

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

**ІВАНЧИКОВА Світлана Миколаївна**

УДК 378-057.875(043)

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

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Старобільськ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (м. Старобільськ), Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – доктор педагогічних наук, професор  
**Ваховський Леонід Цезаревич**,  
ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, директор Навчально-наукового інституту історії, міжнародних відносин і соціально-політичних наук.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, доцент  
**Мазін Василь Миколайович**,  
Запорізький національний технічний університет, завідувач кафедри управління фізичною культурою та спортом;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Пристинський Володимир Миколайович**, ДВНЗ „Донбаський державний педагогічний університет” (м. Слов’янськ), доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації.

Захист дисертації відбудеться 25 травня 2017 р. о 13.30 годині на виїзному засіданні спеціалізованої вченої ради Д 29.053.01 ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: Луганська обл., м. Рубіжне, вул. Будівельників, 30-в, конференц-зала.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 92703, м. Старобільськ, пл. Гоголя, 1.

Автореферат розіслано 25 квітня 2017 р.

**Учений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

**Н. І. Черв’якова**

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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

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

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

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

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

Для реалізації цього завдання необхідне запровадження нових підходів до освітньої, зокрема позааудиторної, діяльності у вищих навчальних закладах, що ґрунтуються на культуро-оздоровчих принципах і спрямовані на форму-

вання в студентській молоді культури здоров'я, цінностей, потреб, знань, умінь та навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я. На актуальності розв'язання зазначеного завдання наголошено в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, Концепції неперервного валеологічного виховання й освіти в Україні, Законах України „Про охорону здоров'я”, „Про вищу освіту” та ін.

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

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

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

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

діяльності (Т. Іваненко), формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання (О. Ішук). Проте проблеми формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищу ще не були предметом окремого дослідження.

Аналіз теорії і практики з досліджуваної проблеми дозволив виявити такі *протиріччя* між: орієнтацією цілісного освітнього процесу в загальноєвропейському та світовому контексті на підвищення рівня життя кожної людини, забезпечення умов для її самореалізації й самовдосконалення – з одного боку, і низькою культурою здоров'я студентської молоді, поширеністю шкідливих звичок, відсутністю знань про засоби здорового способу життя – з іншого; необхідністю підготовки майбутніх фахівців із високим рівнем культури здоров'я як передумови їхньої професійної й соціальної успішності та відсутністю ефективних засобів забезпечення її формування у ВНЗ; потенційними можливостями фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як засобу формування культури здоров'я студентів та недостатнім її використанням у позааудиторній роботі вищих навчальних закладів.

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

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

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

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

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

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ буде ефективним, якщо розглядати його як систему, яка містить *концептуально-цільові положення* (мета, методологічні підходи – системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); *змістовний* (компоненти культури здоров'я –

мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та *організаційно-методичний* (періодизація занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів) *ресурси*; критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основа *діагностико-прогностичного вимірювання* досліджуваного феномену. Представлена система репрезентує процес формування культури здоров'я студентів у контексті позааудиторної фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами фітнесу та забезпечує формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя як умови успішності особистісного, професійного та соціального життя.

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

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

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

позааудиторної роботи у вишах (Р. Абдулов, Г. Бреславська, К. Галацин, О. Онупрієнко), фізичного виховання студентської молоді (Б. Ашмарин, В. Бабич, В. Бальсевич, Т. Круцевич, В. Мудрик, А. Цьось, Б. Шиян), позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи (В. Ашанін, Т. Базилюк, Л. Барибіна, Г. Ільницька, Г. Толчева); теоретико-методичні засади використання фітнесу в культурно-оздоровчій діяльності (О. Беспалова, В. Борилкевич, Д. Давиденко, Л. Єрмакова, Л. Іващенко, Д. Калашников, О. Крюкова, Т. Кудра, О. Сайкіна).

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури для характеристики ступеня розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, розкриття потенціалу фітнесу як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів вишу; систематизація концептуальних положень, моделювання для обґрунтування та розробки системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ; *емпіричні* – спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка студентів для виявлення рівня сформованості культури здоров'я в процесі позааудиторної роботи засобами фітнесу; педагогічний експеримент для перевірки висунутої гіпотези; *валео-педагогічний моніторинг* для проведення первинного комплексного обстеження студентів з метою визначення функціональних показників стану фізичної підготовки студентів; *методи математичної статистики* – для визначення статистичної значущості отриманих у ході експерименту результатів.

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

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше* розроблено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, яка забезпечує формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя як умови успішності особистісного, професійного та соціального життя, містить концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи – системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); змістовний (компоненти культури здоров'я – мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та організаційно-методичний (періодизація занять з формування

культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів) ресурси; критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основа діагностико-прогностичного вимірювання досліджуваного феномену; *удосконалено* форми та методи позааудиторної роботи у ВНЗ фізкультурно-оздоровчого спрямування, методіку проведення позааудиторних занять із застосуванням засобів фітнесу; *набули подальшого розвитку* наукові уявлення про сутність та структуру культури здоров'я, культуру здоров'я як важливий чинник професійно-творчого розвитку особистості студента; наукові положення концепцій В. Ашаніна, Т. Базилюк, Л. Барибіної, Г. Ільницької, Г. Толчевої щодо ролі позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи вищого навчального закладу в професійній підготовці студентів.

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

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

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

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дисертаційної роботи викладено на науково-практичних конференціях рівного рівня: *Міжнародних* – „Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення” (Харків, 2016), „Челпанівські психолого-



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

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

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

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об’єкт, предмет, мету, завдання, сформульовано гіпотезу, висвітлено теоретико-методологічну основу, методи дослідження, наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, наведено дані про їх апробацію й упровадження.

У першому розділі – „**Теоретичні засади формування культури здоров’я студентської молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності**” здійснено аналіз наукових підходів до визначення поняття „культура здоров’я” та його компонентів, виявлено сутність і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров’я студентів, обґрунтовано критерії, показники та рівні сформованості культури здоров’я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ.

Виклики сучасної соціокультурної ситуації, пошук шляхів збереження та розвитку нації, її здоров’я, виробничих та репродуктивних функцій зумовлюють особливу увагу до проблем фізичного, соціального та психологічного

благополуччя нових поколінь. Саме освітня система має стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я майбутніх фахівців та сприяти формуванню культури здоров'я студентства.

Аналіз міждисциплінарного контексту дослідження феномену культури здоров'я студентів засвідчує його складність та багатоаспектність, необхідність звернення до таких понять, як „культура”, „здоров'я”, „культура здоров'я”, „здоров'язбереження”. Узагальнення наукових підходів до визначення сутності поняття „культура” зумовлює висновок про культуру як якісну характеристику суспільства з погляду сутнісних сил людини, реалізації її потенційних можливостей. Культура детермінує не тільки психофізичний розвиток особистості, а й формує відповідальну, здоров'язбережувальну поведінку людини.

На основі аналізу наукової літератури (Г. Апанасенко, І. Брехман, Ю. Бойчук, В. Казначєєв, М. Носко, Л. Сущенко та ін.) встановлено, що *культура здоров'я* як складник загальної культури людини виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я у фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах. Вона реалізується усвідомленою системою дій і ставлення, що визначають якість індивідуального й суспільного здоров'я, та передбачає відповідальне ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, а також міру реалізації здорового способу життя.

З урахуванням загальних підходів до сутності феномену культури, особливостей професійної підготовки майбутніх фахівців у системі вищої освіти, соціально-психологічних характеристик студентства як специфічної соціальної групи, випереджальної сутності професійно-творчого розвитку студентів у ВНЗ *культура здоров'я студентів* визначено як інтегративне особистісне утворення, що включає соціально й професійно значущі життєві цінності та ціннісні орієнтації особистості, що спираються на індивідуальні знання про сутність здоров'я, шляхи та методи його формування, збереження та зміцнення. Культура здоров'я студентів виконує такі функції, як ціннісно-орієнтаційна, регулятивна, прогностична, перетворювальна.

Культура здоров'я студентів розглядається в єдності трьох *компонентів*: мотиваційного, когнітивного й діяльнісного, що відображають спадкоємний процес освоєння різних сфер життєдіяльності, соціальної активності людини: прагнення до неперервного самовдосконалення, гармонізація аспектів здоров'я, надбання умінь та навичок бути здоровим, навичок комунікації.

Особливої актуальності на сучасному етапі набула проблема формування культури здоров'я студентів вищів шляхом створення таких умов, за яких майбутній фахівець мав би відповідні можливості отримання актуальних знань, умінь та навичок щодо інноваційних технологій збереження й зміцнення здоров'я. Це зумовлює необхідність використання можливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності як чинника формування культури здоров'я студентів.

*Фізкультурно-оздоровча діяльність*, як відзначають В. Ашанін, Т. Базилук, Л. Барибіна, Г. Ільницька, Г. Толчева та ін., є соціальною діяльністю, спрямованою на збереження, розвиток і формування здоров'я людини на фізичному, психічному, духовному й соціальному рівнях. Механізм її соціальних впливів на культуру здоров'я студентської молоді передбачає виховання активного особистісного ставлення до здоров'я, формування вмій і навичок оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення студента до життєдіяльності сучасного суспільства. Означено, що фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах ВНЗ може бути реалізована у формі позааудиторної роботи з фізичного виховання, яка доповнює державну навчальну програму, компенсує недоліки академічних занять та передбачає організацію занять у позанавчальний час.

*Позааудиторна робота у ВНЗ* є цілісним процесом, який об'єднує взаємозумовлені елементи навчання та виховання, спрямовані на поглиблення й розширення теоретичних знань, одержаних у навчальному процесі, формування індивідуальних здібностей та інтересів майбутніх фахівців. У контексті проблеми дослідження доведено, що позааудиторна робота покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяючи творчому використанню фізкультурно-оздоровчих систем в організації здорового способу життя.

Доведено, що виникнення інноваційних форм фізичної культури пов'язано з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності, частиною якої є *фітнес*, який інтегрує сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через створення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи активну життєву позицію, різнобічний фізичний розвиток, раціональне харчування тощо. Сутність фітнесу як інноваційного засобу формування культури здоров'я виявляється, перш за все, у формуванні ціннісних та мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя, орієнтації на цілісність фізичного, психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я людини. У процесі формування культури здоров'я фітнес виконує такі функції, як: оздоровчорозвивальна, компенсаторно-творча, інтегративно-соціалізаційна, креативно-гедоністична, проєктивно-ціннісна. За ступенем інтеграції засобів фітнесу визначено п'ять основних підходів до розробки фітнес-програм – синкретичний, систематичний, класичний, комбінований і диверсифікаційний.

У ході науково-дослідної роботи визначено *критерії сформованості культури здоров'я студентів* засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу – мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Установлено показники, які надають змогу визначити якісний рівень сформованості культури здоров'я студентів за відповідними критеріями. Так, *показниками мотиваційного критерію* є: визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей, сформованість термінальних та інструментальних ціннісних

орієнтації у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я; позитивні характеристики психічних властивостей і станів студентів як ознак нормативної поведінки валеологічно вмотивованої особистості. *Показниками когнітивного критерію* визначено: валеологічну компетентність студентів, володіння системою знань щодо формування культури здоров'я; сформованість оптимістичного світовідчуття та свігосприйняття студентів; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження. *Показником діяльнісного критерію* визначено активність студентів у напрямі здоров'я, що детермінована: удосконаленням функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я; наближенням складників тіла до модельних показників; забезпеченням оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Визначено рівні сформованості культури здоров'я студентів – високий, середній, низький.

У другому розділі – **„Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу”** – здійснено аналіз стану сформованості культури здоров'я студентів університету, визначено особливості фітнесу як засобу фізкультурно-оздоровчої діяльності, теоретично обґрунтовано систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу, представлено результати її перевірки.

Результати констатувального етапу експерименту засвідчили, що високий рівень сформованості культури здоров'я виявлено лише у 10,88% студентів контрольної групи (КГ) та 10,49% – експериментальної групи (ЕГ), тоді як середній рівень зафіксовано відповідно у 23,82% і 23,46%; низький – у 65,30% і 66,05%, що доводить необхідність розробки системи формування культури здоров'я студентів, упровадження якої сприятиме підвищенню рівня культури здоров'я кожного студента до високого чи наблизити до нього.

З урахуванням наукових положень про сутність системного підходу, моделювання як методу наукового пізнання (В. Докучаєва, В. Штофф та ін.) розроблено та обґрунтовано систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу як цілісну впорядковану сукупність взаємопов'язаних компонентів, які, взаємодіючи між собою та із середовищем, мають певну автономність і тим самим забезпечують позитивну динаміку формування характеристик об'єкта.

Пропонована система є відкритою (мета зумовлена соціальним замовленням на формування працездатних фахівців, культури здоров'я майбутніх фахівців як професійно значущої якості та особистими потребами студента), динамічною та гнучкою, нелінійною, характеризується функційною доповнюваністю, складними зв'язками із відповідною метасистемою (процес професійної підготовки у ВНЗ). Структуру розробленої системи становлять: концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи, принципи); змістовний та організаційно-методичний ресурси; результат (див. рис. 1).

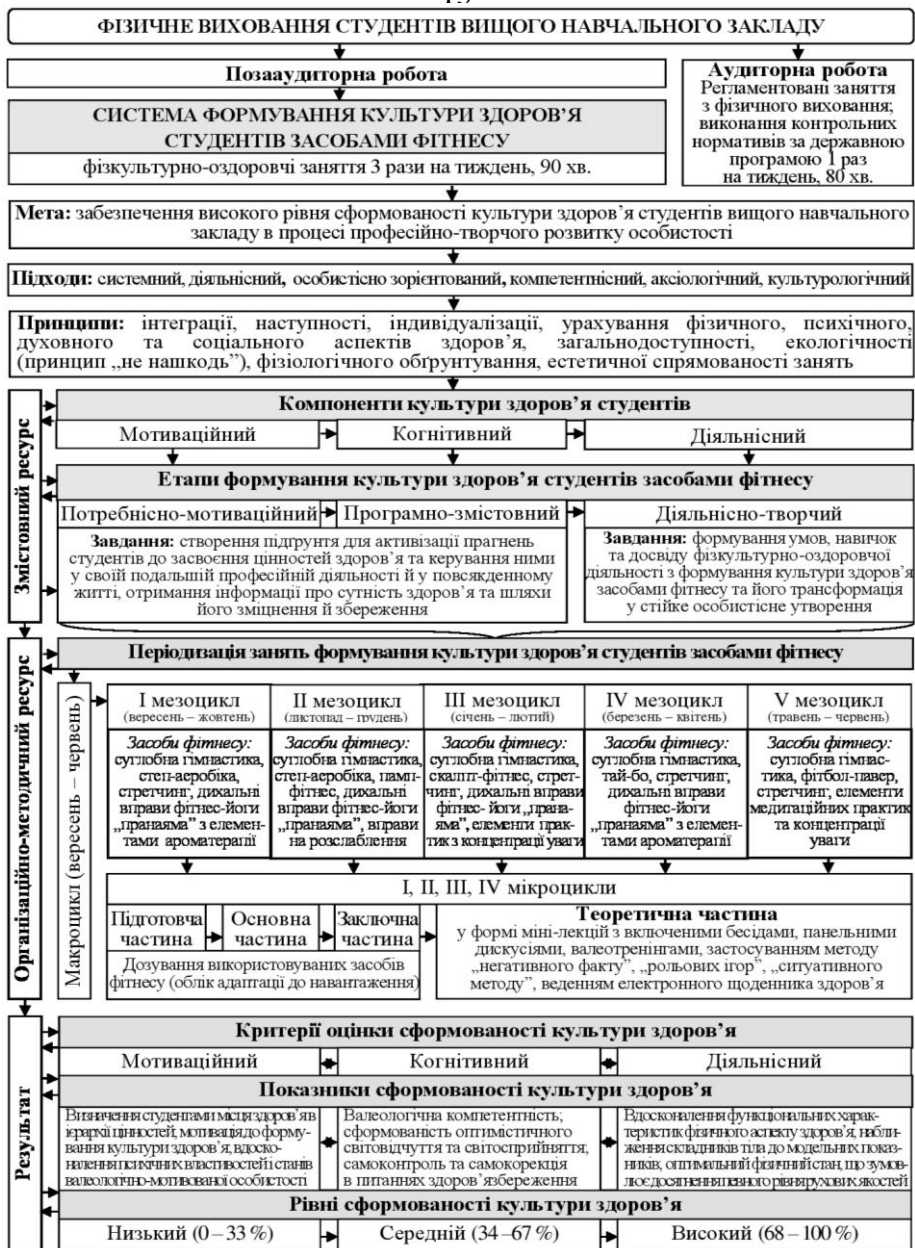


Рис. 1. Модель системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу

*Мета* як системоутворювальний чинник системи полягає в забезпеченні високого рівня сформованості культури здоров'я студентів ВНЗ у процесі професійно-творчого розвитку особистості. Її реалізація ґрунтується на використанні системного, діяльнісного, особистісно зорієнтованого, компетентнісного, аксіологічного, культурологічного методологічних підходів, низки відповідних принципів (інтеграції, наступності, індивідуалізації, урахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, загальнодоступності, екологічності (принцип „не нашкодь”), фізіологічного обґрунтування, естетичної спрямованості занять).

*Змістовний ресурс* досліджуваної системи включає компоненти культури здоров'я (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний) та відповідні етапи модельованого процесу – потребнісно-мотиваційний, програмно-змістовний та діяльнісно-творчий. Завданнями потребнісно-мотиваційного та програмно-змістовного етапів формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ визначено створення підґрунтя для активізації прагнень студентів до засвоєння цінностей здоров'я та керування ними у своїй подальшій професійній діяльності й у повсякденному житті, отримання інформації про сутність здоров'я та шляхи його зміцнення й збереження, а діяльнісно-творчого – формування необхідних умінь, навичок та досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здоров'я засобами фітнесу та його трансформація у стійке особистісне утворення.

*Організаційно-методичний ресурс* забезпечував застосування періодизації занять (макро-, мезо- та мікроцикли) з формування культури здоров'я та впровадження адаптованих форм і методів навчання, спрямованих на формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя та цілеспрямованого впливу засобів фітнесу на культуру здоров'я студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття передбачали використання засобів фізичного й ментального фітнесу, теоретичну частину з питань формування культури здоров'я у формі міні-лекцій із включеними бесідами, панельними дискусіями, валеотренінгами, застосування методу „негативного факту”, рольових ігор, ситуативного методу, ведення студентами електронного щоденника здоров'я.

*Діагностико-прогностичне вимірювання* на основі відповідних критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців створювало підґрунтя для визначення ефективності розробленої системи.

Процес експериментального впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ВНЗ передбачав періодизацію в організації фізкультурно-оздоровчих занять, яка відтворює зміст і логіку етапів формування культури здоров'я, а також опору на теоретико-методологічні підходи, що забезпечували формування системи цінностей,

потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя, цілеспрямований вплив обраних засобів фітнесу на культуру здоров'я студентів.

Для досягнення загальної мети й розв'язання поставлених завдань на формувальному етапі експерименту встановлено відповідне відсоткове співвідношення обсягів практичної (безпосереднє використання засобів фітнесу) і теоретичної частин в окремому занятті мікроциклів кожного з п'яти мезоциклів розробленої системи формування культури здоров'я студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття передбачали використання суглобної гімнастики фітнес-йоги, степ-аеробіки, зокрема степ-аеробіки з хореографічними елементами, стретчинг, дихальні вправи фітнес-йоги з елементами ароматерапії, памп-фітнес, скалпт-фітнес, вправи фітнес-йоги на розслаблення „шавасана”, елементи медитаційних практик та концентрації уваги.

Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу виявив статистично значуще ( $p < 0,05$ ) вдосконалення досліджуваних характеристик культури здоров'я в студентів ЕГ. Кількість студентів з високим рівнем сформованості культури здоров'я збільшилась до 78,20%, а з середнім і низьким рівнями, навпаки, зменшилась відповідно до 15,48% і 6,31%. Натомість у студентів КГ статистично значущих змін сформованості культури здоров'я не виявлено (високий рівень – 11,75%, середній рівень – 22,42%, низький рівень – 65,83%) ( $p > 0,05$ ).

Порівняння сформованості культури здоров'я студентів ЕГ та студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом за базовими фітнес-програмами (високий рівень – 18,00%, середній – 67,19%, низький – 14,81%), також установило наявність статистично значущих розбіжностей ( $p < 0,01$  і  $p < 0,05$ ). Констатується, що студенти ЕГ упродовж річного експерименту вдосконалили досліджувані характеристики з низького до високого рівня ( $p < 0,05$ ), проте студенти, які протягом двох років займалися за базовими фітнес-програмами, у показниках культури здоров'я досягли переважно середнього рівня ( $p < 0,05$ ). Це доводить перевагу розробленої системи, яка передбачала певну комбінацію практичного застосування обраних засобів фітнесу і проведення теоретичної частини занять порівняно з фітнес-програмами базової спрямованості. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою критерію Манна-Уїлкі та двовибіркового критерію Ліллієфорса й Шапіро-Уїлкі.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі **висновки**:

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

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

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

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

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

3. У дисертації розроблено критерії сформованості культури здоров'я студентів – мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками. Показниками мотиваційного критерію визначено сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я; позитивні характеристики психічних властивостей і станів; когнітивного – володіння системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я; сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження; діяльнісного –



активність студентів щодо ведення здорового способу життя, яка виявляється в удосконаленні функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я, наближенні складників тіла до модельних показників, забезпеченні оптимального фізичного стану особистості. Обґрунтовано високий, середній та низький рівні сформованості культури здоров'я студентів.

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

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

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

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

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

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

Основні положення дисертаційної роботи викладено в **таких публікаціях автора:**

**1. Іванчикова С. М.** Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. М. Іванчикова // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2010. – № 17(204). – С. 120 – 124.

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

**3. Іванчикова С. М.** Позааудиторна робота як форма виховання культури здоров'я студентської молоді в кризових умовах сучасного суспільства / С. М. Іванчикова // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2015. – № 7(296). – С. 189 – 196.

**4. Іванчикова С. М.** Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. Т. III. – С. 145 – 149.

**5. Іванчикова С. М.** Інструментальні цінності студентів груп формування культури здоров'я засобами фітнесу / С. М. Іванчикова // Гуманіт. вісн. ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет

імені Григорія Сковороди”: темат. вип. „Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання”. – К. : Гнозис, 2016. – Дод. 3 до вип. 36. – Т. I (17). – С. 141 – 148.

**6. Іванчикова С.М.** Організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу / С.М. Іванчикова // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” : Зб. наук. пр. / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. ЗК 2(71)16. – С. 135 – 139.

**7. Іванчикова С. М.** Дослідження психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом / С. М. Іванчикова // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2016. – № 1(298). – С. 29 – 35.

**8. Іванчикова С. Н.** Физкультурно-оздоровительная система фитнес как инновационное средство формирования культуры здоровья / С. Н. Иванчикова // Изв. ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. – Вып. 1. – С. 42 – 49.

**9. Ivanchykova S.** Determine the effect of fitness on power and power-speed university students / S. Ivanchykova // Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie. – Łydz : Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki i Umiejętności, 2016. – № 1 (5). – P. 168 – 173. ISSN 2450-3800.

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

**11. Іванчикова С. Н.** Изменение функциональных показателей студентов университетов в процессе внеаудиторных занятий формирования культуры здоровья средствами фитнеса / С. Н. Иванчикова // Междунар. науч. журн. „Juvēnis Scientia”. – СПб. : ООО „Издательство „Социально-гуманитарное знание”, 2016. – № 4. – С. 49 – 53.

**12. Іванчикова С. Н.** Критерии формирования культуры здоровья студентов во внеаудиторной работе по физическому воспитанию / С. Н. Иванчикова // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево : РИО ПГУ, 2016. – № 2. – С. 42 – 48.

**13. Іванчикова С. М.** Историчний шлях розвитку фітнесу у світі та в Україні / С. М. Іванчикова // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – Донецьк : Вид-во ДЗ „ДонНУ”, 2010. – Вип. 2. – С. 533 – 537.

**14. Іванчикова С. Н.** Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования культуры здоровья студентов / С. Н. Иванчикова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных

условиях : сб. науч. тр. XI Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во „ЛНУ имени Тараса Шевченко”, 2014. – С. 136 – 139.

**15. Иванчикова С. Н.** Здоровье как педагогическая категория современного образования студенческой молодежи / С. Н. Иванчикова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды : материалы IV Междунар. науч. конф. – Ростов н/Д : Издат. Южного федерал. ун-та, 2015. – С. 17 – 21.

**16. Иванчикова С. Н.** Предпосылки применения средств фитнеса в формировании культуры здоровья / С. Н. Иванчикова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXV Междунар. науч.-практ. конф. – Коломна : МГОСГИ, 2015. – С. 607 – 612.

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

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

**19. Иванчикова С. М.** Вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентської молоді засобами фітнесу / С. М. Иванчикова // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. вчених і студентів / відп. ред. Г. І. Жара. – Чернівці : ЧНПУ, 2016. – С. 3 – 5.

**20. Иванчикова С. Н.** Психофизиологические функции студентов групп формирования культуры здоровья средствами фитнеса / С. Н. Иванчикова // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Э. И. Зборовский (отв. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2016. – С. 613 – 617.

**21. Иванчикова С. М.** Динаміка термінальних цінностей студентів університету в процесі позааудиторної роботи / С. М. Иванчикова // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (21–22 квіт. 2016 р., Харків) / за заг. ред. І. О. Степанця. – Х. : ХГПА, 2016. – С. 80 – 86.

**Иванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. – Старобільськ, 2017.

Схарактеризовано стан дослідженості проблеми формування культури здоров'я студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Здійснено понятійно-термінологічний аналіз проблеми, розкрито сутність та структуру культури здоров'я студентів, критерії її сформованості. Виявлено сутність, зміст і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу, яка містить концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи, принципи); змістовний та організаційно-методичний ресурси; результат.

*Ключові слова:* культура здоров'я, культура здоров'я студентів, фізкультурно-оздоровча діяльність, засоби фітнесу, система, позааудиторна робота вищого навчального закладу.

**Иванчикова С. Н. Формирование культуры здоровья студентов средствами фитнеса во внеаудиторной работе высшего учебного заведения.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования. – Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”. – Старобельск, 2017.

Осуществлен понятийно-терминологический анализ проблемы формирования культуры здоровья, выявлены сущность, содержание и потенциал физкультурно-оздоровительной системы фитнес как инновационного средства формирования культуры здоровья студентов университета.

Культура здоровья студентов определена как интегративное личностное образование, включающее социально та профессионально значимые жизненные ценности и ценностные ориентации личности, которые опираются на индивидуальные знания о сущности здоровья, пути и методы его формирования, сохранения и укрепления.

На основе анализа, синтеза и обобщения педагогической, научно-методической и специальной литературы обоснована необходимость использования возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности как фактора формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

Выявлено, что физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях высшего учебного заведения может быть реализована в форме внеаудиторной работы по физическому воспитанию, которая компенсирует недостатки академических занятий. Установлено, что возрастание роли внеаудиторной работы является одной из ведущих тенденций модернизации обучения и воспитания в профессиональном образовании.

Охарактеризованы компоненты культуры здоровья (мотивационный, когнитивный, деятельностный), соответствующие критерии, показатели и уровни. Выполнен анализ актуального состояния сформированности культуры здоровья студентов высших учебных заведений.

Обоснована и экспериментально проверена эффективность системы формирования культуры здоровья студентов средствами фитнеса, которая включает концептуально-целевые положения (цель, методологические подходы, принципы); содержательный и организационно-методический ресурсы; результат. Представленная система предусматривает периодизацию физкультурно-оздоровительных занятий, содержащих определенное процентное соотношение практического использования средств физического и ментального фитнеса и теоретической части занятий.

*Ключевые слова:* культура здоровья, культура здоровья студента, физкультурно-оздоровительная деятельность, средства фитнеса, система, внеаудиторная работа высшего учебного заведения.

**Ivanchykova S. M. Formation of health culture of students by means of fitness in the extracurricular work of a higher educational institution.**  
– Manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences, Speciality 13.00.04 – Theory and Methodology of Professional Education. – Luhansk Taras Shevchenko National University. – Starobilsk, 2017.

The degree of the study of the students' health culture formation by means of health and fitness activities was characterized. The notional analysis of the issue was carried out; the nature and the structure of the students' health culture was revealed together with its maturity criteria. The nature and the essence of fitness as an innovative means to form students' health culture were revealed. The efficiency of the system of the students' health culture formation by means of fitness was justified and proven experimentally. This system has conceptual and aim elements (aim, methodological approaches and principles), content resources, organizational and methodological resources and results.

*Key words:* health culture, students' health culture, health and fitness activities, fitness means, system, out-of-class activities of higher academic institution.

---

Підписано до друку 19.04.2017. р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний.  
умовн. др. арк. 0,9. Тираж 100 прим. Зам. № 185.

---

Видавець і виготовлювач  
УП «ЛогоВест»  
пл. Свободи, м. Брест, 224030,  
т/ф: (162) 213272.  
Номер свідоцтва № 03691 від 05.06.2003