

4511,74

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

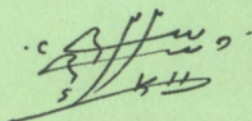
**САМЕР К. І. ХАДЕР**

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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**Андрєєва Олена Валеріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

**Офіційні опоненти:**

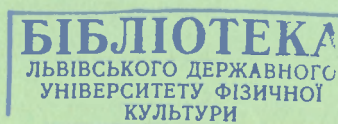
доктор педагогічних наук, професор  
**Арефєєв Валерій Георгійович**, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Маргинюк Оксана Анатоліївна**, Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, доцент кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 27 травня 2016 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 26 квітня 2016 р.



В.о. ученого секретаря  
спеціалізованої вченої ради

Г. В. Коробейніков

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ ДУФК - 2

**Актуальність.** У сучасних умовах здоров'я молоді – це визначальна категорія, яка впливає на соціальну стабільність суспільства (В. Г. Ареф'єв, 2015; М. В. Дутчак, 2015; О. А. Мартинюк, 2011–2015; Н. В. Москаленко, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2015; С. М. Футорний, 2015). Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо, забезпечення здорового майбутнього покоління (Н. О. Рингач, 2009).

Соціально-економічні потрясіння, які переживають нині країни арабського регіону, накладають негативний відбиток на всі сторони суспільного життя, серед яких і процес фізичного виховання учнівської молоді (Алалвани Тариф Мунзе, Ктаймар Хайдер Джумаах Асри, В. В. Костюков, 2013). На жаль, в багатьох арабських країнах відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я нації та не сформована ефективна система стимулювання населення до збереження свого здоров'я (Аль Баттауй Газван Азиз Мухсен, 2015; Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, 2008; Самір А. Р. Салех, 2002; Dafna Merom, Ronit Sinnreich, Vartohi Aboudi, Jeremy D Kark, Hisham Nassar, 2012). 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 (Алалвани Тариф Мунзе, Ктаймар Хайдер Джумаах Асри, В. В. Костюков, 2013; Mahmoud Fathi Mahmoud Jaber, 2003).

Палестина потерпає від поєднаної дії економічної, соціальної та політичної кризи, які посилюють одна одну і перешкоджають виходу на шлях підвищення якості життя та соціально-економічного розвитку (Абдель Рахман Найрат, 2003). На сьогодні у Палестині проживає 53,2 % населення віком від 15 до 64 років. Середній вік населення Палестини складає 18,14 років. Проте рівень здоров'я підростаючого покоління у Палестині невблаганно знижується (Ісмаїл Бульбуль, 2013). 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 (В. Г. Ареф'єв, К. І. Левінська, 2015; О. Л. Благій, 2015; В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, 2011). У зарубіжній і вітчизняній літературі останніх років проблеми проектування інноваційної діяльності у сфері фітнесу та рекреації почали розглядатися як одні з найактуальніших (Ж. Г. Аникиєнко, 2013; Р. І. Испулова, 2006; Е. Ю. Пономарева, 2011; А. М. Ludovici-Connolly, 2010; В. Sharkey, 2011). Це пов'язано насамперед з тим, що ця сфера динамічно розвивається. На важливості наукового пошуку різних

2922

аспектів впровадження фітнес-технологій наголошують такі автори, як М.В. Дутчак (2007–2015); Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов (2008), М. В. Осиченко (2012), Е. Г. Сайкіна (2012), Е. Хоулі, Б. Дон Френкс (2003), Томас Р. Бехль, Роджер В. Єрл (2011) 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 (В. И. Григорьев, 2008; В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика, 2014; Е. Г. Сайкіна, Н. М. Петренко, 2014; Г. Н. Пономарев, 2011). Проте, враховуючи специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини, стає неможливим пряме перенесення досвіду організації і методики впровадження фітнес-технологій, який накопичений 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 зі 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 не вирішеними 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-методичної засади 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 й рівень захворюваності та здоров'я студентів Палестини.

3. Визначити передумови й 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.

**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.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел. Текст дисертації представлено на 195 сторінках комп'ютерного набору (основний текст 160 сторінок), цифрові дані представлено у 23 таблицях та ілюстровано 12 рисунками. У роботі використано 220 джерел літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичну значущість роботи, визначено особистий внесок дисертанта, вказано сферу апробації результатів дослідження та кількість публікацій автора.

У першому розділі «Сучасні підходи до використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді» розкрито тенденції у стані здоров'я студентської молоді та необхідність їх урахування у процесі занять з фізичного виховання, подано огляд підходів до впровадження фітнес-технологій з метою здоров'язбереження. Узагальнено світовий досвід організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю. Проблема формування здоров'я студентської молоді та підходів до його покращення хвилює сьогодні фахівців багатьох країн (Д. М. Анікеев, 2010; М. В. Дутчак, 2012; В. О. Кашуба, 2009–2015; Т. Ю. Круцевич, 2010–2014; О. А. Мартинюк, 2011–2015; A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf, J. H. Beitchman, D. Wolfe, R. E. Mann, 2014). Причинами різкого зниження здоров'я студентської молоді є, насамперед, інтенсивна освітня діяльність, багата на високі розумові навантаження і нервово-емоційні напруження, низький рівень рухової активності, недостатній рівень знань із загальних основ фізичної культури, несформована мотивація студентів до регулярних занять фізичними

вправами, наявність шкідливих звичок (Алави Хайдар Мохаммед Алави, 2015; Е. А. Захарина, 2011–2014; Т. В. Сичова, 2012; І. Ю. Соверда, 2015; А. В. Цьось, 2012; Ю. М. Фурман, 2013; С. М. Футорний, 2015; Kh. Malik, E. Jespersen, 2014). Дослідниками встановлено, що оптимальна систематична рухова активність є не тільки важливим чинником підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й таким, який забезпечує формування здорового способу життя студентської молоді шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок тощо (Д. М. Анікєєв, 2012; Ю. В. Юрчишин, 2012; С. М. Футорний, 2015).

Опрацьовано наявний у науково-методичній літературі матеріал щодо термінологічних особливостей основних понять сфери фітнесу та рекреації в арабських країнах і Палестині та цільової спрямованості, структури та змісту сучасних фітнес-технологій, основних причин, що лімітують їх впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді (Abedalhafiz Abedalalbasit, 2009, Bahjat Abu Tame, 2015; Dafna Merom, Ronit Sinnreich, Vartohi Aboudi, Jeremy D. Kark, Hisham Nassar, 2012; Khanfar Walid, 2010; Mahmoud Fathi Mahmoud Jaber, 2003).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених розробці та впровадженню технологій оздоровчого фітнесу у практику фізичного виховання студентської молоді, недостатньо розроблене питання організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини з урахуванням соціально-економічних, політичних та соціокультурних особливостей країни, особливостей їх національного менталітету та світоглядних установок. Це значною мірою знижує ефективність впровадження і визначає актуальність та доцільність дисертаційного дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» ґрунтовно описано систему методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням, які взаємно доповнюють один одного, представлено організацію дослідження. У роботі використано 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.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, законодавчих і нормативних документів проводили з метою детального вивчення можливості впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання студентської молоді Палестини. Опанування головних положень, які містяться у роботах вітчизняних та зарубіжних фахівців, де розглядаються проблеми організації фізичного виховання студентської молоді, вивчення оригінальних підходів та досвіду впровадження фітнес-технологій розвинених зарубіжних країн із високим рівнем залучення населення до рухової

активності дозволило визначити чинники, що обумовлюють специфіку та параметри здійснення цієї діяльності в Палестині.

Порівняння і зіставлення як метод наукового аналізу використовувався для пізнання міжнародного досвіду розробки та впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання молоді, визначення особливостей організації оздоровчої діяльності у Палестині, а також для вивчення актуальних аспектів залучення студентської молоді Палестини до регулярних занять руховою активністю.

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. 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. Анкетування проводили з метою оцінювання думки респондентів про мотиви й інтереси до видів оздоровчої рухової активності. Метод експертної оцінки дозволив зробити необхідні вимірювання суб'єктивних оцінок фахівців-експертів. Експертизу проводили у вигляді опитування групи експертів про пріоритетні напрями впровадження фітнес-технологій в діяльність вищих навчальних закладів. Рівень захворюваності та здоров'я студентів визначали за суб'єктивними оцінками (самоаналіз). 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. Системний аналіз був використаний під час вивчення сучасного стану функціонування сфери фізичної культури і спорту у Палестині. Метод моделювання використовувався для побудови моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

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.

**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 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; чинників, які найкраще впливають на залучення до оздоровчих занять з використанням фітнес-технологій, визначення пріоритетних форм рухової активності, досліджували руховий режим студентів, їх захворюваність та рівень здоров'я. Проведено експертне оцінювання відношення фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини щодо доцільності та можливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів 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.

У третьому розділі **«Характеристика мотиваційних пріоритетів до оздоровчої рухової активності, захворюваності та здоров'я студентів Палестини»** представлено дані констатувального експерименту.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів повинно максимально враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей належать: рівень «фізкультурної» 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 перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів. У зв'язку з цим було проведене 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 %; силові тренування (заняття у тренажерному залі, пауерліфтинг) – 12 %, їзда на велосипеді (велотренажері) приваблює 6 % хлопців. 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. 1).



Рис. 1. Розподіл відповідей палестинської молоді за пріоритетними мотивами 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

Більшість 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. Удосконалення ціннісного ставлення до занять можливо на підставі впровадження інноваційних видів рухової активності, здійснюваного на підставі вивчення мотивації молоді, урахування інтересів і уподобань, комплексної діагностики індивідуальних та 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 – 21,4 %, відсутність належної кількості спортивних баз та споруд для занять, недостатній рівень їх оснащення сучасним інвентарем та обладнанням – 30,0 %, неналежний рівень фізичної підготовленості та здоров'я – 18,6 %, високий рівень навчального навантаження – 11,4 %; низький рівень організації занять з використанням інноваційних засобів рухової активності – 5,7 %, відсутність сформованої мотивації до регулярних занять руховою активністю – 5,7 %, особливості менталітету та емоційно-вольової сфери особистості – 15,7 % (рис. 2).



Рис. 2. 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

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 побачити 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 %).

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).

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

У четвертому розділі «Розробка та обґрунтування моделі впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів» викладено теоретичне обґрунтування моделі впровадження фітнес-технологій в умовах вищих навчальних закладів Палестини. Визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій для оздоровлення студентської молоді у Палестині та опрацьовано організаційно-методичні умови реалізації розробленої моделі у Палестині.

Запропоновано модель інноваційної діяльності щодо впровадження фітнес-технологій у Палестині (рис. 3).

Узагальнюючи передумови успішного функціонування фітнес-індустрії у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності, вважаємо за необхідне визначити теоретичні засади розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій. До них належать такі: 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 на підставі даних наукових досліджень; 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 тощо. 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 (Абдель Рахман Найрат, 2003). До них належать:

– особливості культурного середовища, обумовленого тривалим періодом перебування під впливом інших культур, насамперед європейської. Дані обставини дещо спрощують адаптацію населення до цінностей світового спорту і сприяють 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 соціальна поведінка палестинців регулюється, головним чином, нормами мусульманської релігії. Це обумовлює такі риси національного менталітету, як конформізм до влади, 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;

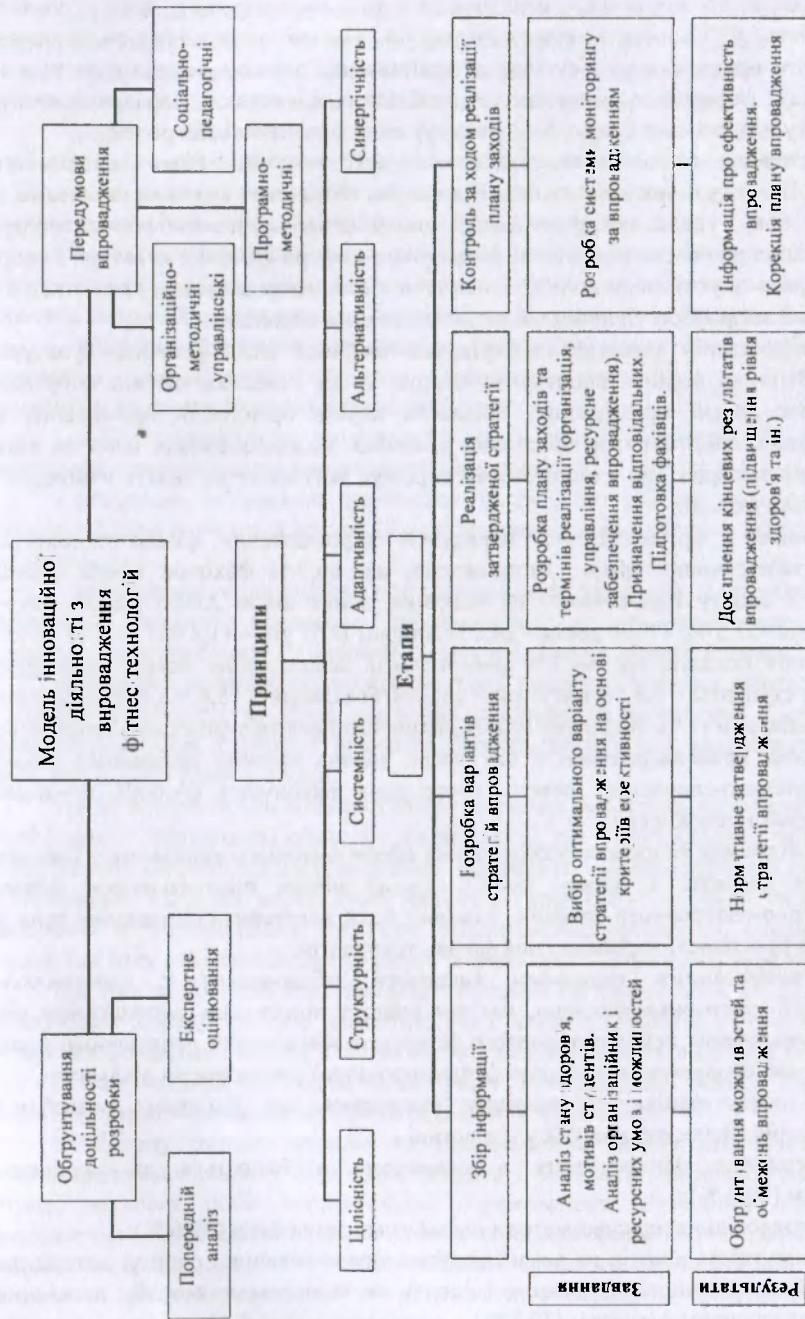


Рис. 3. Структура моделі інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів італестини

– соціально-політичне середовище та перспективи його розвитку. Державність у Палестині відроджується в умовах жорсткого політичного і військового протистояння з сусідньою країною, що вимагає великого напруження 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 одного боку, ускладнює формування ринку фізкультурно-оздоровчих послуг і використання ринкових механізмів фінансування сфери фізичної культури і спорту, з іншого 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 іншого боку спрощує залучення до занять учнівської та студентської молоді.

Однією з організаційних передумов впровадження фітнес-технологій є кадрове забезпечення сфери. Встановлено, що 86,7% фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини – це чоловіки, з них віком 25–30 років – 26,5%, 31–40 років – 37,5%, 41–50 років – 24,2%, старші за 51 рік – 11,8%.

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.

Дослідження кадрового забезпечення сфери фізичного виховання у 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.

На думку фахівців, основними чинниками, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій у 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, що регулює 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 у Палестині повинна включати комплекс заходів, що створюють середовище, сприятливе для інноваційної діяльності у сфері фітнесу:

- створення та розвиток мережі керівних, координувальних, 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 з 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 забезпечують 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 учасників-початківців інноваційного процесу.

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

Треба зазначити, 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 – отримання 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.

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

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань і основних результатів дисертації з позиції наукових робіт дослідницької спрямованості. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася. Отримали подальший розвиток напрями та результати дослідження фізичного здоров'я студентів, показників і структури їх захворюваності (Р. Т. Раевский,

С. М. Канишевский, 2008; Ю. Е. Амосова, 2010; Э. И. Борисов, 2011; С. И. Присяжнюк, 2012); дані формування мотиваційно-потребової сфери студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання з урахуванням взаємозв'язків з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та станом фізичного здоров'я (С. А. Захаріна, 2008–2010; Ю. Е. Амосова, 2010; Лю Юнь Цянь, 2011; А. Т. Пильсть, 2014; В. М. Дворкин, 2014; О. О. Биличенко, Т. Ю. Круцевич, 2014);

Уперше теоретично обгрунтовано та побудовано 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 стратегії впровадження, організацію реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом реалізації плану заходів. 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.

## 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 %),



стагусні (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 студентській 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

ризик заворювань 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 заворювань, 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 ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

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

1. Хадер Самер. Анализ сферы оздоровительной физической культуры в Палестине / Самер Хадер // Теорія і методика фізичного виховання. – 2015. – № 3. – С. 110–114. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus.

2. Хадер Самер. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді / Самер Хадер // Теорія і методика фізичного виховання. – 2015. – № 4. – С. 53–56. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus.

3. 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. Фахове видання України.

4. 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. Фахове видання України.

5. 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. Фахове видання України. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі та узагальненні інформації.*

#### Опубліковані праці апробаційного характеру

1. 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.

2. 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

БІБЛІОТЕКА  
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : сб. тез док. X Междунар. науч.-практ. конф. – Тула, 2015. – С. 23–28. *Особистий внесок здобувача полягає у зборі та узагальненні інформації.*

3. 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.

### АНОТАЦІЇ

**Самер К. І. Хадер. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України, Київ, 2016.

У дисертаційній роботі визначено організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів Палестини, спрямованих на створення умов для зростання рівня залучення молоді до оздоровчої рухової активності та покращення її здоров'я. Теоретично обґрунтовано та побудовано модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді та опрацьовано організаційно-методичну систему її реалізації в умовах Палестини. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку варіантів стратегії впровадження, організацію реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом реалізації плану заходів. Вивчено мотиваційні пріоритети до оздоровчої рухової активності й рівень захворюваності та здоров'я студентів Палестини.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фітнес-технологія, студенти, організаційно-методичні засади, Палестина.

**Самер К. И. Хадер. Организационно-методические основы внедрения фитнес-технологий в физическое воспитание студенческой молодежи Палестины.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство образования и науки Украины, Киев, 2016.

Диссертационная работа посвящена определению организационно-методических основ внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи Палестины, направленных на создание условий к росту уровня их привлечения к оздоровительной двигательной активности и улучшения здоровья.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, информационных ресурсов сети Интернет, документальных материалов; метод сравнения и сопоставления; абстрагирования, логико-теоретический анализ; метод структурно-функциональный анализа, метод системного анализа, метод моделирования; педагогические, социологические методы исследования, метод экспертной оценки, метод оценки физического здоровья; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 70 студентов высших учебных заведений Палестины, 128 экспертов. Исследования проводились на базе высших учебных заведений Палестины.

Определены основные факторы, лимитирующие разработку и внедрение фитнес-технологий в Палестине. На основе обобщения предпосылок успешного функционирования фитнес-индустрии в странах с высоким уровнем привлечения населения к двигательной активности, определены теоретические основы разработки, внедрения и реализации фитнес-технологий, к которым относится: совершенствование системы кадрового, материально-технического, научно-методического и информационного обеспечения, повышение уровня двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, разработка и внедрение инновационных технологий минимизации факторов риска заболеваний и создания благоприятной для здоровья среды; проведение современных инновационных научных разработок с обязательным созданием эффективной системы внедрения их результатов в практику; проведение научных исследований по сохранению и укреплению здоровья населения, первичной профилактики заболеваний, изучение негативного влияния факторов риска и социальных детерминант здоровья и путей их минимизации.

Теоретически обоснована и построена модель внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания для оздоровления студенческой молодежи и разработана организационно-методическая система ее реализации в условиях Палестины, отличительной чертой которой является ориентация на решение как первоочередных, так и перспективных задач роста уровня привлечения студентов к оздоровительной двигательной активности и улучшения их здоровья. Предложенная модель включает четыре этапа: сбор информации, разработку вариантов стратегии внедрения, организацию реализации утвержденной стратегии, контроль за ходом реализации плана мероприятий. Основным отличием данной модели является ее комплексный характер. В ней отражены особенности внедрения фитнес-технологий в палестинском обществе, которые в своей совокупности определяют специфику и направленность мероприятий по повышению уровня привлечения студенческой молодежи к двигательной активности, улучшение состояния ее здоровья. Определены предпосылки и особенности внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи в Палестине, к которым относятся особенности культурной среды, национального менталитета палестинского народа, социально-экономическая ситуация в стране, развитие материально-технического, нормативно-правового и программно-методического обеспечения. Дополнены и расширены имеющиеся данные о состоянии здоровья и двигательной активности

молодежи Палестины, их мотивационно-ценностные ориентации к занятиям оздоровительной двигательной активностью. Механизм практической реализации разработанных рекомендаций предусматривает постепенное поэтапное решение ряда организационно-управленческих задач.

Результаты исследований внедрены в практику работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений Палестины, Министерства образования Палестины, Министерства молодежи и спорта Палестины, в процесс подготовки специалистов на кафедре здоровья, фитнеса и рекреации Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, фитнес-технология, студенты, организационно-методические основы, Палестина.

**Samer K. I. Hader. Organizational and methodological background for the implementation of fitness-technologies in physical education of Palestinian students. – With the rights of a manuscript.**

Dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of sciences in physical education and sport, in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, 2016.

In the thesis, the organizational and methodological principles are defined for the implementation of fitness technologies in the process of physical education of Palestinian students with the aim of creating conditions to increase the involvement of the youth in recreational physical activity and improve the health. The model for the implementation of fitness technologies in the process of physical education to improve the health of the students was theoretically substantiated and constructed; furthermore, the organizational and methodological system was developed for its implementation in the conditions of Palestine. The model includes four stages: gathering information, developing options for the strategy implementation, the organization of the implementation of the approved strategy, monitoring the progress of the implementation of the action plan. The motivational priorities to recreational physical activity are studied, along with the level of morbidity and health of Palestinian students.

**Keywords:** physical education, fitness technologies, students, organizational and methodical principles, Palestine.

---

Підписано до друку 25.04.2016 р. Формат 60х90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 40.

---

«Видавництво “Науковий світ”»  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)