,69	20	29,85	5	7,46
10.	Вдосконалення обліку та звітності	50	74,63	12	17,91	5	7,46
11.	Вдосконалення стилю і методів роботи	39	58,21	18	26,87	10	14,93
12.	Поліпшення інформаційних процесів	67	100	0	0	0	0
13.	Поліпшення керівництва діяльністю апарату	22	32,84	31	46,27	14	20,90
14.	Удосконалення планових показників розвитку фізичної культури	67	100	0	0	0	0
15.	Посилити узгодження рішень з питань будівництва та експлуатації спортивних споруд	67	100	0	0	0	0
16.	Найбільш повне узгодження рішень з питань організації	67	100	0	0	0	0

<i>Продовження табл. 4.3</i>							
17.	Найбільш повне узгодження рішень з питань підбору, розстановки, навчання кадрів	67	100	0	0	0	0
18.	Удосконалення роботи серед спортивних організацій на кращу постановку фізкультурно-оздоровчої роботи	67	100	0	0	0	0
19.	Удосконалення системи проведення оздоровчих заходів	39	58,21	22	32,84	6	8,96
20.	Наявність чітких перспектив розвитку фізкультурного руху	67	100	0	0	0	0
21.	Поліпшити ставлення різних груп населення до занять фізичною культурою	67	100	0	0	0	0
22.	Підвищити рівень активності державних і громадських органів і організацій у роботі з розвитку фізичної культури	50	74,63	17	25,37	0	0
23.	Поліпшити стан масової агітації і пропаганди фізичної культури серед населення	67	100	0	0	0	0

Результати опитування керівників свідчать про те, що необхідно вдосконалювати структуру органів управління, роботу апаратів і зміст роботи (це вимагає встановлення оптимального обсягу роботи для кожного виконавця - 94,03%), тобто треба закріпити за ними виконання функцій, властивих відділу або службі. З іншого боку треба звернути увагу на поглиблення спеціалізації праці (79,10%).

Тому працівники апарату управління повинні розширювати свою сферу діяльності в межах займаної посади, таку думку висловили 70,15 % опитаних, що свідчить про перебудову кадрового складу в бік освоєння ними суміжних спеціальностей. До цього слід додати, що 100 % респондентів виділяє в ряд пріоритетного напрямку вдосконалення освітнього рівня працівників органів

управління, особливо необхідно підвищувати рівень політичних знань, а також спеціальну підготовку з управління.

В організаційній структурі передбачається виділення не тільки структурних ланок, напрямів їх діяльності, а й функції, завдання, права та обов'язки управлінського персоналу.

Від 73 % керівників вважають необхідним вдосконалення роботи за рахунок поліпшення планування, організації, контролю, обліку, координації. Дані говорять про вдосконалення організаційно-управлінської діяльності Міністерства та ланок які йому підпорядковуються.

Якщо порівняти діяльність суб'єктів управління, щодо загальних функцій, з конкретними напрямками діяльності щодо розвитку сфери фізичного виховання і спорту, то слід сказати, що важливо вирішувати конкретні елементи робіт, а саме: інформаційне забезпечення, прийняття і реалізацію управлінських рішень, кадрове забезпечення, стилю і методів роботи апарату управління, про це говорять 100 % опитаних.

Враховання зазначених елементів дозволить поліпшити роботу суб'єктів за такими конкретними напрямками, як агітація і пропаганда засобів фізичного виховання серед населення країни, матеріально-технічне забезпечення регіонів (спортивною базою, інвентарем та обладнанням), організація спортивно-масових заходів (спортивних змагань, спартакіад, спортивних свят) та безпосереднє впровадження фітнес технологій.

Всі керівники вважають великою проблемою фізкультурного руху відносини з фінансовою діяльністю, узгодження цілеспрямованої роботи з громадськими фізкультурними організаціями. Це стосується і розвитку спорту вищих досягнень, масового спорту, а також організації та проведення спортивних змагань республіканського, міжрегіонального рівня.

Бесіди, проведені з керівниками вищої ланки, підтверджують дані опитування про наявні проблеми управлінського характеру. Вони вважають, що гальмом у їх роботі є недостатнє інформаційне забезпечення за всіма

напрямами діяльності через повільний рух інформації, несвоєчасну обробку даних фізкультурних організацій.

Це відноситься до горизонтальних і вертикальних комунікацій. Тому керівники і фахівці підрозділів і служб Міністерства спорту, відділів фізичного виховання і спорту регіональних органів влади не зовсім правильно розуміють проблеми один одного і відповідно шляхи їх вирішення.

Друга проблема полягає в тому, що повільно приймаються управлінські рішення через те, що обговорення проблем відбувається по всій ієрархічній ланцюжку знизу вгору всередині кожного функціонального підрозділу. Тому якість управлінських рішень визначається не тільки компетентністю фахівців і керівників, а також надійністю і достовірністю наявної інформації про фізичну культуру і спорт.

Іншою важливою особливістю у визначенні якості рішення є те, що керівники середньої ланки можуть впливати на спроможність рішень, виходячи з власних інтересів своєї функціональної служби. Це може мати негативні наслідки в процесі прийняття та реалізації управлінського рішення. Даний недолік організаційного характеру повинен враховуватися керівниками, і вони зобов'язані зробити так, щоб були враховані інтереси всіх структурних ланок. Крім того, треба враховувати дублювання функцій управління, тому що це породжує нездорову конкуренцію між підрозділами. Даний факт породжує загрозу некерованості, що ускладнює інтеграцію діяльності функціональних ланок міністерства чи фізкультурних органів.

Для того щоб діяльність суб'єктів управління фізичної культури і спорту Палестини була ефективною, необхідно прийняти і виконати наступні вимоги:

- всі функції повинні бути закріплені за структурними ланками;
- кожен підрозділ повинен виконувати тільки властиву їй функцію;

- нормативно в документальній формі закріпити процес керованості підрозділів та його працівників;
- у випадку розвитку організацій необхідно передбачити їх структурну зміну, що пов'язано з тактичним і стратегічним передбаченням планування діяльності суб'єктів управління;
- керівникам слід враховувати можливу дію симптому некерованості організації через відсутність чіткого регламенту;
- з метою стимулювання діяльності працівників апаратів управлінь, проводити моніторинг, виявляти проблеми соціально-психологічного характеру їх професійної діяльності.

Отже, для керівників має застосовуватися правило, укладене в критерії ефективності або обмеженості діяльності суб'єкта управління. Управлінці всіх рівнів фізичного виховання і спорту повинні пам'ятати, що успіх їх організацій залежить від рівня їх особистої компетенції та працівників підрозділів, тобто рівня організаційної культури, навичок та вміння працювати, а також більш складного програмно-технічного забезпечення, інформаційних обмінів, системи контролю.

Розвиток інноваційної діяльності в будь якій країні, перш за все у Палестині, потребує визначення пріоритетних напрямів, форм і обсягів фінансового стимулювання даного виду діяльності. З урахуванням загальноприйнятих у світовій практиці підходів до стимулювання інноваційної діяльності, запропоновані напрямки фінансового стимулювання у сфері оздоровчого фітнесу Палестини, а саме:

- пряме фінансування наукових, науково-технічних робіт у даній сфері за рахунок субсидування розробок, просування нових технологій, товарів та послуг, що реалізується через надання субсидій у формі грантів (надаються державою, міжнародними та громадськими організаціями, спеціальними фондами, шляхом фінансування проектів);

- пільгове кредитування інноваційної діяльності у сфері оздоровчого фітнесу за рахунок повної або часткової компенсації відсотків, сплачених за банківськими кредитами за рахунок коштів спеціальних фондів чи державного бюджету;
- податкові пільги, канікули, як засіб непрямого стимулювання інноваційної діяльності;
- митні пільги або повне звільнення від митних податків щодо імпортованого обладнання для створення матеріально-технічного забезпечення діяльності сфери оздоровчого фітнесу.

Дані напрямки потребують визначення джерел фінансування, залучення коштів для розвитку сфери оздоровчого фітнесу у Палестині. Можливі джерела фінансування були визначені в процесі опитування представників органів управління (n=67), які акцентували увагу на можливості створення у країні спеціального фонду розвитку сфери фізичної культури та спорту, в рамках якого було передбачено виділення коштів на функціонування сфери оздоровчого фітнесу (41,79%); збільшення асигнувань із державного бюджету Палестини (26,87%); стимулювання залучення коштів інвесторів (11,94%) та спонсорів (19,40%).

Регулювання сфери оздоровчого фітнесу в Палестині на рівні держави повинно здійснюватись на основі створеної системи нормативно-правових актів, що забезпечують реалізацію рішень вищих органів державного управління по переходу до інноваційного шляху розвитку фітнес-індустрії.

Всі ці фактори необхідно враховувати при реалізації моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій в Палестині.

Розробка заходів, які забезпечать ефективне функціонування моделі інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у Палестині, потребує урахування принципів її побудови, а саме: цілісності, структурності, системності, адаптивності, альтернативності та синергічності.

Принцип цілісності передбачав наявність у розробленій моделі механізму, що забезпечує єдність складових моделі, кожна серед яких виконує своє завдання, обов'язкове для функціонування цілісної системи. Значущість принципу цілісності позначається тим, що в умовах несистемного інноваційного розвитку Палестини відбувається розрізненість в комплексі заходів, які сприяють інноваційному розвитку.

Принцип структурності на відміну від принципу цілісності, передбачав поділ моделі інноваційної діяльності на окремі компоненти, розгляд механізмів регулювання діяльності моделі та структурне наповнення.

Принцип системності ґрунтувався на засадах формування єдиної системи інноваційного пошуку та визначення напрямків інновацій, через застосування організаційного механізму системного підходу до інноваційного розвитку.

Принцип адаптивності реалізувався формування відповідності моделі інноваційного розвитку середовищу сфери оздоровчого фітнесу через в Палестині, пошук потенціалу інноваційного розвитку.

Принцип адаптивності також визначає можливість адаптації плану реалізації діяльності в сфері оздоровчого фітнесу до постійних змін, що відбуваються як у сфері фізичної культури та спорту, так і в зовнішньому середовищі (на рівні держави).

Принцип альтернативності розкриває процес пошуку альтернативних шляхів досягнення основних завдань сфери оздоровчого фітнесу. Варіативна складова розкриває можливі способи організації діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, шляхи розвитку та підвищення ефективності діяльності, вибір форм організації діяльності, варіанти взаємодії окремих складових системи між собою та з органами державного регулювання сфери оздоровчого фітнесу.

Альтернативність виступає як базовий принцип вибору стратегії діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, а процес що визначає формування

певної стратегії діяльності передбачає вибір однієї чи декількох альтернатив діяльності.

Принцип синергічності передбачає функціонування моделі як багаторівневої матриці з великою кількістю змінних, яка сформована з великої кількості частин, підсистем, компонентів, взаємодія між якими має складний характер та постійну взаємодію. В результаті взаємодії спостерігається самоорганізація підсистем, тобто узгодженість поведінки, що призводить до підвищення ступеня упорядкованості підсистем.

Структура моделі інноваційної діяльності зі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів Палестини передбачає реалізацію чотирьох етапів (табл. 4.4):

- збір інформації;
- розробка варіантів стратегії впровадження;
- реалізація затвердженої стратегії;
- контроль за ходом реалізації плану заходів.

Перший етап моделі інноваційної діяльності зі впровадження фітнес-технологій розраховано на отримання достовірної та повної інформації, щодо особливостей об'єкту інноваційної діяльності. Всебічний аналіз факторів, що лімітують інноваційну діяльність із впровадження фітнес-технологій, а саме організаційні та ресурсні можливості.

Завданнями етапу було визначено аналіз стану здоров'я, основних мотивів оздоровчої діяльності студентів, аналіз організаційних і ресурсних умов та можливостей. Реалізація зазначених напрямів дозволяє теоретично обґрунтувати можливості впровадження фітнес-технологій та визначити обмеження впровадження.

У відповідності до змісту етапу збору інформації, першочерговим завданням було визначення стану здоров'я студентів, що передбачає суб'єктивне та об'єктивне його оцінювання. Суб'єктивне оцінювання

дозволяє створити уявлення про сприйняття студентом свого здоров'я як єдності фізичного та психічного стану.

Таблиця 4.4

Схема моделі інноваційної діяльності по впровадженню фітнес технологій в Палестині

Розділи моделі	Назва розділів	Зміст розділів	Виконавці	Результати
I	Збір інформації	Аналіз стану здоров'я, мотивів студентів. Аналіз організаційних і ресурсних умов і можливостей	Первинні фізкультурні організації	Обґрунтування можливостей та обмежень впровадження
II	Розробка варіантів стратегій впровадження	Вибір оптимального варіанту стратегії впровадження на основі вибору на основі критеріїв ефективності	Міністерства молоді, спорту, охорони здоров'я, фінансів та ін.	Нормативно затверджена стратегія впровадження
III	Організація реалізації затвердженої стратегії	Розробка плану заходів та термінів реалізації (організація, управління, ресурсне забезпечення впровадження). Призначення відповідальних. Підготовка фахівців.	Міністерства молоді, спорту, охорони здоров'я, фінансів та ін. Первинні фізкультурні організації	Досягнення кінцевих результатів впровадження (підвищення рівня здоров'я та ін.)
IV	Контроль за ходом реалізації плану заходів	Розробка системи моніторингу за впровадженням	Первинні фізкультурні організації	Інформація про ефективність впровадження. Корекція плану впровадження.

Для оцінки здоров'я передбачено використання п'ять груп критеріїв:

- 1.Рівень та гармонійність фізичного розвитку студента.
- 2.Резервні можливості основних функціональних систем і організму студента в цілому.
- 3.Рівень стійкості організму факторам навколишнього середовища (рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності організму).
4. Наявність хронічних захворювань.
- 5.Характеристика особистості студента, що визначає рівень психічного здоров'я.

Організація впровадження інноваційних засобів оздоровчого фітнесу не можлива без урахування мотивів студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що в свою чергу визначає основні напрямки нововведень.

Як зазначає О.Ю.Малоземов, при класифікації мотивацій виділяють три критерійні групи: біологічні, маргінальні і соціальні. Під час розробки заходів інноваційної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, особливе значення надавалось саме маргінальним і соціальним мотивам, що визначали прагнення студентів до спілкування, пізнання, наявність потреби в активності, необхідності самоутвердження, саморозвитку і самореалізації, досягнення мети і прагнення до успіху та визначають поведінкові ознаки діяльності студентів.

Аналіз організаційних і ресурсних умов та можливостей впровадження фітнес технологій у процес фізичного виховання студентів дозволив визначити комплекс умов, що забезпечать ефективність впровадження фітнес технологій у процес фізичного виховання студентської молоді.

Основними результатами етапу збору інформації є сформульовані висновки щодо можливості та обмежень впровадження фітнес технологій, які дозволяють розглянути варіанти стратегії впровадження фітнес технологій.

Другий етап «Розробка варіантів стратегій впровадження» безпосередньо спрямовано на вибір оптимального варіанту стратегії впровадження на основі критеріїв ефективності.

Стратегія впровадження фітнес технологій містить концептуальні напрями її вдосконалення на основі впровадження інновацій, а саме: завдання діяльності в сфері фітнес технологій, напрями інноваційного розвитку, кадровий потенціал, система моніторингу і діагностики результатів діяльності.

До варіативних елементів стратегії впровадження фітнес технологій можна віднести якість надання послуг, запровадження сучасних технологій, використання нововведень матеріально-технічного обладнання, зміни в ринкових умовах. Саме завдяки наявності варіативних елементів можливо варіювання з вибором оптимальної стратегії впровадження фітнес технологій.

Третій етап реалізації моделі інноваційної діяльності «Організація реалізації затвердженої стратегії» передбачає розробку плану заходів в рамках запропонованої моделі, затвердження терміну реалізації визначених заходів. Обов'язковою складовою узгоджених дій в рамках третього етапу впровадження моделі є формулювання чіткого уявлення та плану дій відносно організації, управління та ресурсного забезпечення. Регламентація діяльності здійснюється у відповідності до термінів вирішення певного кола завдань. Регулювання даної діяльності здійснюється відповідальними особами перелік яких також визначається заздалегідь, зі затвердженням функціональних обов'язків учасників процесу впровадження.

Як любий спеціально організований процес, процес впровадження інноваційної діяльності потребує цілеспрямованого управління даною діяльністю, що передбачає створення системи моніторингу за впровадженням. Контроль за ходом реалізації заходів здійснюється на четвертому етапі запропонованої моделі та крім виконання функції контролю

потребує запровадження аналітичної роботи з оцінки ефективності нововведень.

4.2. Особливості реалізації розробленої моделі в умовах Палестини

В даний час єдиним гарантом радикальних перетворень в Палестині може стати держава, створивши умови для інноваційного процесу, регулюючи його адекватно мінливій обстановці. Крім того, тільки засобами державного впливу можна змінити умови для інноваційної діяльності (удосконалити законодавчу базу, визначити перспективні напрямки розробок, пріоритетні для нації).

Інноваційні процеси, які носять істотний характер, супроводжуються змінами у способі діяльності та стилі мислення співробітників, вносить в середовище впровадження нові стабільні елементи (нововведення), що викликають перехід системи з одного стану в інший.

Інноваційна діяльність в освіті має свої особливості. Перша особливість полягає в тому, що суб'єктами інноваційного процесу ті, хто займаються і педагоги. Якщо цього не враховувати, то з педагогічної інновації випадає все власне освітнє, вся гуманістична складова інноваційної діяльності. Другою відмітною особливістю педагогічної інновації є необхідність системного охоплення можливо більшого числа педагогічних проблем. Стосовно до сфери освіти інновацією можна вважати кінцевий результат інноваційної діяльності, що отримав втілення у вигляді нового змісту, методу, форми організації освітнього процесу.

Розглядаючи інноваційні процеси в системі освіти, слід зазначити, що сучасні трактування поняття «інновації» в освіті вельми суперечливі. Частіше інновації в освіті пов'язують з розробкою і впровадженням нових засобів, методів і технологій виховання і навчання.

Педагогічні інновації – це аналізовані нерозривній єдності ідеї, концепції, засоби, методи і результати вдосконалення педагогічної системи.

Інновація стосовно до системи освіти: «інновація в освіті - продукт професійно-педагогічної діяльності, який має суттєві ознаки новизни і використання якого сприяє досягненню соціального, освітнього й економічного ефекту» [3].

Багато питань, з якими стикаються і керівники фізичного виховання не мають сьогодні однозначних відповідей, відзначимо деякі з них:

1. Питання, пов'язані з контролем фізичного стану тих, хто займаються і особливо з технікою фізичних вправ, викликають значні труднощі.

2. Іншою проблемою працівників з фізичної культури стала поява величезного числа фітнес-технологій, більшість з яких можна застосовувати дуже обережно.

3. Одна з нагальних проблем-діагностика фізичного стану. Підбір тестів для діагностики вимагає врахування психофізичних особливостей.

Основними напрямками інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання є:

1. Впровадження оздоровчих технологій, застосовуваних у сучасних умовах. В даний час використовується широкий спектр оздоровчих технологій, одні з яких є традиційними, інші - інноваційними. На жаль, інноваційні технології не завжди мають доказову основу їх ефективності.

2. Обґрунтування диференційованих рухових режимів для молоді з різними функціональними можливостями, станом здоров'я та обмеженими можливостями. Однією з умов успішної реалізації інноваційної діяльності є індивідуалізація оцінки рівня психологічного, фізичного і соціального розвитку молоді.

3. Формування культури здоров'я.

Впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволяє задовольнити потреби людини у виборі доступних та ефективних

форм фізичної активності залежно від їх мотиваційних запитів, фізичного стану й соціальних передумов.

Дані державної статистичної звітності свідчать про те, що кількість спортивних споруд систематично скорочується.

Для усунення негативних явищ потрібно удосконалити організацію фізичного виховання і управління, розробити правову регламентацію цього процесу, підвищити якість й ефективність роботи організацій і установ спорту, розвинути нові форми надання послуг у сфері фізкультури у тому числі за рахунок можливостей технологій управління проектами.

Необхідність впровадження фітнес технологій у Палестині зумовлена соціальним замовленням, перш за все студентської молоді, у якому відбивалися, інтереси держави (політичні, ідеологічні, економічні).

Наявні у політичні, соціальні та економічні зміни у сферах функціонування суспільства, стали причиною перетворень у сфері фізичної культури та спорту.

Всі ці перетворення у сфері фізичної культури та спорту роблять актуальними питання впровадження нових економічних методів управління, створення умов для формування сфери послуг з впровадження фітнес технологій.

На сьогодні, для Палестини створюються умови для розвитку такого явища як, підприємництво у сфері фізичної культури та спорту.

Данна форма діяльності, яка заснована на ризику та інноваційному підході до системи існуючих економічних зв'язків, а виробництво та постачання на ринок спортивних товарів, фізкультурно-спортивних послуг зорієнтовано на те, щоб задовольняти потреби населення [61].

Під час оцінки економічної ефективності й занять оздоровчою фізичною культурою на мікро рівні (групи або одного, що займається) необхідно урахувати наступні обставини.

По-перше, існуючі на сьогодні методологічні підходи й методичні принципи оцінки економічної ефективності в цій області були принципово вирішені в умовах директивної економіки. Без сумнівів, можна виділити й те, що в більшості подібних публікацій як основне допущення приймалася умова необмежених ресурсів (фінансових, людських, матеріальних та ін.).

По-друге, сучасний стан економіки Палестини характеризується як нестабільний. Величезний обсяг як зовнішнього, так і внутрішнього запозичення, недостатність бюджетних засобів ставить під великий сумнів державні інвестиції в оздоровлення нації (їх обсяг дуже малий) і переносить головний акцент у цій діяльності на господарюючі суб'єкти (підприємства, організації, приватні особи та ін.), для яких найважливіший критерій їх діяльності – одержання прибутку. Для них необхідний й відповідний науковий інструментарій, що базується на об'єктивних закономірностях розвитку, який дозволяє оцінити відповідні ризики (господарський, психологічний, політичний та ін.) вкладення фінансових засобів в оздоровлення колективу або конкретної людини.

Для індивідуума це скрупульозний підрахунок витрат на досягнення відповідного результату, збільшення кількісного значення потенціалу здоров'я, зниження кількості захворювань за рік і відповідно збільшення кількості робочих днів за рік та ін.

Найважливішим методологічним питанням у визначенні потенціалу здоров'я людини є кількісна оцінка функціонального стану для виявлення резерву систем організму і прогнозування стану здоров'я. "Потенціал здоров'я" може бути збільшений впливом від спеціальних тренувань або знижений, коли нераціональні й необґрунтовані впливи ведуть до непоправних витрат. Тому дуже важливим аспектом цієї проблеми є питання контролю адаптації людей, які займаються оздоровчою фізичною культурою що повинні враховувати методики проведення цих занять. За кількісну міру

оцінки економічної ефективності занять можна прийняти потенціал здоров'я групи (людини).

Згідно із прийнятим методичним підходом до визначення потенціалу здоров'я групи використовуються сучасні обчислювальні засоби, які дають можливість спостерігати на різних стадіях виконання експериментальних досліджень тестування, проведення проб, закони розподілу його випадкової величини. Отриманий розподіл ймовірностей потенціалу здоров'я дає можливість викладачу керувати методикою проведення занять з метою зниження ризику одержання несприятливого результату.

Система фізкультурно-спортивної роботи в Палестині повинна бути комплексною і передбачати:

- організацію фізкультурно-спортивної роботи, такі її форми і моделі, які забезпечують цілісний гуманістичний вплив на особистість – сприяють подоланню розриву між фізичним і духовним розвитком людини, формуванню активної, творчо обдарованої, гармонійної особистості, що прагне до всебічного удосконалення і прояву своїх здібностей і, що висуває на передній план духовно-моральні цінності у своєму відношенні до інших людей, до природи і до самого себе;

- широкий набір таких форм і моделей фізкультурно-спортивної роботи, кожна з яких пристосована для ефективного рішення стосовно тієї чи іншої групи населення визначеної соціально-культурною задачі і які у своїй сукупності дозволяють задовольнити різноманітні потреби людей: у збереженні й зміцненні здоров'я, у розвитку визначених фізичних якостей і рухових здібностей, у відпочинку, у спілкуванні з іншими людьми і з природою, в одержанні естетичних емоцій, у розвитку своїх творчих здібностей, у соціальній адаптації й реабілітації.

Для підтвердження наших припущень щодо можливості підвищення ефективності організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах Палестини шляхом використання запропонованої моделі інноваційної

діяльності, а також доцільності її розробки нами було проведено експертне опитування фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини. У листі експертної оцінки був запропонований метод ранжирування, що полягав в оцінюванні об'єктів по рангах у порядку збільшення їхньої значимості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначалося числом набраних їм балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значимим є даний об'єкт). Для визначення погодженості думок експертів обчислювався коефіцієнт конкордації (W_p), що дорівнює $W_p=0,74$, із чого можна зробити висновок про високу погодженість експертів, тобто експертиза відбулася і є дійсною.

Аналіз результатів свідчить, що більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді. Есперти вважають, що існуючі підходи до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі студентською молоддю потребують суттєвих змін.

Оцінка думки експертів передбачала безпосередню бальну оцінку запропонованої моделі у відповідності до п'ятибальної шкали. Загальна кількість балів, яку визначили експерти, відповідає високому рівню та складає 551 бал (із можливих 640 балів).

У ході експертного опитування були виявлені основні проблеми і недоліки розробки та впровадження існуючих підходів, а також запропоновано шляхи підвищення ефективності організації фізичного виховання за рахунок впровадження фітнес-технологій.

Так, одним із напрямків діяльності в рамках розробки комплексу заходів поступового поетапного впровадження інноваційної діяльності в сфері фізичної культури та спорту в Палестині, було визначення переваги окремих організаційно-методичних умов даного виду діяльності, яке реалізувалось через опитування експертів.

Об'єктом експертизи було визначено – пріоритетність реалізації організаційно-методичних умов інноваційної діяльності (табл. 4.5.).

Таблиця 4.5

Результати оцінки експертів щодо пріоритетних організаційно-методичних умов впровадження фітнес-технологій у Палестині

Питання	Ранг
Першочергова реалізація яких організаційно-методичних умов потрібна для впровадження фітнес технологій у процес фізичного виховання молоді Палестини:	
– ініціювання встановлення преференції у законодавстві Палестини з метою підвищення фінансування	1
– удосконалення організаційної структури управління сферою фізичної культури та спорту	2
– впровадження ринкових стосунків і комерціалізація сфери демократизація управління сферою;	3
– впровадження досвіду країн з високим рівнем розвитку фітнес-технологій	4
– підготовка фахівців з фітнес-технологій	5
– розробка методичних матеріалів зі впровадження фітнес-технологій	6
– врахування національних особливостей при розробці рекомендацій зі впровадження фітнес-технологій	7
	8

Під час відповіді на запитання стосовно першочергових заходів щодо впровадження фітнес-технологій, більшість експертів акцентує увагу на необхідності ініціювання встановлення преференції у законодавстві Палестини з метою підвищення фінансування. Даний напрямок діяльності може ґрунтуватися на системі фінансової підтримки з державного бюджету

та спеціальних фондів, залучені інвесторів, спонсорів та створення системи пілг для суб'єктів даного виду діяльності.

На другому ранговому місці експерти визначили необхідність створення умов для безпосереднього забезпечення діяльності сфери фізичної культури та спорту через удосконалення організаційної структури управління. Створення кадрового потенціалу системи управління сферою.

Також експерти підтримали думку про необхідність впровадження ринкових відносин і комерціалізація сфери фізичної культури та спорту, що буде сприяти долученню суб'єктів сфери фізичної культури та спорту до загальносвітових тенденцій впровадження ринкових відносин, створення поняття фізкультурно-спортивної послуги.

Проведене експертне опитування крім цього показало, що у відповідях на запитання «Що потрібно робити для підвищення ефективності організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі?» 73 % експертів указали на залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та систематичних занять фізичними вправами у режимі дня. 67 % опитаних на друге місце поставили методично правильне й цікаве проведення занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу. 62 % – вказали на необхідність проведення роз'яснювальної роботи серед студентської молоді, 34 % – на регулярне проведення занять фізкультурних гуртків та спортивних секцій, 16 % – на покращення матеріальної бази.

Відповіді експертів на запитання «Що перешкоджає ефективній організації і проведенню роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі?» розподілилися так (табл. 4.6).

Експерти стверджують, що серед інших причин, що перешкоджають ефективній організації і проведенню роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі можливо виділити сталі традиції, що склалися у Палестині до традиційних видів рухової активності, відсутність належного рівня програмно-методичного забезпечення, відсутність інтересу викладачів

у впровадженні інноваційних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, відсутності можливості проведення занять, тощо.

Таблиця 4.6

Причини, що перешкоджають ефективній організації і проведенню роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Причини	Кількість експертів, %
Відсутність необхідної матеріальної бази та спортивного інвентарю	70,0
Недостатній рівень фінансування	68,0
Недостатню методична підготовка викладачів до проведення роботи з використанням інноваційних видів рухової активності	42,5
Брак методичної літератури та інформаційних матеріалів з питань організації і проведення занять з використанням інноваційних видів рухової активності	32,8
Відсутність дієвої системи контролю за показниками фізичного стану студентів та відвідуванням занять	26,2
Об'єктивних причин для послаблення організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі немає	4,1
Інші	12,7

Серед критеріїв ефективності найбільш значимими на думку експертів є такі (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Критерії ефективності впровадження моделі інноваційної діяльності

Критерії ефективності (варіанти відповідей)	Кількість експертів, %
Підвищення інтересу до занять фізичними вправами (збільшення кількості студентів залучених до регулярної рухової активності)	63
Покращення показників психоемоційного стану студентів (самопочуття, активності та настрою)	58
Збільшення обсягу рухової активності студентської молоді	45
підвищення рівня знань і умінь	38
створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров`	16
Покращення фізичної підготовленості	16
Інше	7

Таким чином, експертне опитування підтвердило доцільність розробки і впровадження в роботу загальноосвітніх навчальних закладів технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Висновки до розділу 4

Визначено теоретичні засади та передумови розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій, на основі яких можна стверджувати про наявність об'єктивних передумов для впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання палестинської молоді.

Теоретично обґрунтовано та розроблено модель інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді та опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в умовах Палестини. Запропонована модель включає чотири етапи. Основною визначальною рисою даної моделі є її комплексний

характер.

Проведений аналіз системи управління свідчить про необхідність комплексного підходу до вдосконалення управління розвитком фізичної культури і спорту у Палестині. Тобто у вдосконаленні потребують всі основні напрямки діяльності, реалізовані на різних рівнях управління.

На рівні централізованого управління в масштабі країни слід посилити керівництво діяльністю регіональних органів управління фізичного виховання в системі освіти, а також у системі фізкультурно-спортивних організацій. Важливо на рівні уряду розробити закон і програму про розвиток фізкультурного руху. Для цього необхідно вдосконалити нормативно-правову базу, науково-методичне, матеріально-технічне забезпечення, технологію управлінської діяльності.

Таким чином, виявлені організаційні резерви в більшості своїй є внутрішніми. Це резерви, пов'язані з технікою виконання управлінських операцій і процедур.

У цьому зв'язку їх реалізація залежить від компетентності працівників апаратів управлінь, що вимагає наявності у них спеціальних знань і умінь в області організаційно-управлінської діяльності.

Поряд з цим є і зовнішні резерви, які пов'язані з розвитком інфраструктури сфери фізичної культури і спорту, створенням сприятливих умов для її функціонування (організаційно-педагогічних, соціально-психологічних, матеріально-технічних та ін.) Встановлено, що у вдосконаленні потребують елементи системи управління: форми, методи, технологія, організаційна структура управління, кадри.

Результати експертної оцінки свідчать про доцільність використання запропонованої моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді ($W=0,74$).

Результати даного розділу подані у роботах автора [178, 179, 180, 181].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася.

Автономія Палестини дозволила їй самостійно вирішувати всі питання, пов'язані з різними сферами життя суспільства, в тому числі у сфері фізичної культури і спорту. Проте всі спроби звернення до світового досвіду розвитку фізичної культури і спорту та активізація діяльності уряду і Міністерства молоді та спорту не давали відчутних позитивних результатів. Рівень здоров'я підростаючого покоління у Палестині, як і у багатьох арабських країнах, невблаганно знижується. Для студентської молоді Палестини характерні такі негативні явища, як недостатня рухова активність протягом дня і навчального тижня, значні пропуски занять (серед яких і фізична культура), ігнорування позаурочних форм занять тощо. Все це зумовлює невисокий рівень фізичної підготовленості і стану здоров'я значної частини студентів та потребує розробки невідкладних заходів із залучення молодих людей до здорового способу життя, підвищення рівня їх рухової активності, оскільки дані численних досліджень свідчать, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках сприяє зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок та підвищенню стресостійкості, а також відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надлишкової маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику

виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії.

Одним із шляхів виходу із ситуації, що склалася, є модернізація освіти з фізичного виховання у вищих начальних закладах Палестини. Тому доцільною, на нашу думку, була спроба здійснити аналіз підходів до впровадження інноваційних фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини. Використання засобів оздоровчого фітнесу довело свою ефективність в ході багатьох досліджень [26, 32, 37, 41, 43, 45, 50, 56, 59 та ін.].

На першому етапі були вивчено можливості впровадження фітнес-технологій в освітніх закладах. У Палестині склалася досить розвинена система освіти, яка включає початкову шкільну освіту, школи 2-го ступеня, університети, коледжі, інститути та професійні училища. У 2002/03 навчальному році на Західному березі і секторі Газа налічувалося 1493 загальноосвітні школи (початкової та підготовчого рівня) на утриманні адміністрації Палестини, 244 приватні школи і 269 шкільних установ в таборах для біженців. У всіх цих школах навчалася 984 тис. учнів. За даними першого перепису населення, проведеного адміністрацією Палестини в 1997 р, системою освіти охоплено в цілому 90% палестинців. Широка мережа шкільних установ забезпечує високий рівень грамотності населення палестинських територій, який становить, за деякими оцінками, більше 70% [220].

Підготовка викладацького складу для шкіл 1-й і 2-й ступенів, а також фахівців в різних областях знань ведеться в вищих навчальних закладах Палестинської автономії: в університетах «Бір-Зейт» (в околицях м Рамалла), «Ан-Наджх», в інститутах і коледжах р. Газа – Дженін, Наблус, Східної частини Єрусалиму та інших великих палестинських міст. Велике число палестинських студентів здобувають освіту за кордоном: в Єгипті, Лівані, Сирії, в країнах Європи.

Вища освіта в Палестині – це достатньо сформована система, структура якої певною мірою відповідає системі освіти розвинутих країн світу [220]. Функціонує відпрацьована ступенева система вищої освіти, яка враховує світові тенденції та національні особливості і традиції вищої освіти Палестини. За даними UNESCO у вищих навчальних закладах навчаються приблизно від 30 до 50 % випускників шкіл. Відсоток учнів, що продовжили своє навчання у вузах після закінчення середньої освіти, склав у Палестинів середньому 36,5 % за період з 1996 по 2013 рр. при мінімальній їх чисельності 16,4 % у 1996 р. і максимальній -51,3 % у 2011 році.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з важливих факторів формування, зміцнення і збереження здоров'я людини. Роки перебування у вищому навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [98]. Метою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є формування фізичної культури студента і здатність реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у родині. Процес занять фізичною культурою передбачає вирішення виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань. Однак існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах Палестини не дозволяє вирішити поставлених завдань, особливо це стосується оздоровчої задачі. Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентів не дозволяє реалізувати головне завдання – всебічного розвитку особистості.

Проведений аналіз показав, що в країні ведеться наполеглива робота з пошуку нових, більш ефективних форм проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Одним з напрямів вирішення розглянутої проблеми деякі автори [173, 194] вбачають в удосконаленні структурних ланок – програмних і правових документів. Запропоновано проводити комплектування навчальних груп з

урахуванням фізичної підготовленості, підбір засобів і методів – з урахуванням індивідуальних можливостей, а також за рахунок удосконалення форм організації навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності за рахунок сучасних видів оздоровчого фітнесу і підвищенням моторної щільності занять, щоб сформувати у студентів звичку до систематичних занять фізичною культурою. Використання фітнес-технологій зазначається багатьма фахівцями як один з перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проте, проведений аналіз концептуальних підходів до удосконалення організації фізичного виховання студентів свідчить про фактичну відсутність чітких, консолідованих уявлень про те, яким має бути фізичне виховання у вищому навчальному закладі в умовах трансформації вищої освіти. Разом з цим, виключна значимість відповідей на це питання обумовлена тим, що без них неможливо визначити, в чому полягає сутність і якою має бути основна спрямованість змісту освіти з фізичного виховання у вищому навчальному закладі [175].

У спеціальній літературі підкреслюється невідповідність існуючої системи освіти з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проведені нами дослідження виявили також численні недоліки концептуальних засад, спрямованих на її модернізацію, основною причиною яких є недостатня розробленість методологічних засад.

Незважаючи на істотне опрацювання у фаховій літературі питань використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді, неможливим є пряме перенесення досвіду, накопиченого в інших країнах, що мають високий рівень розвитку спорту для всіх, враховуючи специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини. Не розроблено систему заходів щодо залучення студентської молоді Палестини до оздоровчих занять, не систематизовано дані з особливостей змісту її оздоровчої діяльності.

Незважаючи на наявність численних наукових здобутків у сфері оздоровчого фітнесу, залишаються не вирішеними питання щодо визначення та теоретичного обґрунтування організаційно-управлінських засад забезпечення розробки та ефективного впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді у специфічних умовах Палестини.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів повинно максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей відносяться: рівень освіченості студентів; характер попередньої рухової активності; задекларований та реальний стан занять руховою активністю; характер ступінь очікувань від занять фізичним вихованням і т.д. З огляду на це, у нашому дослідженні було вивчене відношення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі Аль-Кудс університеті.

Університет Аль-Кудс (араб. جامعة القدس) – палестинський університет у Східному Єрусалимі. Університет сформований у 1984-1995 роках у результаті об'єднання кількох невеликих коледжів. У 2013 році в університеті проходило навчання 14 тисяч студентів, з них дві третини – палестинці із Західного берега Йордану і третина – громадяни Ізраїлю, а також невелика кількість студентів з інших країн [210]. У дослідженнях брали участь студенти гуманітарних факультетів (педагогічного, громадського здоров'я).

Отримані нами у ході дослідження дані підтверджують наявні розробки щодо особливостей діяльності студентів під час дозвілля в Арабських країнах. Так, авторами [214] встановлено, що студенти щоденно близько 4,5 годин відводять дозвіллю, яке включає в себе: заняття спортом, перегляд телепередач, роботу та спілкування за комп'ютером, слухання музики, проведення часу з друзями, відвідування родичів, прогулянки та пікніки, заняття творчістю, релігійну діяльність та позаурочне навчання. Так, наприклад, серед улюблених видів діяльності у вільний час у дівчат заняття

спортом посіло 7 місце, у той час як у хлопців — друге. Перше місце серед видів проведення дозвілля зайняв перегляд телепередач як серед хлопців, так і серед дівчат. Так, 68,5 % студентів не відвідують запропоновані університетом факультативні заняття фізичною культурою і спортом. Це спричинено такими чинниками, як соціальні проблеми, зайнятість студентів та недостатня рекреаційна освіченість молодого покоління. Улюбленими видами спорту серед арабських хлопців виявився футбол, а серед дівчат — плавання. 1,8 % дівчат та 3,3 % хлопців, що взяли участь в опитуванні, взагалі не займаються фізичною діяльністю [214].

Нашими дослідженнями встановлено приблизно теж саме співвідношення: серед юнаків великою популярністю користуються спортивні ігри — 36 % (футбол, волейбол, бадмінтон), заняття оздоровчим бігом — 14 %, оздоровчі заняття у воді — 26 %; силові тренування (заняття у тренажерному залі, пауерліфтинг) — 12 %, їзда на велосипеді (велотренажері) приваблює 6 % хлопців. Отримані нами результати соціологічних досліджень стосовно мотивів та інтересів студентів вищих навчальних закладів Палестини дещо відрізняються від результатів дослідження, проведеного з континентом студентів європейських країн, де студенти мають незначний обсяг вільного часу: 9,3 % студентів мають менше ніж 1 годину вільного часу на добу, 34 % — 1-2 години, 42 % — 3-4 години на добу та 14,7 % — більш ніж 3-4 години.

Основними видами діяльності під час дозвілля стали перегляд телебачення, заняття спортом та подорожі. Заняттям спортом під час дозвілля надають перевагу 40 % опитуваних студентів, 11 % з них займаються фізичною активністю на регулярній основі. Європейськими дослідниками [213] було встановлено, що студенти, які займаються спортом 1-2 години на добу проводять значно менше часу перед екранами телевізора порівняно із однолітками, які не займаються спортом. 92% опитуваних європейських студентів подорожують щонайменш раз на рік. Тим не менш, зазвичай

подорожування передбачає заняття фізичною діяльністю. Деякі студенти подорожують на велосипедах, інші люблять займатися оздоровчим плаванням, відвідуючи нові водойми, інші ходять у піші походи [213].

Нами підтверджено дані [213], що вказують на більш значний інтерес до рухової активності у осіб чоловічої статі. Результати дослідження [213] говорять про те, що хлопці більш зацікавлені в організованих фізичних видах діяльності/спорті (хлопці 57,8 %, дівчата 27,5 %). Підтверджено також пріоритетну спрямованість видів рухової активності студентів, яка полягає у отриманні задоволення, бажанні бути у формі, відчувати дух суперництва, інтерес.

Встановлено, що молодь Палестини має значний мотиваційний потенціал для подальшого впровадження фітнес-технологій. 62% опитаних студентів зацікавлені в оздоровчих заняттях з широким колом цільових установок: удосконалення фізичної підготовленості (24%), поліпшення психоемоційного стану (24%), зміцнення здоров'я (22%), гармонійний фізичний розвиток (16%), відновлення після навчальних занять (6%), спілкування з друзями (4%). Сучасна студентська молодь зацікавлена брати участь у фізичній активності під час дозвілля, якщо остання передбачає відпочинок у компанії однолітків у місцях відпочинку. Стримуючими факторами до занять фізичною активністю були фактори, пов'язані з навчанням (виконання домашніх завдань, відсутність часу) [3].

Аналіз дозвіллевої діяльності студентської молоді дозволив встановити схожі дані із дослідженнями [72, 89, 97]. Встановлено, що у видах діяльності протягом вільного часу переважають пасивні її види.

Нами підтверджено дані отримані Ю. А. Свечниковою [156] щодо кількості та якості вільночасової діяльності студентів.

Нашими дослідженнями доповнено наявні у фаховій літературі дані щодо основних причин, які перешкоджають участі студентів у програмах занять оздоровчим фітнесом у позаурочний час. Розширено уявлення про

фактори, які впливають на рішення студентів не займатися фізичною діяльністю у вільний час. Так, було визначено, що такі бар'єри можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Серед зовнішніх факторів виокремили нестачу вільного часу – 20 %, відсутність належної кількості спортивних баз та споруд для занять, недостатній рівень їх оснащення сучасним інвентарем та обладнанням – 30 % та відсутність суспільної підтримки. Відсутність студентського часу на фізичну діяльність під час дозвілля пов'язана з навантаженням під час навчання та необхідністю додатково працювати в позаурочний час. Під «відсутністю суспільної підтримки» розуміють відсутність заохочення до занять фізичною діяльністю з боку батьків та друзів. Також певний відсоток студентів не зацікавлений у заняттях спортом у вільний час у зв'язку з внутрішніми психологічними бар'єрами. До останніх відносять особливості емоційно-вольової сфери (лінь, відсутність віри в себе), нерозуміння доцільності занять фізичною діяльністю тощо. Перешкодами, на думку студентів, також є неналежний рівень фізичної підготовленості та здоров'я – 18 %; високий рівень навчального навантаження – 12 %; низький рівень організації занять з використанням інноваційних засобів рухової активності – 6 %; відсутність сформованої мотивації до регулярних занять руховою активністю – 6 %; особливості менталітету та емоційно-вольової сфери особистості – 16 %

Нашими дослідженнями підтверджено наявні наукові розробки щодо низького рівня здоров'я студентської молоді різних країн світу та пріоритетних класів хвороб. Серед опитаних нами палестинських студентів переважають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), захворювання системи дихання і серцево-судинної системи (57,1 %), опорно-рухового апарату (31,5 %), порушення обміну речовин (15,7 %), що узгоджується з даними інших дослідників [7, 42, 67, 124 та ін.].

Недостатній рівень здоров'я та висока захворюваність студентів на нашу думку обумовлена відсутністю належної уваги до здорового способу життя та достатньої рухової активності.

Встановлено, що тільки у 28,5 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої розумової та фізичної працездатності. 57,1% студентів відзначають необхідність суттєвої корекції свого способу життя, як такого, що не відповідає здоровому (наявність шкідливих звичок, відсутність повноцінного харчування, недотримання режимних моментів тощо). Отримані дані не суперечать поданим у фаховій літературі результатам стосовно оптимістичного погляду на стан здоров'я студентів, рівень особистісної фізичної культури.

Результати дослідження в значній мірі доповнюють дані інших авторів [154161, 151] щодо чинників, які визначають фізичне здоров'я і стан студентів. До чинників, які визначають стан здоров'я студентської молоді, відносять:

- падіння соціального благополуччя населення та різке погіршення екологічної обстановки в країні;
- серйозні недоліки у забезпеченні санітарно-епідеміологічного благополуччя населення;
- скорочення обсягу асигнувань на освіту та здоров'я в бюджеті;
- незадовільний матеріально-технічний стан освітніх установ;
- недостатня кількість та неналежна якість спеціальної навчально-методичної літератури;
- сучасна державна соціальна політика;
- молодіжна злочинність;
- різке погіршення матеріального становища сімей;
- вади в системі охорони здоров'я;
- незбалансованість та неналежна якість харчування;
- втрата інтересу до занять фізичними вправами;

- різке збільшення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків;
- спадкова обтяженість;
- соматичне ослаблення і низький рівень розумової працездатності;
- дисгармонійність у розвитку сучасної молоді;
- недорозвинення мотиваційної сфери;
- статеві особливості.

Нашими дослідженнями підтверджена загальна тенденція до зниження показників стану та рівня здоров'я з роками навчання у вищому навчальному закладі. Незбалансоване і нерегулярне харчування, невлаштований побут, психоемоційні перевантаження, необхідність підробляти у вечірній час, проблеми міжособистісних відносин з однолітками, а також низька рухова активність тільки погіршують становище молоді на протязі всіх років навчання у вищому навчальному закладі.

Нами підтверджено висновки численних досліджень [193, 185, 168, 166] те, що вік, стать, соціальні умови, фізична підготовленість значно впливають на рівень і характер рухової активності студентів.

Встановлено недостатній рівень рухової активності більшості досліджуваних студентів. Отримані нами дані узгоджуються з результатами досліджень особливостей рухової активності не тільки студентської молоді, а й школярів [15, 97, 124]. Співвідношення динамічного і статичного компонента життєдіяльності студентів становить в період навчальної діяльності за часом 1:3, у позанавчальний час 1:8. Та обставина, що динамічний компонент діяльності студентів під час навчальних занять і у позанавчальний час майже однаковий, також вказує на низький рівень рухової активності значної кількості студентів.

Виявлено недостатній рівень теоретичних знань студентів, що виявляється у нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Встановлено цілі, які ставлять студенти перед заняттями з фізичного

виховання, а також їх неповна реалізація на заняттях, що є резервом для подальшого вдосконалення організації та змісту фізичного виховання студентів вузу.

Наші результати підтверджують та доповнюють дані дослідження особливостей способу життя палестинської молоді, проведеного на контингенті палестинських студентів в університетах Ан-Наджі, Аль-Кудс, Bir-Zeit, Віфлеєму та арабо-Американському університеті в Дженіні у 2003 році [204]. В цій роботі показано, що рівень валеологічної поведінки студентів був помірним (67,4%). Дуже високий рівень валеологічної поведінки серед досліджуваних студентів був відзначений тільки відносно знань про негативний вплив куріння та вживання спиртних напоїв (82%). Рівень теоретичних знань в області харчування, управління стресом, а також необхідності регулярних медичних обстежень був середній (67,8 % – 69,4 %). Найнижчий рівень знань виявився тільки з питань застосування фізичних вправ (49,8%).

Нами отримали подальший розвиток дослідження способу життя молоді Палестини. Так, встановлено, що більшість опитаних, практично не виконують ранкової гігієнічної гімнастики, займаються руховою активністю менше 30 хвилин менше трьох разів на тиждень, не займаються за фітнес-програмою, яка відповідає їх рівню фізичної підготовленості.

Відзначається, що більше третини студентів не дотримується правил використання та вимог безпеки при використанні тренувального обладнання, через недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки. Звертається увага також на недотримання підходів до раціонального харчування (у половини респондентів перевага надається стравам швидкого приготування, не дотримання питного режиму, нерегулярність харчування тощо). Практично не змінилася ситуація з відношенням студентської молоді до шкідливих звичок, а також управління стресом. Знизився рівень залучення студентів до регулярних медичних обстежень та поінформованості студентів

про користь занять фізичними вправами для поліпшення стану серцево-судинної системи. Також знизилася кількість студентів, які регулярно переглядають телепередачі або читають публікації в засобах масової інформації, присвячені екологічним проблемам та проблемам охорони здоров'я.

Нашими дослідженнями також встановлено, що більшість опитаних студентів мають недостатні знання з питань побудови занять з використанням засобів оздоровчого фітнесу, регламентації навантажень в процесі занять, особливостей використання засобів лікарсько-педагогічного контролю тощо.

Таким чином, за результатами проведеного аналізу можна без перебільшення сказати, що необхідні багатопланові заходи, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів та дозволили покращити показники фізичного здоров'я студентської молоді Палестини і підвищити їх рухову активність на основі безпечних, доступних та привабливих видів рухової активності, зокрема занять оздоровчим фітесом.

При визначені заходів підвищення ефективності процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах ми також враховували й ті особливості, які були визначені раніше іншими авторами [19, 89, 90, 96, 151, 175]:

– складність формування навичок здорового способу життя багато в чому обумовлена тим, що на визначених етапах онтогенезу у молоді відсутня базова потреба у здоров'ї, а самооцінка рівня здоров'я явно завищена;

– зворотній зв'язок від змін, що наступили в організмі в результаті слідування здоровому способу життя, видно не відразу, а інколи може бути відстроченим на роки;

– опитування студентів свідчить про те, що серед причин, які змусили б їх змінити свій спосіб життя, вони називають, як правило, деякі

екстремальні обставини: хворобу, трагедію близької людини, любов та ін.

Опитування фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини виявило надзвичайну зацікавленість респондентів, які були залучені до експертної оцінки, що свідчить про актуальність і доцільність вивчення думки щодо шляхів удосконалення фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Опитування відкрило перспективу отримати цілісну картину бачення проблем та перспектив удосконалення фізичного виховання студентів, надало змогу структурувати проблеми за їх нагальністю і розробляти варіанти розв'язання та пропозиції з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Із урахуванням проведених досліджень встановлено, що основними шляхами удосконалення фізичного виховання молоді у системі освіти має бути формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними комплексами й відповідним матеріально-технічним оснащенням; оптимізація управління у цій сфері тощо.

В результаті аналізу арабської, в т.ч. палестинської, літератури були відзначені відмінності в термінології, що характеризує сферу оздоровчої фізичної культури [1, 2, 5, 8]. У роботах авторів практично відсутня диференціація понять «фітнес», який більш асоціюється з поняттям «фітнес-програма». Тому в наших дослідженнях був проведений аналіз цього поняття і прийнято сучасне тлумачення терміну фітнесу як «Оптимальний стан показників здоров'я, що забезпечують можливість мати високу якість життя. Удосконалення фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, в той час як зниження рівня компонентів фітнесу (можливостей кардіо-респіраторної системи, витривалості, сили и силової витривалості, гнучкості та ін.) збільшує ризик розвитку основних захворювань»[78].

Також було проаналізовано поняття «фітнес-технологія», що також неоднозначно трактується різними авторами [34, 47, 56, 92].

У процесі нашого дослідження виявлено, що уточнення зазначеного терміну є не тільки предметом наукових дискусій, але й має велике прикладне значення. У науковій літературі технологія розглядається, від грецького *techne* - мистецтво, майстерність, *logos* - вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань [6]. Нами було прийнято наступне визначення фітнес-технології - сукупність наукових способів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, реалізований в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує досягнення результату, на основі вільного вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

Важливим було вивчення і декомпозиція суті фітнес технологій, яка дала підстави для виділення трьох блоків:

Інформаційно-рекламний блок (формування інтересу до здорового способу життя з використанням рухової активності)

Змістовний блок (фітнес програми різної спрямованості).

Організаційно-управлінський блок (організація і управління реалізацією фітнес технологій, включаючи забезпечення кадрами, фінансами, спортивною базою, лікарським контролем, програмно-методичним, інформаційним забезпеченням та інш.).

Виділення цих блоків дозволило в подальших наших розробках диференціювати інноваційний процес впровадження фітнес технологій по цих блоках, що в значній мірі відрізняється від уявлень різних авторів, які пов'язують фітнес технології в основному з другим блоком - фітнес програмами, ігноруючи перший і третій блоки [44,71 98].

Під час проведення аналізу літератури було з'ясовано, що стан фізичної культури і спорту в різних країнах свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку палестинського суспільства наукова розробка проблем управління у сфері фізкультурного руху набуває все більшого значення. Це пов'язано з ускладненням завдань управління у сфері фізичної культури і його організаційних форм, що стає об'єктивним процесом, і неминучою закономірністю розвитку фізкультурного руху в країні. Звідси виникає необхідність забезпечити максимальну компетентність управління фізичною культурою з метою впровадження нових, передових фітнес технологій.

Особливо слід приділити увагу вивченню сфери споживачів фітнес послуг, їх потреби, бажання, можливості займатися певними видами оздоровчої фізичної культури.

До теперішнього часу не існує дієвої системи управління сферою оздоровчої фізичної культури [1, 5]. Центральний орган державного управління фізичною культурою і спортом - Міністерство молоді та спорту Палестини - не грає належної ролі у визначенні стратегії розвитку сфери, оскільки не укомплектоване кваліфікованими фахівцями. Відсутні традиції формування громадського сектору фізкультурно-спортивного руху.

Найбільш слабкою ланкою виявлялася стадія реалізації прийнятих рішень, що вказує на низьку ефективність структури, організації та управління фізичною культурою і спортом в Палестині. Разом з тим, аналіз роботи по фізичній культурі та спорту Йорданії, Сирії, Марокко, Алжирі, Іраку показує, що ефективність діяльності цієї галузі у них багато в чому обумовлена саме цими факторами [5, 6, 9].

Таким чином, очевидно, що подальший розвиток фізичної культури і спорту в Палестині має бути пов'язане з вирішенням проблеми раціональної організації та управління галуззю.

У наших дослідженнях зазначено, що підвищення ефективності управління фізичною культурою і спортом можливо шляхом вдосконалення

структурного, організаційного та функціонального змісту діяльності та взаємодії підрозділів різного рівня Палестини.

Вивчення особливостей функціонування системи фізичної культури і спорту в арабських та європейських країнах показав, що головним лімітуючим фактором розвитку цієї галузі в Палестині, є низька ефективність організації та управління.

Також було встановлено, що найбільш слабкими сторонами в управлінні фізичною культурою і спортом є агітаційно-пропагандистська робота, форми реабілітації засобами фізичного виховання, науково-методичне забезпечення, фінансове та матеріально-технічне забезпечення, що конкретизує і доповнює дані, отримані А. Нейрат [1].

Очевидно, що ці недоліки носять комплексний характер і пов'язані з низькою ефективністю управлінської діяльності Міністерства молоді та спорту та регіональних відділів по фізичній культурі.

Нами встановлено, що існують ще й проблеми організаційного, технологічного, матеріального, структурно-функціонального, кадрового, психологічного та освітнього характеру.

Все це має як зовнішню, так і внутрішню обумовленість, що визначається рівнем економічного розвитку, наявністю правових основ з фізичної культури і спорту, організаційної культурою кадрового складу і розвитком духовного потенціалу людей.

Поряд з аналізом документів, було вивчено думку фахівців сфери фізичної культури і спорту про рівень розвитку органів управління галуззю.

Опитування керівників різного рівня визначив коло питань структурно-функціонального характеру, на які слід звернути особливу увагу. Керівники вважають, що особливої уваги потребують такі питання як перебудова структури управління в усіх ланках системи, чіткість у визначенні функцій, прав і відповідальності конкретних працівників, нормування оптимальних обсягів роботи, для кожного виконавця,

поглиблення спеціалізації працівників, підвищення освітнього рівня працівників органів управління та розширення сфери діяльності в межах займаної посади.

Необхідною умовою підвищення ефективності своєї роботи керівники вважають поліпшення організації, планування, контролю, обліку та координації: інформаційного забезпечення, прийняття та реалізації управлінських рішень, кадрового забезпечення, стилю і методів роботи апарату управління, агітації і пропаганди засобів фізичної культури і спорту серед населення країни, матеріально-технічного забезпечення регіонів, організації спортивно-масових заходів, що знаходить своє відображення в роботах по цій темі арабських авторів [2, 3, 8].

Вивчення діяльності спортивних клубів за їх функціональної спрямованості дозволило встановити, що показник реалізації всієї сукупності елементів знаходиться в межах допустимого рівня.

За функціями управління найбільш високо фахівцями оцінюються організація, контроль, облік і планування.

На думку фахівців найбільш слабкими розділами в роботі Міністерства молоді та спорту та регіональних органів управління є: управління на основі програм, склад управлінських методів, прийняття та реалізація управлінських рішень розвиток суспільних почав у сфері фізкультурного руху.

У зв'язку з цим, в дослідженнях нами були виділені питання прийняття управлінських рішень, спрямовані на впровадження фітнес технологій в ході інноваційної діяльності.

Представлення цієї роботи у вигляді інноваційної діяльності є відносно новим, більш ефективним підходом у вирішенні управлінських проблем.

Ефективне здійснення інноваційної діяльності неможливо без відповідного механізму реалізації її цілей і завдань. Основним елементом такого механізму, що дозволяє оцінити принципову можливість здійснення

інноваційної діяльності, є інноваційний процес. Інноваційні структури входять до складу розгалуженої мережі соціальних і політичних інститутів.

В даний час єдиним гарантом радикальних перетворень в Палестині може стати держава, створивши умови для інноваційного процесу, регулюючи його адекватно мінливій обстановці. Крім того, тільки засобами державного впливу можна змінити умови для інноваційної діяльності (удосконалити законодавчу базу, визначити перспективні напрямки розробок, пріоритетні для нації).

Система заходів державної підтримки та регулювання інноваційної діяльності в Палестині повинна включати комплекс заходів, що створюють середовище, сприятливе для інноваційної діяльності:

- створення та розвиток мережі керівних, координуючих, інформаційних та посередницьких органів і відповідної інфраструктури, що забезпечують реалізацію стратегії інноваційного прориву та адаптивної до мінливих умов Палестини;
- підготовку проектів нормативно-правових документів, що забезпечують реалізацію рішень вищих органів державного управління по переходу до інноваційного шляху розвитку фітнес технологій;
- вибір пріоритетних напрямів, форм і обсягів прямого або непрямого фінансового стимулювання інноваційної діяльності;
- створення та надання комплексу послуг, що забезпечує доступність інформації беруть участь в інноваційному процесі, а також системи інформаційного забезпечення;
- проведення відповідних роз'яснювальних кампаній у засобах масової інформації, правове, фінансове, інформаційне та адміністративне навчання управлінського персоналу і початківців учасників інноваційного процесу.

Інноваційні процеси, які носять істотний характер, супроводжуються змінами в способі діяльності та стилі мислення співробітників, вносить в

середу впровадження нові стабільні елементи (нововведення), що викликають перехід системи з одного стану в інший.

У дослідженнях встановлено що, основними причинами слабого розвитку фізичної культури і спорту в Палестині, є:

- недосконалість законодавчої основи щодо фізичної культури і спорту;
- відсутність коштів на розвиток фізичної культури і спорту;
- недостатній рівень підготовленості фізкультурних кадрів;
- слабка матеріальна база;
- недостатня державна політика у сфері фізичної культури і спорту;
- недосконалість структури управління фізичної культури та спорту.

Проведений аналіз свідчить про необхідність комплексного підходу до вдосконалення управління процесом розвитку оздоровчої фізичної культури в Палестині. У вдосконаленні потребують практично всі основні напрямки діяльності органів управління різних рівнів.

Виявлені організаційні резерви в більшості своїй є внутрішніми, так як пов'язані з технікою виконання управлінських операцій і процедур. Їх реалізація, залежить від підготовленості працівників апаратів управлінь, що вимагає наявності у них спеціальних знань і умінь в області організаційно-управлінської діяльності.

Є резерви, які пов'язані з розвитком інфраструктури галузі, створенням сприятливих умов для впровадження фітнес технологій. У вдосконаленні потребують і інші елементи системи управління, такі як форми і методи роботи, технологія, організаційна структура та кадрова політика. З урахуванням виявлених резервів була розроблена інноваційна технологічна модель впровадження фітнес технологій в Палестині.

Сутність пропонованої моделі полягає в розділенні процесу управління на окремі напрями, операції та процедури.

Так на етапі «збору інформації» необхідно отримати дані як про стан займаються (рівень здоров'я, мотивації), так і про існуючих організаційних факторах.

На другому етапі необхідно конкретизувати склад технологічних, виконавських, оперативно-технічних операцій і раціонально розподілити час на вирішення завдань, пов'язаних з організаційно-педагогічною діяльністю, створивши умови для їх ефективної реалізації.

Діяльність на цьому етапі спрямована на управління предметно-фізкультурної діяльністю займаються, що полягає в освоєнні знань, в оволодінні новими руховими діями, у розвитку фізичних якостей, у зміцненні здоров'я і вихованні позитивного ставлення до фітнес технологіям.

Заключний етап пов'язаний з контролем і обліком кількісно-якісних показників вирішення завдань і корекцією прийнятого рішення у разі відхилення від головної мети.

Експертна оцінка керівників Міністерства молоді та спорту, регіональних комітетів з фізичної культури свідчить про перспективи застосування інноваційної моделі.

На основі даних спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду організації фізичного виховання студентської молоді у країнах з високим рівнем залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, вивчення програмних документів різних країн з питань популяризації фітнес-занять, експертного опитування, вивчення наявних умов нами розроблено модель впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді та запропоновано організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини. Відмінною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних задач зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку

варіантів стратегії впровадження, організацію реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом реалізації плану заходів. Визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання студентської молоді в Палестині, до яких відносяться особливості культурного середовища, національного менталітету палестинського народу, соціально-економічна ситуація в країні, розвиток матеріально-технічного, нормативно-правового та програмно-методичного забезпечення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати дослідження та їх аналіз дозволили визначити особливості організаційно-методичних та соціально-педагогічних аспектів впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання студентської молоді Палестини та розробити практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів.

Для викладачів, які працюють із студентською молоддю рекомендуються такі шляхи планування і проведення занять з використанням фітнес-технологій:

- вважати необхідним проведення занять в ігровій або спортивно-ігровій формі підтримуючи високий емоційний рівень;
- не допускати втоми центральної нервової системи, створюючи на заняттях доброзичливий високо-емоційний психологічний мікроклімат у співвідношенні з різними за формою і змістом засобами;
- регулярно проводити лікарсько-педагогічний контроль за станом студентів, використовуючи зовнішні показники і методи швидкої інформації;
- систематично (2-3 рази в навчальному році) проводити динамічні спостереження за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів;
- на заняттях здійснювати диференційований підхід, створюючи відповідні групи (із середнім, низьким та високим рівнем фізичної підготовленості), плануючи фізичні навантаження із врахуванням можливостей кожної групи і утворюючи додаткові стимули для фізичного вдосконалення;
- чергувати фізичні вправи на силу, швидкість і витривалість з вправами на розслаблення, розтягування та дихальними вправами.

Для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами необхідно враховувати вихідний рівень фізичного стану студентів, визначати фактори лімітуючі їх здоров'я, враховувати екологічні умови проживання до вступу в навчальний заклад і відповідно цьому адаптувати методику фізичного виховання.

Практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя

Для вирішення проблеми формування здорових звичок в умовах ВНЗ нами пропонується технологія, що враховує ряд обставин:

- по-перше, складність формування навичок здорового способу життя багато в чому обумовлена тим, що на визначених етапах онтогенезу у молоді відсутня базова потреба у здоров'ї, а самооцінка рівня здоров'я явно завищена;
- по-друге, зворотній зв'язок від змін, що наступили в організмі в результаті слідування здоровому способу життя, видно не відразу, а інколи може бути відстроченим на роки;
- по-третє, опитування студентів свідчить, про те, що серед причин, що змусили б студентів змінити свій спосіб життя, вони називають, як правило, деякі екстремальні обставини: хворобу, трагедію близької людини, любов та ін.

Сучасна попередня діагностика компенсує цей дефіцит інформації, створює у студентів стан подібний екстремальному, змушує його до пошуку нових форм організації своєї життєдіяльності.

Інший важливий резерв у формуванні суб'єктивного відношення до проблем здоров'я і здорового способу життя – вивчення його потребнісно-мотиваційної сфери. Той чи інший тип поведінки виробляється у людини, тому що поведінка відповідає його базовим потребам і мотивам. Тому, для того, щоб людина захотіла стати здоровою, необхідно, по-перше знати його первинні цілі поведінки, а по-друге так організувати роботу з формування

здорових звичок, щоб альтернативи, які пропонуються сприяли як досягненню цієї мети, так і зміцненню здоров'я.

Так, при навчанні слідє орієнтуватися не на передачу власне знань, а на формування відповідних уявлень. Викликати інтерес у студентів і сприятиме формуванню підструктури суб'єктивного відношення буде тільки та інформація про здоров'я і здоровий спосіб життя, яка тим чи іншим чином пов'язана з задоволенням їх потреб. Також при формуванні стратегій і технологій оздоровчої діяльності необхідно знати, які у конкретних студентів існують потреби, для реалізації яких вони ще не мають відповідних стратегій і технологій поведінки:

- ступінь орієнтованості на задоволення духовних потреб в процесі оздоровчої діяльності.
- ступінь орієнтованості на задоволення матеріальних потреб в процесі оздоровчої діяльності.
- ступінь зацікавленості у відсутності проявів захворювань.
- ступінь зацікавленості у задоволенні через оздоровчу діяльність.
- ступінь зацікавленості мати високі фізичні кондиції.
- ступінь зацікавленості в накопиченні спеціальних знань і навичок з питань здоров'я і здорового способу життя;
- ступінь зацікавленості у комфортних соціально-побутових умовах і комфортних умовах оздоровчої діяльності;
- бажання мати необхідні психологічні якості;
- бажання мати кваліфікованого консультанта;
- ступінь зацікавленості у зворотному зв'язку про хід виконання програми оздоровлення.
- ступінь зацікавленості в наявності хороших матеріальних умов для оздоровчої діяльності .
- ступінь зацікавленості у наявності чіткої програми оздоровлення.

В рамках запропонованого підходу нами на основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури і власного досвіду сформульовані основні задачі для кожного компоненту і етапу формування здорових звичок, розроблена схема моніторингу і оцінки ефективності подібної діяльності. В цілому комплексні профілактичні заходи і програми повинні передбачати наступні компоненти: організацію учасників програми, оцінку потреб, визначення пріоритетів, багаторівневе втручання, оцінку процесу, оцінку результатів.

Таблиця 1

Схема формування звичок до оптимального рухового режиму

Діагностика	Оцінка фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, обсягу рухової активності, фізичної працездатності, захворюваності двічі на рік
Навчання	1. Значенню рухової активності для нормальної життєдіяльності; 2. Методиці розвитку рухових якостей. 3. Методиці самоконтролю фізичного стану.
Моделювання	Планування занять з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних особливостей і потреб.
Практика в процесі навчання	1. Освоєння техніки рухів. 2. Розвиток рухових якостей. 3. Проведення окремих частин заняття, комплексів, вправ.
Зворотній зв'язок	1. Контрольне тестування. 2. Результати участі у фізкультурно-спортивних заходах. 3. Результати самоконтролю. 4. Динаміка добової рухової активності.
Закріплення	1. На занятті з фізичного виховання. 2. В ході фізкультурно-спортивних змагань. 3. Під час самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи. 4. Під час індивідуальних занять фізичними вправами. 5. Через насичення здоров'язберігаючим змістом інших навчальних предметів.
Практика між заняттями	1. Заняття в оздоровчих групах. 2. Виконання індивідуальної рухової програми. 3. Активне дозвілля.
«Контроль ймовірності»	1. Нагородження переможців змагань. 2. Проведення конкурсів здорового способу життя. 3. Заохочення студентів, які ведуть здоровий спосіб життя.

В рамках реалізації заходів щодо оздоровлення молоді Палестини не можливо не звернути увагу на такий аспект здорового способу життя як підвищення опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища, що реалізується через систему заходів підвищення рівня імунітету та сприяння формуванню загартованості організму (табл.2).

Таблиця 2

Тренування імунітету і загартування

Діагностика	1. Гострої захворюваності 2. Рівня загартованості до холодового навантаження.
Навчання	1. Принципам загартовування; 2. Засобам загартовування. 3. Методам загартовування. 4. Фізичним вправам для загартування. 5. Харчуванню для підвищення імунітету.
Моделювання	Конструювання індивідуальних програм загартовування.
Практика в процесі навчання	1. Загартовуючі процедури в процесі занять з фізичного виховання. 2. Заняття на відкритому повітрі. 3. Теплове загартування.
Зворотній зв'язок	1. Динаміка захворюваності. 2. Динаміка загартованості у холодових пробах. 3. Кількість тих, хто займається загартуванням.
Закріплення	1. Сезонна вітамінізація. 2. Сезонна імунізація. 3. Проведення більшої кількості часу на відкритому повітрі.
Практика між заняттями	1. Практика загартування у домашніх умовах. 2. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі. 3. Відвідування занять з плавання і сауни.
«Контроль ймовірності»	1. Заохочення студентів, які не мають пропусків через хвороби.

Формування здорового способу життя молоді потребує урахування режиму харчування студентів, через формування знань щодо складання добового раціону харчування, створення системи харчування, дієт, корекції маси тіла засобами раціонального харчування та практичної реалізації цих знань (табл. 3).

Таблиця 3

Раціональне харчування

Діагностика	1. Оцінка добових енерготрат. 2. Оцінка добового раціону.
Навчання	1. Складу добового раціону. 2. Системам харчування. 3. Дієтам і харчовим добавкам. 4. Корекції маси та тілобудови.
Моделювання	Складання науково-обґрунтованих раціонів харчування і дієт.
Практика в процесі навчання	1. Аналіз особистих добових енерготрат. 2. Аналіз власного раціону харчування. 3. Складання для себе науково-обґрунтованого раціону харчування.
Зворотній зв'язок	1. Оцінка показників фізичного розвитку. 2. Поточний контроль за масою тіла і апетитом. 3. Моніторинг захворювань шлунково-кишкового тракту. 4. Відвідування і організація харчування у їдальні.
Закріплення	Виконання творчих завдань
Практика між заняттями	1. Виконання завдань з аналізу добових енерготрат, раціонів, складанню раціонів. 2. Сезонна профілактика, вітамінізація.
«Контроль ймовірності»	1. Організація пільгового харчування. 2. Організація конкурсів з питань здорового способу життя і раціонального харчування.

Творчій та життєвий потенціал людини, визначається здібностями раціональної організації її життєдіяльності. Визначення оптимального співвідношення праці та відпочинку, режимів відновлення працездатності,

урахування біологічних ритмів організму людини створюють умови для багаторічної плідної праці (табл.4).

Таблиця 4

Раціональна організація життєдіяльності

Діагностика	Дотримування правил поведінки, режиму, наукової організації праці.
Навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основним гігієнічним навичкам 2. Раціональній поведінці у різних ситуаціях. 3. Режиму дня. 4. Основам біоритмології. 5. Науковій організації праці. 6. Засобам та методам відновлення.
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінка індивідуальних біоритмів. 2. Складання режиму з урахуванням індивідуальних біоритмів і реальних умов. 3. Розробка відновлювальних комплексів
Практика в процесі навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заходи з формування загальнонавчальних навичок. 2. Наукова організація праці у навчальному закладі. 3. Практика з використання відновлювальних комплексів. 4. практика з надання першої допомоги.
Зворотній зв'язок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутність десинхронозу. 2. Динаміка загальнонавчальних навичок. 3. Рівень дисципліни у навчальному закладі.
Закріплення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання завдань для самостійної роботи. 2. Ведення щоденнику самоконтролю.
Практика між заняттями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заохочення дисциплінованих і організованих студентів. 2. Виконання індивідуальної рухової програми. 3. Активне дозвілля.
«Контроль ймовірності»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагородження переможців змагань. 2. Проведення конкурсів здорового способу життя. 3. Заохочення студентів, які ведуть здоровий спосіб життя.

У зв'язку з високою соціальною активністю людини, особливого значення на шляху формування здорового способу життя набуває

психофізіологічна регуляція людиною своєї діяльності, що забезпечує високий рівень культури взаємовідносин людини (табл. 5).

Таблиця 5

Психофізіологічна регуляція

Діагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тривожності. 2. Стресостійкості. 3. Комунікативності. 4. Акцентуйованих рис характеру 5. Самосвідомості
Навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прийомам психопрофілактики і психорегуляції. 2. Культурі взаємовідносин. 3. Поведінці у різних життєвих ситуаціях.
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поведінки у різних життєвих ситуаціях. 2. Розробки психопрофілактичних і психорегуляційних комплексів.
Практика в процесі навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренінг у малих групах. 2. Практика прийомів саморегуляції під час занять. 3. Вдосконалення механізмів саморегуляції з використанням біологічного зворотного зв'язку. 4. Створення кабінету психофізіологічного розвантаження.
Зворотній зв'язок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Динаміка тривожності, стресостійкості, комунікативності, рівня і адекватності самооцінки, акцентуацій.
Закріплення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ділові ігри з різними рольовими функціями. 2. Використання ігрових програм в процесі удосконалення механізмів саморегуляції з використанням біологічного зворотнього зв'язку.
Практика між заняттями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання самостійних завдань. 2. Навчання елементарними прийомам саморегуляції друзів, членів сім'ї. 3. Ведення щоденника самоконтролю. 4. Відвідування кабінету психофізіологічного розвантаження.
«Контроль ймовірності»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведення конкурсів здорового способу життя. 2. Заохочення студентів, які ведуть здоровий спосіб життя.

Таблиця 6

Відмова від шкідливих звичок

Діагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розповсюдженості шкідливих звичок і відношення до них. 2. Соціометрія. 3. Ступінь задоволення базових потреб. 4. Структура мотивації оздоровчої діяльності.
Навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Впливу на організм паління, алкоголю, наркотиків. 2. Механізмам формування залежності. 3. Небезпеки для людини і суспільства. 4. Методам профілактики. 5. Вмінню протистояти тиску ззовні.
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здорового способу життя. 2. Як протистояти зовнішньому тиску. 3. Як відмовитися від паління, алкоголю, наркотиків. 4. Як вирішити складні тупикові життєві ситуації
Практика в процесі навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комунікативний практикум. 2. Психодрама. 3. Розігрування ситуацій з вирішенням тих чи інших життєвих проблем.
Зворотній зв'язок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скринінг розповсюдженості шкідливих звичок і відношення до них.
Закріплення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ділові ігри з різними рольовими функціями. 2. Організація диспутів, рекреаційних заходів. 3. Зустрічі з відомими і успішними людьми, які відмовилися від шкідливих звичок і демонструють здоровий спосіб життя.
Практика між заняттями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведення дозвільних рекреаційних заходів. 2. Зустрічі з психологом і наркологом. 3. Лекції і консультації.
«Контроль ймовірності»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заохочення студентів, які ведуть здоровий спосіб життя.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз фахової літератури та передового практичного досвіду з проблеми дослідження свідчить про те, що у розвинених країнах значного поширення набули фітнес-технології, впровадження яких дозволяє вирішувати комплекс оздоровчих, профілактичних, соціальних завдань. У той же час аналіз арабської літератури, серед яких палестинська, показав, що заняття оздоровчою руховою активністю не мають ще належного поширення, незважаючи на те, що палестинська держава має об'єктивні історичні, політичні, економічні та соціокультурні підстави бути зацікавленою у прискореному розвитку клубної системи у сфері фізичної культури та спорту. Особливо це стосується молоді, яка складає значну частку в структурі населення Палестини. Встановлено, що незважаючи на значну кількість обмежень наявні об'єктивні можливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді.

2. Мотиви та інтереси студентської молоді Палестини у виборі занять руховою активністю достатньо традиційні. Молодь обирає спортивні та рекреаційні ігри; заняття силового характеру. Оскільки позитивна мотивація розглядається як необхідна умова, що впливає на ефективність різних видів діяльності, включаючи оздоровчо-рекреаційну, нами виявлено основні мотиви занять руховою активністю студентської молоді: оздоровчі (удосконалення рухових якостей (24 %), покращення стану здоров'я та самопочуття (24 %), поліпшення психоемоційного стану (24 %), зміцнення здоров'я (22 %), гармонійній фізичний розвиток (16 %), відновлення після навчальних занять (6 %), естетичні (покращення зовнішнього вигляду (24 %)), комунікативні (спілкування з друзями (4 %), бажання знайти нових знайомих (4 %), статусні (відповідність сучасним модним тенденціям (22 %), підвищення особистісного статусу (16 %).

3. Однією з головних передумов, що визначають здатність студентів опанувати складний навчальний матеріал, є рівень їх здоров'я. Проведені дослідження виявили значні проблеми у стані здоров'я молоді Палестини. Встановлено, що тільки у 28,5 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої розумової та фізичної працездатності. 57,1 % студентів відзначають необхідність суттєвої корекції свого способу життя як такого, що не відповідає здоровому (наявність шкідливих звичок, відсутність повноцінного харчування, недотримання режимних моментів тощо).

За результатами самооцінки стану здоров'я встановлено, що 34 % студентів мають незадовільний стан здоров'я, 4 % вказують на наявність окремих скарг на власне здоров'я, 62 % мають задовільний стан, вважають себе в основному здоровими. Серед опитаних переважають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), захворювання дихальної та серцево-судинної систем (57,1 %), опорно-рухового апарату (31,5 %), порушення обміну речовин (15,7 %). Третина студентів вказують на погіршення здоров'я за період навчання у вищому навчальному закладі. Спостерігається недостатній рівень рухової активності молоді Палестини – 75 % студентів приділяють спеціально-організованим заняттям менше 2–3 годин на тиждень.

4. Визначено основні чинники, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій у Палестині. На думку експертів, основними з них є недосконала законодавча база та правові засади сфери фізичної культури і спорту, відсутність програмно-нормативних документів, які регулюють дану сферу діяльності (64,3 %); відсутність необхідного фінансування сфери фізичної культури та спорту (державне фінансування, в основному, здійснюється за залишковим принципом) (94,6 %); слабка матеріально-технічна база, яка не задовольняє потреби населення в заняттях оздоровчим фітнесом (відсутність необхідної кількості спортивних споруд) (79,2 %); незадовільне науково-методичне забезпечення сфери (89,6 %);

відсутність кваліфікованих фахівців (61,1 %); недосконала система організації оздоровчих занять за місцем проживання, у місцях відпочинку, у навчальних закладах (64,3 %), низький рівень усвідомлення необхідності занять фітнесом у студентської молоді (57,1 %); недостатня реклама та пропаганда сучасних фітнес-технологій (60 %), відсутність державної підтримки розвитку фітнес-індустрії (54 %), низький рівень добробуту молоді (44 %), недосконалість організаційних умов впровадження фітнес-технологій (44 %).

5. На підставі узагальнення передумов успішного функціонування фітнес-індустрії у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності, визначено теоретичні засади розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій, до яких належить: удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації чинників ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища; проведення сучасних інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефективної системи впровадження їх результатів у практику; проведення наукових досліджень із збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу чинників ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації.

6. На підставі системного аналізу історичних, соціокультурних, політичних, релігійних та економічних чинників розвитку фізичної культури і спорту Палестини можна стверджувати про наявність об'єктивних передумов для впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання молоді. До них належать: особливості культурного середовища, особливості національного менталітету палестинського народу, соціально-політичне середовище та перспективи його розвитку, складна соціально-

економічна ситуація в країні (низький рівень доходів), недостатній розвиток матеріально-технічної бази фітнес-індустрії, низький рівень здоров'я та рухової активності студентської молоді, недостатній рівень організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, висока зацікавленість молоді у заняттях сучасними формами рухової активності.

7. Теоретично обґрунтовано та розроблено модель інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді та опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в умовах Палестини, відмінною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних задач зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації (аналіз стану здоров'я, мотивації молоді до рухової активності, аналіз організаційних і ресурсних умов та можливостей), розробка варіантів стратегії впровадження (визначення оптимального варіанту стратегії впровадження на основі обраних критеріїв ефективності), організація реалізації затвердженої стратегії (розробка плану заходів та термінів реалізації – організація, управління, ресурсне забезпечення впровадження), призначення відповідальних, підготовка фахівців), контроль за ходом реалізації плану заходів (розробка системи моніторингу за впровадженням). Основною визначальною рисою даної моделі є її комплексний характер. У ній відбиті особливості впровадження фітнес-технологій у палестинському суспільстві, які у своїй сукупності визначають специфіку і спрямованість заходів з підвищення рівня залучення студентської молоді до рухової активності, покращення стану її здоров'я.

8. Механізм практичної реалізації розробленої моделі передбачає поступове поетапне впровадження у практику низки організаційно-методичних умов. До них відносяться: ініціювання встановлення преференції у законодавстві Палестини з метою підвищення фінансування;

удосконалення організаційної структури управління сферою фізичної культури та спорту; впровадження ринкових стосунків і комерціалізація сфери; демократизація управління сферою; впровадження досвіду країн з високим рівнем розвитку фітнес-технологій; підготовка фахівців з фітнес-технологій; розробка методичних матеріалів зі впровадження фітнес-технологій; врахування національних особливостей при розробці рекомендацій зі впровадження фітнес-технологій. Результати експертної оцінки свідчать про доцільність використання запропонованої моделі інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді ($W=0,74$).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності розробленої моделі та науково-обґрунтованою розробкою підходів до впровадження фітнес-технологій з урахуванням вікових, соціально-психологічних, функціональних особливостей різних груп населення Палестини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдель Карим Д. Афааф. Методы обучения в физическом воспитании и спорте. – Эскандарии: Альмамреф, 1989. – 529 с.
2. Абдель Рахман Найрат. Формирование государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Палестине : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Найрат Абдель Рахман ; НУФВСУ. – Киев, 2003. – 188 с.
3. Абдель Рахман Найрат. Концептуальный подход к формированию социально-экономических аспектов государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Палестине // VII Международный научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". Материалы конференции. – М.: РГАФК, 2003. – С. 319–320.
4. Абдель Рахман Найрат. Передумови формування державної політики у сфері фізичної культури і спорту в Палестині // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С.79–81.
5. Абдель Рахман Найрат. Перспективи становлення сфери фізичної культури і спорту в Палестині // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С.112–115.
6. Абдель Рахман Найрат. Розвиток клубної системи як важливий компонент державної політики Палестини у сфері фізичної культури і спорту // Збірник наукових праць у галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України". Вип.6. – Львів: ЛДІФК, 2002. – С. 89–92.
7. Абу Асба Б. Здоровый образ жизни с точки зрения палестинских школьников / Асба Бахаеддин Абу // Спортивный вiсник Приднiпров'я. – 2010. – №01. – С. 25–27.
8. Абу Асба Б. Отношение школьников Палестины к урочным и внеурочным формам физкультурных занятий / Асба Бахаеддин Абу // Теорія та

- методика фізичного виховання. – 2009. – №11. – С. 9–12.
9. Алави Хайдар Мохаммед Алави. Формирование потребности в двигательной активности у иностранных студентов в условиях спортивного клуба вуза: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Алави Хайдар Мохаммед Алави; [Место защиты: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный университет им. Г.Р.Державина» <http://www.tsutmb.ru/>]. – Тамбов, 2015. – 144 с.
- 10.Алалвани Тариф Мунзер. Совершенствование процесса подготовки учащейся молодежи арабских стран к соревнованиям по баскетболу / Алалвани Тариф Мунзер, Ктаймар Хайдер Джумаах Асри, В. В. Костюков //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 4–7.
- 11.Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен. Национальные особенности становления и развития системы физического воспитания в Ираке : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен. – Тамбов, 2015. – 154 с.
- 12.Аль Шаар Амер Али. Обоснование путей совершенствования управления физической культурой в Иордании: Автореф. дис...канд. пед. наук : 24.00.02 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 1998. – 16 с.
- 13.Альмаждалави А. Ю. Обоснование системы оценки и нормативов физической подготовленности юношей-старшеклассников Палестины : дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Асаад Юсеф Альмаждалави ; НУФВСУ. – Киев, 1999. – 176 с.
- 14.Альхиями Д. Хасан. Философские аспекты физической культуры. – Эрбет: Даар Альмаль,1996.-175с.
- 15.Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О.В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.

16. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 54-57.
17. Андреева Е.В. Условія активизации внеучебной деятельности по физическому воспитанию в вузе / Е.В. Андреева, У.Н. Катерина / Наука физического воспитания: наук.-теорет. журн. – Молдова, 2014. - №18/2. – С. 64-71
18. Аникиенко Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Аникиенко Жанна Глебовна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма].- Краснодар, 2013. – 185 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/581
19. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту, 24.00.02 / Д.М. Анікеєв. – Київ. – 2012. – 20 с.
20. Арефьев В.Г. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану осіб зрілого віку / В.Г.Арефьев, К.І.Левінська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 10 (65) 15. – С. 4–7.
21. Арефьев В.Г. Адаптаційні передумови диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури / В.Г.Арефьев // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – Київ, 2015. – Вип. 1 (55) 15. – С. 4–8.
22. Арефьев В.Г. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді

- / В.Г.Арефьев // Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – Київ, 2016.
- 23.Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Вісник Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. пр. Серія : Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 2(8). – С. 5–13
- 24.Ахмед Д. К. Социально-педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузах Ирака : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Джавад Кадом (Ирак) Ахмед ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1986. – 22 с.
- 25.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие / Под. ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. – М.: Спорт, 2002. – 304 с.
- 26.Базилюк Т.А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.А. Базилюк. – К., 2013. – 22 с.
- 27.Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів / Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. – спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Баканова Олександра Феліксівна. Харків – 2013. – 24 с.
- 28.Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева [и др.] // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2003. – № 4. – С. 56-59.
- 29.Баринов С.Ю. Инновационная система спортивного воспитания студентов: Методическое пособие для преподавателей / С.Ю. Баринов. –

М.: Изд-во «Университетская книга», 2009. – 182 с.

- 30.Бассам Х. О. Оценка физического состояния учащихся младших классов (7-12 лет) мужских школ Палестины : Автореф. дис. .. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / Х. О. Абдель Разек Бассам ; НУФВСУ. – Киев, 2000. – 20 с.
- 31.Бахаеддин А. А. Некоторые особенности школьного физического воспитания в Палестинской автономии / Абу Асба Бахаеддин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №04. – С. 117–120.
- 32.Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста // Теория и методика физического воспитания, 2008. – С. 34–37.
- 33.Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Біліченко. – 2014. – 21 с.
- 34.Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В.В. Білецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3 К 1 (56) 15. – С. 63 – 66.
- 35.Білецька В.В. Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу технічного профілю / В.В. Білецька, В.П. Семененко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – № 4. –2012. – С. 53 – 57.
- 36.Білецька В. В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / В. В. Білецька, Є.М. Петренко, І.Б. Бондаренко // Педагогічні

- науки: теорія, історія інноваційні технології. – № 1 (19). – 2012. – С. 264–270.
37. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ. – 2013. – 52 с.
38. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
39. Бондин В. И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В. И. Бондин // Теоретические и методические проблемы физической культуры : [юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ]. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 2004. – С. 13–14.
40. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 45–46.
41. Бочарова В.И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов / автореф. дис. на соискание ученой степени к.пед.н. – спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бочарова Валерия Игоревна. – Санкт-Петербург, 2013. – 25 с.
42. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
43. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. /М.М. Булатова// Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
44. Бульбуль Исмаил. О жизни в Палестине /Исмаил Бульбуль [електронний ресурс] – режим доступа: http://islam-today.ru/islam_v_mire/arabskij-mir-i-afrika/ismail-bulbul-o-zizni-v-palestine/

- 45.Василистова Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дис. на соискание ученой степени к.пед.н. – спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т.В. Василистова. – Москва, 2011. – 25 с.
- 46.Вилькин Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Уч. пособие для институтов физ. культ. /Я.Р.Вилькин, Т.М. Каневец – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
- 47.Виноградов П.А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Автореферат дис...докт. пед. наук. – Л., 1991. – 66 с.
- 48.Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Волков Константин Дмитриевич; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма].- Москва, 2009.- 186 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-13/1799
- 49.Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. - Санкт – Петербург, 1997. – 74 с.
- 50.Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гильфанова Елена Каусаровна; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т].- Улан-Удэ, 2011.- 199 с.: ил. РГБ ОД, 61 11-13/572
- 51.Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.
- 52.Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии //Фитнес в инновационных процессах современной физической

- культуры: мат. всерос. конференции. – СПб.: Изд.-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – С.17-25.
53. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.
54. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики. – Автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата наук по физ. воспитанию и спорту. – Киев, 2001. – 24 с.
55. Губарева Е.С. Современное состояние массовых оздоровительных систем: Методическое пособие. – Донецк, 1996. – 37 с.
56. Гундселл Энн. Фитнес: шаг за шагом. – Пер. с англ. – М.: ООО «Мир книги», 2001. – 160 с.
57. Гурвич А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович; [Место защиты: Военный институт физической культуры].- Санкт-Петербург, 2007.- 237 с.: ил.
58. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта). – М., 1996. – 176 с.
59. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г.О. Краснова– Волгоград: ВРАФК, 2001. – 140 с.
60. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
61. Дерепя М. Особливості становлення та розвитку підприємництва у сфері фізичної культури і спорту України [Електронний ресурс] / М. Дерепя // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2000. – № 1. – С. 104–106. –

Режим доступу: </articles/2000/>

62. Диско Л. Г. Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах на примере занятий фитнесом : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Диско Людмила Геннадьевна; [Место защиты: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева].- Красноярск, 2009.- 183 с.
63. Дорошенко В. В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов вузов на основе модульно-рейтингового обучения / В. В. Дорошенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 2 (72). - С. 76-78.
64. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування /М.В.Дутчак //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52
65. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика. К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
66. Душанин С.А., Самоконтроль физического состояния. / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К.: Здоров'я, 1980. – 26 с.
67. Захаріна Є.А. Здоров'язбережувальна складова процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 16. – С.29-33.
68. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. СПб., 1999. - 144 с.
69. Жданова О.М. Особенности подготовки специалистов для рекреационно-оздоровительной сферы // Тезисы докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». Том 2. –

- М.: «Физкультура, образование и наука». – 1998. – С. 495.
70. Жигалова Янина Владимировна. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2003 166 с. РГБ ОД, 61:03-13/1933-0
71. Завійська В. М. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) / В.М. Завійська, Л.В.Дмитренко, В.В. Іваночко. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 160 с.
72. Захаріна Є.А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності / Є.А. Захаріна // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К (56)15. – С. 164 - 167.
73. Завьялова Т.П. Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуре и спорте. М., 2011. – 38 с.
74. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. К.: НАУ, 2011. – 152 с.
75. Захарчин Г. М. Інноваційна культура в інноваційній системі підприємства [Текст] / Г. М. Захарчин // Культура народів Причорномор'я.– 2008. – №125. – С. 19-21.
76. Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. Коррекция нарушений осанки слабослышающих школьников средствами физического воспитания: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. – К., 2008. – 180 с.
77. Зорина С.Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – / С.Д. Зорина. – В., 2009. – 24 с.
78. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /

- Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
- 79.Имас Е.В., Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. – / Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук К.: Олімп. література, 2013. – 528 с.
- 80.Испулова Р. Н. Силовой фитнес-тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2005.- 24 с.: ил. РГБ ОД, 9 05-2/902-5
- 81.Ищенко С.А. Организация и управление международным спортивным движением на современном этапе (теория и практика) : Автореферат дис...докт. пед. наук. – СПб., 1997. – 37 с.
- 82.Іваночко В. В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навчальний посібник / В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музыка. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 127 с.
- 83.Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибовський, Н.А. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 107-113.
- 84.Канішевський С.М. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах / С.М. Канішевський, С.Г. Присяжнюк, А.В. Домашенко, Н.Б. Канішевська // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 64 –70.
- 85.Карасева Е.Н. Физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем : дис. ... канд. пед. наук / Е.Н. Карасева. – М., 2012. – 191 с.
- 86.Каргаполов Е.П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования. Автореферат дис...доктора пед. наук. – М., 1992. – 49 с.

- 87.Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. / Пер. с англ. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2003. – 368 с.
- 88.Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / У.М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.
- 89.Катерина У.М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У.М. Катерина, О.В. Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18-22.
- 90.Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // В. А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева / Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. - № 5. – С. 50 – 58.
- 91.Керани С. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок / Керани С., Рэнкен Э. . – М.: Terra-Спорт, 2000. – 188 с.
- 92.Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 20 с.
- 93.Ким Н.К. Фитнес и аэробика. – М.: Нипол Классик, 2001. – 176 с.
- 94.Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 4. - С. 63 – 66.
- 95.Колычев В.А. Управление физической культурой и спортом как фактор укрепления социального здоровья населения: Автореферат дис...канд. социолог.наук, 1998. – 18 с.

- 96.Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королівська. – Л., 2007. – 20 с.
- 97.Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій //Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.
- 98.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.
- 99.Крюкова О. Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Крюкова Ольга Николаевна;[Место защиты: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина].- Елец, 2014.- 147 с.
100. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.
101. Кузин В.В. Социально-педагогические аспекты предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта: Автореферат дис...докт. пед. наук. – М., 1993– 45 с.
102. Кузин В.В. Многоуровневая подготовка спортивных кадров за рубежом: Концептуальные основы, опыт организации и содержание подготовки специалистов / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 246 с.
103. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
104. Купер К. Новая аэробика. – М.: ФиС, 1988. – 214 с.

105. Кутепов М.Е., Сапронов О.П. Спортивный менеджмент в муниципалитетах зарубежных стран. – М.: РГАФК, 1998. – 80 с.
106. Курмаева Е.В. Фитнесс – программы как средство формирования физической культуры личности студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. Єрмакова С.С.] – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2013. - № 1. – С.37 – 39.
107. Левицкий В.В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск ГНИИФКС. – 2000.– С. 89 – 96.
108. Левицкий В.В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2000.
109. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 14 –19.
110. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и практика. – т. 1, 2. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 246 с.
111. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева //ТПФК., 2005. – С.38-46.
112. Лядська О. Комп'ютерна програма "Fitball training" для жінок першого зрілого віку / О. Лядська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 113–115.
113. Малахова Ж. В. Здоровьяформиуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02. — К., 2013. — 23 с.
114. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18 – 25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010.

– 20 с.

115. Мартинюк О.А. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи /О.А.Мартинюк, В.А.Кашуба, Н.Колос // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки, Серія: фізичне виховання і спорт. – Вип. 10. – Луцьк, 2013. – С.39 – 44.
116. Мартинюк О.А. Особенности физического развития студенток, занимающихся атлетической гимнастикой / О.А.Мартинюк, А.В.Рудницкий, В. Голубь //Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – Вип. 11 (38)13. – С. 99 – 103
117. Маслов В.И. На пути к решению проблемы профилизации высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. - 2003. - N 5. - С. 53 - 56.
118. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – М.: Высш. Шк., 1991. – 240 с.
119. Массовый спорт и физическое воспитание в Финляндии // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Специальный выпуск. – С. 53 – 58.
120. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методология. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
121. Метлушко О. С. Гуманистический подход к содержанию спортивно-педагогического образования: зарубежный опыт // Теория и практика физической культуры. - 1993. - N 3. - С. 43-45.
122. Методичні рекомендації до практичних занять з оздоровчого фітнесу з дисципліни «Фізичне виховання» (із досвіду університетів Польщі) / укладач Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2013. – 29 с.
123. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: Сб. научн. тр. // Под общ. ред. В.Д.Сонькина. – М.:

- ВНИИФК, 1991. – 244 с.
124. Москаленко Н.В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С. 189–192. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(3\)_49](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)_49)
125. Моченов В.П. Оздоровительное движение: генезис и перспективы развития // Физическое воспитание, спорт и бизнес. – Минск, 1994. – С. 56 – 57.
126. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред... В. І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
127. Нечаева Л.М. Развитие массовой физической культуры и подготовка ее организаторов в США /Актуальные проблемы организации подготовки физкультурных кадров за рубежом: Сборник научных трудов. - Малаховка: МОГИФК, 1989. - С 30-35.
128. Ольховий О. М. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти / О. М. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту (наук.-теорет. журнал). – К. : НУФВС України, 2014. – Т. 2. – С. 79–83.
129. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури і реабілітації / О.Д.Дубогай, А.М.Ткачук, С.Д.Костикова, А.О.Эфимов. – Луцьк: Надстир`я, 1998. – 100 с.
130. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.
131. Осыченко, М.В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М.В Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – № 4(8). – С. 12-14.

132. Осыченко, М.В. Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов / М.В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – № 3(7). – С. 9-12.
133. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
134. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей / Н. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 98–102.
135. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 5. – 57 – 60.
136. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. –152 с.
137. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
138. Пожар І. Ю. Залучення населення до рухової активності “Спорт для всіх” в Україні і у високо розвинутих країнах / І. Ю. Пожар // Науковий часопис НПУ ім. М. В. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 473–475.
139. Пономарева Е. Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Пономарева Елена Юрьевна; [Место защиты: Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина].- Елец, 2011.- 195 с.: ил. РГБ ОД, 61 12-13/107
140. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія

- і практика / С. І. Присяжнюк. – К.: ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
141. Проект Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>
142. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
143. Рингач Н. Роль управління охороною громадського здоров'я в організації боротьби з чинниками ризику серцево-судинних захворювань [Електронний ресурс] / Н. Рингач // Вісник Національної академії державного управління при Президентіві України. – 2009. – Вип. 1. – С. 214–223. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadu_2009_1_29
144. Романов В.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес технологий // Педагогические науки, М., 2013 – 78-80.
145. Русанов В.П. Здоровьесберегающая среда и особенности ее формирования в вузе / В.П. Русанов // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Международный научный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т. 2. С 408 – 411.
146. Саидова М.Х. Социально-демографический анализ отношения студенток к физическому воспитанию в вузе / М. Х. Саидова, Д.Д. Каримова // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Международный научный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т. 2. С 423 – 426.
147. Савин С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович; [Место защиты: Моск. пед.

- гос. ун-т]. - Москва, 2008. - 206 с. : ил. РГБ ОД, 61:08-13/132
148. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена].- Санкт-Петербург, 2009.- 560 с.: ил. РГБ ОД, 71 10-13/152
149. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч. – теор. журнал. 2011. – 08. – С. 6-10.
150. Самир А. Р. Салех. Организация и технология управления физической культурой и спортом в Палестине : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Краснодар, 2002. – 221 с.
151. Семенова Н.Л. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів /Н.Л.Семенова, П. В.Стефаненко // // Проблеми інж.-пед. освіти : збірник наук. праць / Укр. інж. - пед. академія. – Х., 2006. – Вип.14-15. – С. 180–185.
152. Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры». М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.
153. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання [монографія] / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
154. Сергієнко В. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді / Володимир Сергієнко // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки : зб. наук. праць. – Луцьк, 2009. – № 8. – С. 40–43.
155. Сичева Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» /

- Т. В. Сичева. – Д., 2012. – 20 с.
156. Свечникова Ю. А. Свободное время в жизни студента // Молодой ученый. – 2012. – №2. – С. 227–231.
157. Смирнов С. И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Смирнов Станислав Игоревич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.].- Санкт-Петербург, 2013.- 191 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/201
158. Смирнова О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О. Л. Смирнова. – Хабаровск, 2006. – 20 с.
159. Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ”Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Соверда Ірина Юріївна ; Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2015. – 20 с.
160. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання поза академічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : зі спец. 24.00.02 / В. В. Стадник, ЛДУФК — Львів, 2015.— 20 с.
161. Стан здоров'я дітей і молоді України. О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко
<http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/>
162. Стрельников Р.В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора физических упражнений:

- автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р.В. Стрельников. – СПб, 2009. – 24 с.
163. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
164. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матер. І Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп., присвячені Всесвітньому Дню авіації і Космонавтики, 11-12 квітня 2012 р / В.о. М-во освіти, науки, молоді та спорту України, Нац. авіаційний ун-т; Гол. ред. Вікторія Вікторівна Білецька; Редкол. Володимир Петрович Харченко, Артур Грантович Гудманян, Віктор Борисович Зінченко.– К. : НАУ, 2012.– 128 с.
165. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. О. Темченко — Дніпропетровськ, 2015.— 20 с.
166. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 2. – С. 17–20.
167. Третьякова Т.Н. Теория и практика маркетинга в структуре непрерывного образования: Автореферат дис...докт. пед. наук. – Оренбург, 2001.- 47 с.
168. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес–аэробики: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и

- оздоровительной физической культуры» / О.В. Трофимова.– Чебоксары, 2010. – 19 с.
169. Трушкин А. Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : Ростов н/Д, 2000. –580 с.
170. Туленков Н.В. Особенности управленческой деятельности в физкультурно-спортивной сфере / Социальные технологии: вопросы теории и практики. – кн. 1. – К.: УАННП, 1994. – С. 105 – 112.
171. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1998. –502 с.
172. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. /І.А. Усатова. С.В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014.–88 с.
173. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 335 с.
174. 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.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
175. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. — К.: Саммит-книга, 2014. — 296 с.
176. Хадер Самер До питання тлумачення поняття фітнес-технології / Самер Хадер // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2015. – Вип. 6 (62) 15. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – С. 68–70.
177. Хадер Самер. Анализ сферы оздоровительной физической культуры в

- Палестине / Самер Хадер // Теорія і методика фізичного виховання. – 2015. – № 3. – С. 110–114.
178. Хадер Самер. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді / Самер Хадер // Теорія і методика фізичного виховання. – 2015. – № 4. – С. 53–56.
179. Хадер Самер. Інноваційний вектор впровадження фітнес-технологій у Палестині / Самер Хадер // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 271–272.
180. Хадер Самер. Організаційні та соціально–педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій / Самер Хадер, В. Левицький, О. Довгич // Спортивна наука України (електронне видання). – 2015. – № 5. – С. 39–43.
181. Хадер Самер. Разработка модели инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий в физическое воспитание студенческой молодежи Палестины / Самер Хадер, Н. Лысакова // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : сб. тез док. X Междунар. наук.-практ. конф. – Тула, 2015. – С. 23–28.
182. Хадер Самер. Сучасні підходи щодо впровадження фітнес-технологій у Палестині / Самер Хадер // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2015. – Вип. 11 (66) 15. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – С. 153–156.
183. Хадер Самер. Тенденции в состоянии здоровья студенческой молодежи Палестины и их учет в процессе занятий по физическому воспитанию / Самер Хадер // Сучасні біомеханічні інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : матеріали III Всеукр. електрон. конф. – К., 2015. – С. 131–134.
184. Харитоновна О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с

- младшими школьниками в условиях фитнес клуба : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Харитоновна Ольга Олеговна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Москва, 2009. – 157 с.
185. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ засобами степ-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук ступеня к.фіз.вих. 24.00.02 /Н.О.Хлус. – Львів, 2015. – 20 с.
186. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес / Хоули Т., Дон Френкс // Пер. с англ. под ред. А.Г. Яценко, В.В. Левицкого. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 318 с.
187. Чепик В.Д. Теоретические основы социальной поддержки населения средствами физической культуры : Автореферат дис...докт. пед. наук. – М., 1996. – 50 с.
188. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Р. Є. Черкашин. – Луцьк, 2011. – 19 с.
189. Чеховська Л.Я. Аналіз навчальних планів та програм підготовки фахівців з рекреації в США і Канаді / Л.Я. Чеховська, М.Л. Романець // Фізична культура, спорт та здоров’я: Зб. наукових робіт. – Харків, 1997. – С. 192 – 193.
190. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу [Електронний ресурс] / Олена Шиян // Спецпроект: аналіз наукових досліджень : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 30–31 трав. 2013 р. – Д., 2013. – Т. 4. – С. 3 – 8. – Режим доступу: <http://confcontact.com/node/411>
191. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В. – 2014. – 265 с.

192. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки. Книга для фитнес-тренера /Роджер В.Эрл, Томас Р. Бехл. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 724 с.
193. 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. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 19 с.
194. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132–134.
195. Экономика физической культуры: Учебное пособие / Под общ. ред. В.В. Кузина – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 496 с.
196. Ячнюк М.Ю. Обґрунтування профілактико-оздоровчої спрямованості засобів активного туризму в заняттях зі студентською молоддю // М.Ю. Ячнюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – 678–683 с.
197. Abed EI-Nameed Sharf. Organization in physical education. Between the theory and practise. –Cairo, 199. –133p.
198. Bahjat Abu Tame. The Obstacles Encountered by Palestinian University and College Students of Physical Education Department in Swimming Courses // Al-Quds Open University Journal for Research and Studies Educational and Psychological 2006; P:215-249.
199. Bothmer M, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences, 2005 – № 7. – P. 107–

- 110.
200. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs. – The President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2011. – 7 p.
201. Futorny S. An increased level students theoretical knowledges for building a physical fitness in the process of physical education / S. Futorny // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт. - Луцьк, 2012. - Вип. 8. - С.25-27.
202. Hassan Saltoon, Hassan Mawd. Management and organization in sport and physical education. –Cairo, 1997. – P. 17.
203. Howley E.T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook (Fifth Edition). – Human Kinetics, 2007. – 496 pp.
204. Jaber, Mahmoud Fathi Mahmoud The level of health behaviors among Palestinian University students in West Bank/ Mahmoud Fathi Mahmoud Jaber ; supervised by Suleiman al-Khalil / Jaber, Mahmoud Fathi Mahmoud. – Thesis (M.Sc.)- An-Najah National University, 2003. – 96 s.
205. Kamal Drweish, Mahammed FI-Hamamy. Management in sport: the Lifestyle physical activity among urban Palestinians and Israelis: a cross-sectional comparison in the Palestinian-Israeli Jerusalem risk factor study: principles and practices. /Dafna Merom¹, Ronit Sinnreich, Vartohi Aboudi, Jeremy D Kark and Hisham Nassar. –Cairo, 1996. – 43 p.
206. Khanfar, Walid. "The Difficulties that Physical Education Female Students Face In Participating In Soccer at the Palestinian Universities." An-Najah University Journal for Research 24.6 (2010): 1815-1832.
207. Ludovici-Connolly A.M. Winning Health Promotion Strategies / A.M. Ludovici-Connolly. – Human Kinetics, 2010. – 200 p.
208. Merom Dafna. Lifestyle physical activity among urban Palestinians and Israelis: a cross-sectional comparison in the Palestinian-Israeli Jerusalem risk factor study / D. Merom, R. Sinnreich, V. Aboudi, J. D Kark, H. Nassar // BMC Public Health, 2012 [режим доступа <http://www.biomedcentral.com/1471->

[2458/12/90](#)].

209. Sharkey B. Fitness Illustrated / B. Sharkey. — Human Kinetics. — 2011. — P. 328.
210. Tali Heruti-Sover. Palestinian Al-Quds University Fights for Israeli Recognition. Al-Monitor (April 24, 2013).
211. The Obstacles Encountered by Palestinian University and College Students of Physical Education Department in Swimming Courses.. Available from: http://www.researchgate.net/publication/267326630_The_Obstacles_Encountered_by_Palestinian_University_and_College_Students_of_Physical_Education_Department_in_Swimming_Courses [accessed Nov 29, 2015].
212. Zanetta R.L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R.L. Zanetta // Preventing chronic diseases. - São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – No. 3. – P. 1-8.
213. <http://journals.humankinetics.com/jpah-back-issues/jpah-volume-7-issue-5-september/pursuing-leisure-during-leisure-time-physical-activity>
214. <http://journals.humankinetics.com/rsj-back-issues/rsj-volume-35-issue-2-october/correlates-of-physical-activity-among-college-students>
215. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152225/2/10_Konyves.pdf
216. [http://www.idosi.org/mejsr/mejsr14\(10\)13/1.pdf](http://www.idosi.org/mejsr/mejsr14(10)13/1.pdf)
217. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC105250.pdf>
218. <http://www.jssm.org/vol9/n3/3/v9n3-3pdf.pdf>
219. <http://buklib.net/books/31444/>
220. <http://world-asia.info/palestina.htm>

ДОДАТКИ

АКТ

впровадження результатів дослідження у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«7» вересня 2015 року

Ми, що підписалися нижче, представники НУФВСУ склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2015 рр. впроваджені в навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в лекційний курс дисципліни «Менеджмент і маркетинг у сфері фітнесу і рекреації». Виконавець теми: Самер Хадер запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Матеріали до лекції «Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії» з дисципліни «Менеджмент і маркетинг у сфері фітнесу і рекреації»</p> <p>Форма впровадження: матеріали до лекції з дисципліни «Менеджмент і маркетинг у сфері фітнесу і рекреації» для студентів спеціальності 8.01020303 «Фітнес та рекреація»</p>	<p>Доповнено лекційний матеріал щодо сучасних тенденцій розвитку фітнес-індустрії в Палестині.</p> <p>Розробка спрямована на підвищення якості професійної підготовки фахівців, розширює уявлення студентів щодо змісту та особливостей розвитку фітнес-індустрії у зарубіжних країнах.</p> <p>Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізичної культури і спорту.</p>	<p>Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал лекційних та практичних занять, підвищити рівень спеціальних знань майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації щодо досвіду розвитку фітнес-індустрії в зарубіжних країнах.</p>

Розробник впровадження

Самер Хадер

Представники НУФВСУ:

Перший проректор

М.В. Дутчак

В.о. зав.каф. здоров'я, фітнесу і рекреації

О.Л.Благій



АКТ

впровадження результатів дослідження у практику навчального процесу студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України

«7» вересня 2015 року

Ми, що підписалися нижче, представники НУФВСУ склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2015 рр. впроваджені в навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в лекційний курс дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Виконавець теми: Самер Хадер запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Матеріали до лекції «Передовий міжнародний досвід розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності» з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».</p> <p>Форма впровадження: матеріали до лекції з дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для студентів 2 курсу напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини».</p>	<p>Доповнено лекційний матеріал щодо особливостей розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Палестині. Розробка спрямована на підвищення якості професійної підготовки фахівців, розширює уявлення студентів про тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в зарубіжних країнах. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців галузі фізичної культури і спорту.</p>	<p>Впровадження дозволило удосконалити лекційний матеріал, розширити та поглибити знання майбутніх фахівців щодо міжнародного досвіду розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p>

Розробник впровадження

Самер Хадер

Представники НУФВСУ:

Перший проректор

М.В. Дутчак

В.о. зав.каф. здоров'я, фітнесу і рекреації

О.Л.Благій



Національний університет фізичного виховання та спорту України

تنفيذ نتائج البحث في التطبيق العلمي

اسم المؤسسة : المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التاريخ : /---/--- /2015

نحن الموقعين أدناه في الأسفل ، إتفقنا حول نتائج هذا العمل القابل للتنفيذ في موضوع " تنظيم منهجية شروط تنفيذ تكنولوجيا اللياقة البدنية لأجل صحة الشباب الفلسطيني " لإكتساب الدرجة العلمية في الدكتوراه في التربية البدنية و الرياضة في تخصص

(24.00.02) – التربية الرياضية ، التربية البدنية ؛ لمجموعات مختلفة من السكان ،

تنفذ في التطبيق العملي في -----

منفذ الموضوع : Samer khader

يقدم هذه التوصيات و المقترحات :-

" فاعلية التنفيذ "	" الإبتكار العلمي و أهمية التوصيات لإستخدامها فيما بعد "	" إسم المقترحات ، شكل التنفيذ و الصفة الموحدة "
تنفيذ نتائج بحث الأطروحة :- يساهم في زيادة تحفيز الشباب في الإقبال على حصص أنواع اللياقة البدنية الحديثة تحسين مؤشرات الصحة للشباب الفلسطيني	-الحصول على بيانات المواد التكميلية المتاحة في تنظيم شروط تنفيذ تكنولوجيا اللياقة البدنية -النهج الحديث في تصنيف الحصص الصحية -كشف محتوى مفهوم فئات أجهزة تكنولوجيا اللياقة البدنية -المواد التكميلية "حول الاتجاهات الحديثة وأفاق الأنشطة الصحية للشباب الفلسطيني -المواد ممكن أن تستخدم في مؤسسات التعليم العالي من أجل إعداد متخصصين في التربية البدنية	-التوصيات المنهجية الموجهة على تحسين تنظيم منهجية شروط تنفيذ تكنولوجيا اللياقة البدنية الحديثة في عملية التربية البدنية للشباب الفلسطيني

القائم بالتنفيذ : Samer khader

الرئيس :
المسمى الوظيفي ، التوقيع

عضو أول :-

المسمى الوظيفي ، التوقيع

عضو ثاني :-

المسمى الوظيفي ، التوقيع

التاريخ : /---/--- /2015



Національний університет фізичного виховання та спорту України

(مواقفة و تأكيد)

اسم المؤسسة : المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التاريخ : 2015/---/---

حول تنفيذ نتائج بحث إطروحة سامر خضر في موضوع "تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة البدنية لأجل صحة الشباب الفلسطيني".

في إكتساب الدرجة العلمية (الدكتوراه) في التربية البدنية و الرياضة في تخصص

(24.00.02) -التربية الرياضية ، التربية البدنية لمجموعات مختلفة من السكان

اللجنة تتألف من :-

الرئيس :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الأول :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الثاني :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب

هذا العمل يشير الى أن نتائج إطروحة (سامر خضر) في موضوع " تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة من أجل صحة الشباب الفلسطيني "



توقيع رئيس اللجنة ، توقيع العضو الأول ، توقيع العضو الثاني

التاريخ : 2015/---/---

Національний університет фізичного виховання та спорту України

(موافقة و تأكيد)

اسم المؤسسة : جامعة القدس

التاريخ : 2015/11/9

حول تنفيذ نتائج بحث أطروحة سامر خضر في موضوع "تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة البدنية لأجل صحة الشباب الفلسطيني".

في إكتساب الدرجة العلمية (الدكتوراه) في التربية البدنية و الرياضة في تخصص

(24.00.02) -التربية الرياضية ، التربية البدنية لمجموعات مختلفة من السكان

اللجنة تتألف من :-

الرئيس :	رئيس دائرة	امتاز صاعد	امتاز صاعد	شاعرة
	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الأول :	عضو هيئة تدريس	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الثاني :	عضو هيئة تدريس	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب

هذا العمل يشير الى أن نتائج أطروحة (سامر خضر) في موضوع " تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة من أجل صحة الشباب الفلسطيني "

توقيع رئيس اللجنة ، توقيع العضو الأول ، توقيع العضو الثاني

التاريخ : 2015/11/9



Національний університет фізичного виховання та спорту України

(موافقة و تأكيد)

اسم المؤسسة : المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التاريخ : 2015/---/---

حول تنفيذ نتائج بحث إطروحة سامر خضر في موضوع "تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة البدنية لأجل صحة الشباب الفلسطيني".

في إكتساب الدرجة العلمية (الدكتوراه) في التربية البدنية و الرياضة في تخصص

(24.00.02) -التربية الرياضية ، التربية البدنية لمجموعات مختلفة من السكان

اللجنة تتألف من :-

الرئيس :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الأول :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب
العضو الثاني :	المسمى الوظيفي	الدرجة العلمية	اللقب العلمي	العائلة ، الأب

هذا العمل يشير الى أن نتائج إطروحة (سامر خضر) في موضوع " تنظيم منهجية شروط تطبيق تكنولوجيا اللياقة من أجل صحة الشباب الفلسطيني "



د. نورا

توقيع رئيس اللجنة ، توقيع العضو الأول ، توقيع العضو الثاني

التاريخ : 2015/---/---