

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально – науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Черних Антон Євгенійович**

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістр

**Науковий керівник**

\_\_\_\_\_ Дубинська О. Я

к. фіз. вих, доцент кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

**Виконавець**

\_\_\_\_\_ Черних А. Є.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАСОБИ ФІТНЕСУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Біологічні основи адаптації до професійно-прикладної фізичної підготовки.....	6
1.2. Основи проектування програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів.....	11
1.3. Всебічний та гармонійний розвиток особистості студента – основний принцип навчання.....	18
1.4. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.....	27
1.5. Підходи до організації професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.....	31
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Методи дослідження.....	40
2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.....	40
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	40
2.1.3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	41
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	42
2.1.5. Методи математичної статистики.....	43
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ .....	44
3.1. Теоретичне обґрунтування програми.....	44
3.2. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми.....	51
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

## ВСТУП

**Актуальність.** Однією з головних складових підготовки студентів у ВНЗ є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків стосовно профілю майбутньої професії.

Фізична і розумова працездатність студента мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою (С.М. Іващенко, 2008; В.І. Лизогуб, 2010). Тому низький рівень психофізіологічної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм із спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним спеціалістом.

Загальна фізична підготовка забезпечує готовність до трудової діяльності взагалі. ППФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

Аналогічний підхід використовується при підготовці кваліфікованих спортсменів. Теорія і практика Олімпійського спорту підкреслює, що гарантією успіхів є суворе відповідність системи тренувань спортсменів високого класу специфічним умовам обраного для спеціалізації виду спорту. Навіть на ранніх стадіях багаторічного вдосконалення необхідні суворе погодження засобів і методів тренувань, співвідношення роботи різної спрямованості при дотриманні запланованої вузької спеціалізації (В.М. Платонов, 2008).

Тільки спеціалізована підготовка є запорукою успіхів як у спорті, так і у виробничій діяльності.

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю (В.І. Носков, 2002; С.В. Остроушко, 1999; Б.М. Шиян, 2006).

Реальна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна (А.В. Домашенко, 2003; Р.Т. Раєвський, 2003; С.М. Яцюк, 2007). Вона не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до

виробничої діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення. Слід зазначити, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості (С.С. Прапор, 2000), а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві (С.В. Халайджі, 2006).

Зміст ППФП студентів, форми і методи фізичної культури та спорту для підвищення її ефективності з врахуванням вибраної спеціальності базуються на дослідженнях як зарубіжних так і вітчизняних вчених В.І. Ільїніча, (1999), Р.Т. Раєвського (2003).

Проблема професійної підготовки у ВНЗ досліджувалася при розробці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ фізичної культури і спорту (О.Ю. Гаврикова, 2004; Р.П. Карпюк, 2005; М.А. Краснова 2002; С.Ю. Ніколаєв, 2004; Г.А. Ямалетдинова, 2009); за технічними спеціальностями (Р.Т. Раєвський, 2003; С.А. Савчук, 2002); у навчальних закладах гуманітарного профілю (І.В. Манжалей, 1999; В.В. Романенко, 2003); в аграрних навчальних закладах (Л.В. Хрипко, 2003); студентів економічних спеціальностей (Н.Н. Завидівська, 2002; С.В. Остроушко, 1999) з урахуванням їх морфофункціональних особливостей (Н.І. Фалькова, 2002), автотранспортних спеціальностей (М.В. Богданов, 2010; Н.В. Чухланцев, 2010).

Дослідження показують, що розроблено окремі аспекти теоретичних, методичних, організаційних основ. Автори, які досліджували проблему, розробляли проблему ППФП за окремими спеціальностями.

На даному етапі функціонування вищої освіти визначено точку відліку при створенні національних стандартів вищої освіти третього покоління. Нині у вищих навчальних закладах України здійснюється підготовка фахівців із 48 галузей знань за більше ніж 140 напрямками і спеціальностями.

Тому існуючі підходи до реалізації ППФП викликає сумніви щодо задоволення потреб на практиці.

Не використовуються інноваційні технології, тобто відсутня система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції і якостей організму в процесі занять фізичними

вправами, основана на знаннях про методи і прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезіотерапевтичних виховально-освітніх і рекреаційних засобів (А.М. Лапутін, В.О. Кашуба, 2003).

**Мета роботи** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці і експериментальній перевірці концепції проектування та змісту ППФП студентів вищих навчальних закладів України засобами фітнесу залежно від їх професійного спрямування для підвищення ефективності процесу фізичної підготовки спеціалістів відповідно до сучасних вимог виробництва.

**Завдання роботи:**

1. Дослідити проблему організації ППФП студентів ВНЗ за літературними джерелами;
2. Визначити ефективність функціонування системи ППФП при вирішенні проблем підготовки фахівців засобами фітнесу;
3. Розробити моделі, технологію розвитку фізичних якостей, які специфічні для різних груп спеціальностей;
4. Експериментально перевірити ефективність розробленого алгоритму проектування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів засобами фітнесу.

**Об'єкт дослідження** – процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ.

**Предмет дослідження** – зміст теоретичного і методичного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ засобами фітнесу.

**Методи дослідження:** загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення порівняння; соціологічні – анкетування, бесіда, експертна оцінка; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент; медико-біологічні – антропометрія, міотонометрія, рефлексометрія, електроенцефалографія, математична статистика.

## РОЗДІЛ 1

# ЗАСОБИ ФІТНЕСУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

### 1.1. Біологічні основи адаптації до професійно-прикладної фізичної підготовки

Розглядаючи ППФП студентів вищих навчальних закладів як процес цілеспрямованих контрольованих та регульованих змін, функціональних можливостей організму, необхідно враховувати основні біологічні закономірності їх життєдіяльності, які пояснюють пристосування до перемінних умов зовнішнього середовища – гомеостазису і адаптації.

Реалізація принципів ППФП повинна базуватися на знаннях як теорії управління проектуванням, так і об'єктивних процесів функціонування організму студентів. Дослідження, виконані В.М. Платоновим, Ф.З. Меєрсоном та іншими дослідниками, показали, що у відповідь на навантаження, що формуються м'язовою діяльністю та іншими зовнішніми факторами на клітинному рівні, виникає активізація синтезу нуклеїнових кислот, яка стає причиною вибіркового росту структур, основою підвищення фізіологічної потужності і ефективності систем, що забезпечують адаптацію. Сучасні дослідження змін, які відбуваються в організмі після різних впливів, виявили чотири стадії адаптації.

На першій стадії, яку називають в різних варіантах аварійною стадією, терміною адаптацією, в нетренованому організмі відбувається виражена стрес-реакція. Дуже часто вона супроводжується пошкодженням кліткових структур організму і недосконалістю рухової реакції. На цій стадії не проявляється морфофункціональні перебудови на рівні різних систем організму, що не дає можливості розглядати стадію термінової адаптації з точки зору розвитку тренувань.

На другій перехідній стадії довготривалості адаптації суттєво активізується морфофункціональна перебудова. Отже, можна говорити про розвиток тренуваності на цій стадії.

На третій стадії (стійкість адаптації) поступово мінімізуються реакції організму на адаптуючий фактор. Розвиваються певні структурні зміни на рівні різних систем організму, підвищуючи потужність цих систем, які функціонують екологічно і стабільно. На цій стадії завершується формування системних структурних наслідків. Ступінь морфофункціональних поступових змін в організмі закономірно зменшується.

Четверта стадія процесу – стадія зношення системи, яка відповідає за адаптацію [12].

Виклад цих положень в інших фундаментальних дослідженнях загальної теорії фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки дає можливість системно використовувати проблеми адаптації ППФП студентів. В її основу покладені також дослідження з спортивної теорії і практики щодо закономірностей динаміки розвитку, втоми, фаз, відновлення працездатності після навантаження.

У ППФП враховуються дослідження спрямованості навантажень – аеробна, анаеробна (лактатна, гліколітична, неалактатна, креатинфосфатна), аеробна-анаеробна, а також спрямованість на розвиток витривалості загальної чи спеціальної сили, швидкості, гнучкості, статичної витривалості і спритності [22].

Педагогічні основи ППФП як складової системи і фізичного виховання базуються на закономірностях адаптаційних процесів, які проходять в системах організму, внаслідок чого організм людини як цілісна система набуває нових якостей, що проявляються утворенням рухових умінь і навичок, функціональними можливостями їх підвищення. Існує мобільність реакцій, що пристосовується до зміни умов навколишнього середовища. Так, в процесі адаптації м'язової системи людини під час занять фізичними вправами відбуваються різні адаптації процесів залежно від структури м'язової тканини, волокон, які повільно скорочуються, чи м'язових волокон, які швидко скорочуються. Це викликає специфічні адаптації в нервово-м'язовій системі, а ступінь адаптації залежить від тренувальних програм.

Склад у м'язах волокон і рухові одиниці детерміновані генетично. Всі типи м'язових волокон мають характеристики, які змінюються в процесі тренування і старіння. Так, вміст повільних і швидких скорочувальних волокон в усіх м'язах тіла неоднаковий.

У процесі ППФП використовують фізичне навантаження спрямованих на розвиток різноманітних загальних фізичних якостей, загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості і спеціальних якостей, необхідних у професії.

Однією з важливих реакцій адаптації м'язів, яка значною мірою обумовлює ефективність внутрішньої м'язової координації, є здатність людини диференціювати інтенсивність м'язового скорочення шляхом мінімально необхідної кількості рухових одиниць.

Існують також два відносно самостійні механізми підвищення сили. Перший пов'язаний з морфофункціональними змінами в м'язовій тканині – гіпертрофією, другий передбачає вдосконалення здібностей нервової системи синхронізувати якнайбільшу кількість рухових одиниць, що призводить до збільшення сили, але майже без збільшення обсягу м'язів.

Отже, на рівень розвитку силових якостей впливають м'язові маси тіла, концентрація тестостерону, ступінь розвитку нервової системи і диференціація м'язових волокон, які швидко і повільно скорочуються.

Під час ППФП адаптаційні процеси розвиваються у киснево-транспортній системі. Довготривалі адаптаційні перебудови киснево-транспортної системи мають як морфологічний, так і функціональний характер і є результатом систематичного застосування тривалих фізичних навантажень, які вимагають мобілізації різних ланок функціональної системи, визначаючи аеробні здібності.

Ефективність адаптації киснево-транспортної системи пов'язана з підвищенням кровозабезпечення працюючих м'язів. Адекватне забезпечення кров'ю м'язів при фізичному навантаженні забезпечується залежно від потужності і тривалості поєднання трьох факторів: перерозподілу кровотоку між працюючими і непрацюючими м'язами та іншими органами; збільшення



об'ємного кровотоку в м'язах під час скорочення; збільшення відразу після скорочення.

У системі утилізації настає адаптація за рахунок гемодинамічних і метаболічних змін. Гемодинамічні зміни пов'язані з поліпшенням капіляризації, розвитком коллатералей, поліпшенням розподілу крові в організмі, зокрема внутрішньом'язової [22].

Метаболічна адаптація до роботи аеробного характеру включає збільшення кількості і величини мітохондрій, підвищення активності оксидативних ферментів, приріст вмісту гемоглобіну, збільшення внутрішньом'язового вмісту глікогену.

Ефект адаптації, виражений показниками економічності роботи, у тренуваних осіб порівняно з нетренованими проявляється не тільки при абсолютно однакових показниках навантаження, але і при однакових відносних показниках навантаження, коли тренувана людина виконує роботу на більш високому рівні потужності

Адаптаційні зміни, які відбуваються в організмі людини залежно від завдань спортивного тренування чи ППФП, сприяють розвитку резервів фізіологічних можливостей адаптації для підвищення працездатності систем організму під час виконання специфічної рухової діяльності і досягнення максимального спортивного результату. Аналогічно висока і працездатність за професією, хоча вона характеризується високим рівнем функціональної підготовленості, але не обов'язково супроводжується високим рівнем розвитку всіх фізіологічних факторів, які забезпечують працездатність у конкретному виді спортивної діяльності. Найбільш важливим у цьому випадку є співвідношенням рівня різних сторін підготовленості, що відповідають індивідуальним функціональним особливостям організму.

Як показують численні дослідження [61], на цій основі оптимізується структура функціональної підготовленості. Чим вищий рівень підготовки спортсмена, тим більшою мірою ступінь адаптації обумовлює стан організму, що визначається як тренованість. Схожість вимог сучасного спорту і ППФП дає

можливість враховувати в теорії і практиці професійної підготовки результати досліджень високих досягнень у спорті.

Дослідження Шкребертія Ю.М. показують, що в адаптації до фізичного навантаження необхідно розрізняти специфічний компонент, пов'язаний з адаптацією виконавчих структур (елементів) опорно-рухового апарату. Специфічна адаптація опорних і скорочувальних складових апарату руху до відповідного навантаження у свою чергу включає досить загальні механізми адаптації, що складаються незалежно від дії великої кількості навантажень у різних видах спортивних спеціалізацій і більш диференційовані особливості, що залежать від характеру вимог до того чи іншого виду спорту.

Отже, специфічна адаптація до відповідного навантаження може розглядатися у трьох аспектах:

- ☐ формування термінових і довготривалих адаптаційних реакцій залежно від характеру, величини і спрямованості навантажень;
- ☐ розвиток втоми і відновлення під час напруженої м'язової діяльності;
- ☐ адаптація структури рухових дій спортсменів залежно від умов, реакції тренувальних програм різної спрямованості.

Дослідження короточасних адаптивних змін під впливом напружених тренувань, їх оцінка в процесі підвищення функціонального стану організму в певні періоди часу дуже важливі для розуміння змін регуляції механізмів гомеостазису, оптимізації і прогнозу пристосувальних можливостей спортсмена.

На основі практики і досліджень у спорті для успішного управління ППФП доцільним є використання таких характеристик:

- ☐ спеціалізованість (зіставлення підготовчих і фізіологічних показників, змагальних, виробничих і тренувальних навантажень);
- ☐ спрямованість за терміновим тренувальним ефектом;
- ☐ величини за кількісними показниками чи змінами фізіологічних параметрів навантаження.

Відповідно розроблені моделі засобів розвитку психофізичних якостей на основі критеріїв, що враховують потужність, ємність і економічність перебігу енергетичних процесів у студентів.

Використана система критеріїв на основі кардіореспіраторної системи організму.

Отже, врахування і використання знань про закономірності адаптаційних механізмів, зміни, які відбуваються у м'язах, кістках, зв'язках, сухожиллях, киснево-транспортній, нервовій та інших системах під час направленої фізичної підготовки, є основою управління направленими змінами психофізіологічних здібностей студентів у процесі ППФП.

## **1.2. Основи проектування програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів**

Актуальним нововведенням у теорії і практиці фізичного виховання є проектування, яке широко використовується в різноманітних сферах.

Управління проектами, проектування як самостійна наукова дисципліна виділені в особливу галузь знань в другій половині ХХ ст. Їх поява була викликана масовим зростанням масштабів проектів, які потребували певних рамок методології управління із застосуванням відповідних методів, причому на найвищому рівні [17]. На нашу думку, проектування є одним із найбільш перспективних продуманих і обґрунтованих напрямків для розробки, оновлення деяких аспектів існуючої теорії і проектів ППФП [48].

Проектування є необхідною і досить продуктивною формою, а точніше технологія застосування інновацій ППФП, які дозволять розробляти і створювати системи підготовки від мікрорівнів до мегарівнів на основі інтегративного комплексу новітніх даних і сучасних інформаційних систем.

Проектування створює нові системи, які, як правило, співвідносяться з активною творчою діяльністю педагогів, і не виключає участі студентів у запровадженні в теорію і практику ППФП нового і прогресивного, зокрема шаблонів і жорстких стандартів.

Проектування в жодному разі не відкидає таких засобів розробки систем як програмування, планування, моделювання, конструювання та інших інновацій. На першому етапі визначаються потреби в проектуванні ППФП.

Ситуація, яка склалася в системі підготовки спеціалістів, хвилює практиків фізичного виховання, роботодавців, обласні управління освіти, Міністерство освіти і науки України.

Необхідно здійснити зміни і перейти від нормативного підходу до особистісно-орієнтованої системи ППФП. Групування і класифікація напрямків підготовки спеціалістів у вузах, їх систематизація забезпечуватимуть валідну діагностику професійних інтересів, нахилів, здібностей. Творче уявлення визначає існуючу необхідність.

Визначення мети – створення гнучкого процесу ППФП студентів згідно з професіограмами за спеціальністю. На рис. 25 показано формування у загальних рисах характеристики системи ППФП, структури і процесу, які задовольняють цю потребу.

У процесі дослідження ми не знайшли окремої теорії, яка б узагальнювала проблеми у процесі ППФП студентів, здійснювала обробку цієї інформації, прогнозування та програмування як складових, так і всього процесу ППФП у цілому.

Відсутність загальної теорії та повної концепції ППФП студентів вузів, які б відповідали сучасним світовим і вітчизняним науковим уявленням про цей процес, поставила нас перед проблемою розробки теоретико-методичних основ ППФП студентів вузів.

Для того, щоб знайти відповідь на питання теоретико-методичного обґрунтування, повинна бути відповідь про систему ППФП, шляхи її управління. Щоб досягти прогнозованих результатів у конкретних умовах і ситуації навчальної і виробничої діяльності, ми використали системно-синергетичне проектування.

Для вирішення цього питання проведені дослідження проблемного поля ППФП студентів вищих навчальних закладів із визначенням його структури та

змісту. На першому етапі дослідження проблемного поля ППФП розроблений проект його структури, в якому визначені:

- 1) суб'єкт навчального процесу ППФП;
- 2) сутність процесу ППФП;
- 3) умови здійснення процесу ППФП;
- 4) характеристика процесу ППФП у часі.

За наведеним алгоритмом була розглянута проблематика процесу ППФП і розроблена структура його проблемного поля. У результаті цього дослідження сформульовані загальні основи теоретико-методичних підходів до створення системи ППФП, які б відповідали сучасним вимогам підготовки спеціаліста. Під час досліджень ми дійшли висновку, що за класифікацією система ППФП студентів вузів складна. Згідно з теорією складних систем процес формування такої системи передбачає такі етапи:

- ☐ макропроекування – вирішення функціонально-структурних питань системи ППФП студентів у цілому;
- ☐ мікропроекування – розробка елементів системи ППФП студентів.

На першому етапі макропроекування визначаються: мета створення системи; коло питань, які вона вирішує; оцінка факторів та їх характеристик, які впливають на систему; здійснюється вибір показників ефективності системи.

Зазначені питання формуються зовнішніми факторами, тому вони є необхідною умовою для формування системи. При формуванні ППФП – це зовнішні фактори, а саме: відсутність програм на основі антропних комп'ютерних технологій; дезінтеграція всієї системи фізичного виховання; недостатня матеріальна база навчального процесу, вплив викладачів.

Мікропроекування ППФП – розробка елементів системи, тобто пошук закономірностей виділення структурних одиниць ППФП та їх подальше ієрархічне упорядкування. Проекування передбачає врахування і використання кращих принципів вищезазначених підходів і систем на певних етапах ППФП.

Методологічну основу проєкування ППФП складають:

- ☐ теорія управління складними системно-синергетичними системами [7];

- ☐ теорія функціональної асиметрії півкуль головного мозку;
- ☐ теорія функціональних систем [6];
- ☐ основні концепції психофізіологічних етапів, що розкривають їх системні якості, детермінацію динаміки, роль фізичної активності в їх гармонізації [14];
- ☐ принципи гуманізації в його історичних джерелах і сучасній інтерпретації в педагогічних, психологічних і філологічних аспектах [18];
- ☐ педагогічні концепції безперервної професійної освіти, реалізації новітніх антропних технологій [8];
- ☐ теорія пізнання, загальна теорія систем і системний аналіз;
- ☐ теорія вірогідності й математична статистика;
- ☐ теорія взаємодії в ієрархічних системах;
- ☐ загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті [11];
- ☐ теорія побудови рухів [17, 14];
- ☐ нормативні документи з проблем освіти та фізичної культури і спорту в Україні) [66];
- ☐ теорія ППФП [3].

Формування завдань проектування ППФП здійснювалося на основі таких принципів:

- ☐ системно-синергетичний підхід. Реалізує дослідження об'єкта ППФП як системи, яка включає в себе всі складові і характеристики: вхід, процеси, вихід, оцінка, прогнозування;
- ☐ інноваційний підхід дає можливість суб'єкту ППФП швидко реагувати на зміни зовнішнього середовища, впровадження нововведень, реалізацію нових рішень;
- ☐ інтеграційний підхід використовується з метою дослідження функціональних зв'язків інформаційного забезпечення ППФП;
- ☐ функціональний підхід дозволяє дослідити функції управління, які забезпечують ефективний процес ППФП, якість реалізації при мінімальних витратах часу;

□ комплексний підхід потрібний для пошуку найбільш економічного і ефективного варіанта вдосконалення системи ППФП;

□ нормативний підхід дозволяє визначити систему нормативів відповідно до цільової, функціональної і соціальної спрямованості суб'єкта і об'єкта ППФП;

□ поведінковий підхід потрібний для виявлення умов з метою реалізації творчих здібностей викладача, керівників і студентів.

Зазначені принципи свідчать про те, що організація ППФП відображає кількісні і якісні характеристики, які потрібно враховувати.

ППФП повинна базуватися на основі таких принципів:

□ соціальної детермінації – залежність цілей і функцій ППФП від потреб та інтересів суспільства;

□ гуманізації, яка вказує на те, що ППФП у навчальному процесі вузу здійснюється з врахуванням потреб студента в засобах ППФП, а тому розглядається як кінцева мета;

□ демократизму – один з визначальних принципів, який забезпечує ефективність ППФП. Він передбачає участь суспільства і забезпечення відповідності між свободою і відповідальністю при здійсненні ППФП;

□ правової пріоритетності і законності – забезпечує розвиток ППФП на основі соціальних і правових законів і законів держуправління;

□ структурно-функціонального – відображає організацію функціональної структури;

□ науковості і компетентності – передбачає здійснення ППФП професіоналами на науковій основі;

□ інформаційної достатності – визначається в системі суб'єктів і об'єктів ППФП її головною роллю на всіх етапах процесу;

□ зворотного зв'язку – працює на інформаційне забезпечення процесу спадковості і перспективності, передбачає аналіз майбутнього ППФП, критичну оцінку реальних можливостей, визначення перспектив;

□ аналітичного прогнозування – відображає моделювання передбачуваних процесів, які повинні відбуватися у ППФП;

□ оперативного регулювання – вказує на те, що все заплановане повинне бути виконане в установлені строки [7].

Визначення цілей, функцій структури, типології, принципів ППФП дає можливість створити необхідну теоретичну базу для встановлення тенденцій розвитку професійної підготовки, її організаційної побудови.

Логіка і характер проведеного дослідження визначалися початковою установкою на отримання наукових знань для створення, обґрунтування і проектування системи ППФП, визначення певного шляху, на якому досягалася науково-дослідна мета. Досвід показує, що необхідність фундаментального напрацювання проблем організації ППФП виникає в ситуації серйозних змін у навчальній діяльності і соціально-економічних відносинах. Для забезпечення всебічного отримання інформації про процес ППФП було проаналізовано стан справ в організаційній, управлінській, навчальній сферах, суб'єкти і об'єкти, системоутворюючі фактори, які реально відіграють роль у створенні ППФП.

На етапі формування з'явилися нові ідеї. Для визначення проблем, цілей, завдань і методів дослідження була розроблена концептуальна схема організації наукового пошуку.

Проблемою дослідження є відсутність системно організованих теоретичних знань, методологічних, логічних, практично-методичних, проектно-конструкторських і методичних постулатів, які забезпечують створення ППФП у вузах. Це відповідає принципам виділення проблем досліджень, які існують в педагогіці і методології фізичного виховання [62]. Теоретичними об'єктами були обрані система проектно-організаційної інноваційної діяльності ППФП – система самоуправління і самоорганізації новітніх антропних навчальних технологій.

Розглядалася сутність ППФП як науково-прикладної дисципліни, характеризувалися проблеми ППФП, найбільш актуальні з точки зору вдосконалення вищої освіти і підготовки спеціаліста відповідно до сучасних вимог.

Розкривався зміст таких найважливіших понять ППФП, як “проектування”, “програмування”, “конструювання”, “моделювання”, а також



їх використання в системі. Особлива увага приділялася обґрунтуванню ролі ППФП як потенційного потужного, але не досить систематизованого засобу оптимізації поліпшення здоров'я студентів, стимулювання їх особистісного і професійного розвитку, який використовується правильно.

Актуальні проблеми ППФП розкривалися у контексті удосконалення освітньої системи в умовах Болонського процесу. При цьому використовувалися ідеї та наукові результати, викладені у працях А.А. Бернштейна, В.В. Беліновича, Р.Т. Раєвського, Б.М. Шияна [17, 19]. Була вироблена концепція проектування.

Виховання у студентів інтересу до занять ППФП потребує врахування історії становлення і розвитку педагогічного процесу за системою, яка знайшла своє обґрунтування в педагогіці, психології, соціології, фізіології, філософії, кібернетиці, а також об'єктивного аналізу позитивного впливу на студентів засобів ППФП, з'ясування перспективних напрямків навчального процесу відповідно до соціальних вимог.

До особистісно-орієнтованого інтересу до ППФП включено такі складові, як знання тренувального процесу, спрямованого на розвиток організму та опанування системою реалізації умінь, навичок, виконання фізичних вправ; цільова індивідуальна діяльність як елемент підготовки до вибору виду спорту за інтересом для ППФП; види самореалізації; діяльність, зорієнтована на реалізацію оптимальних психолого-педагогічних і організаційно-методичних умов ППФП студентів.

Структура виховання інтересу у студентів до занять ППФП має такі компоненти: когнітивний (пізнавально-світоглядний), функціональний (емоційно-мотиваційний), діяльнісний (дієво-практичний). Когнітивний відображає зміст ППФП як засобу виховання інтересу, функціональний – емоційно-мотиваційну цілеспрямованість при підготовці до занять ППФП, діяльнісний – спеціальну реалізацію своїх здібностей, обдарованості в процесі визначення і реалізації занять улюбленими видами вправ.

На нашу думку, проектування ППФП є одним з найбільш перспективних, продуманих і обґрунтованих напрямків в оновленні деяких аспектів теорії і

практики. Воно виступає як необхідна і продуктивна форма, тобто технологія застосування науково-педагогічних новацій, яка дозволяє розробляти і створювати системи ППФП від мікрорівнів до мегарівнів на основі комплексу новітніх наукових даних та інформаційних систем з використанням таких способів розробки навчально-тренувальних систем ППФП, як планування, програмування, моделювання, конструювання тощо. Планування в нашому дослідженні використовувалося як система заздалегідь розроблених на основі організаційних, змістовних і методичних заходів для проведення майбутнього навчального процесу з ППФП. Воно характеризувалося комплексною діяльністю з розробки і обґрунтування цілей і завдань підготовки студентів. Використовувалися апробовані, сталі і відомі процедури.

Програмування являло собою досить жорстко детерміновану систему послідовних і відпрацьованих на практиці операцій і дій, які зумовлювали конкретний результат у рамках відведеного часу. Перевірку і управління вибраних концепцій ідеї ППФП здійснювали за допомогою аналізу.

Систему управління процесом програмування ППФП студентів вузів складає алгоритм. Принцип програмування ППФП побудований на поділі процесу підготовки на етапи (логічно завершені фрагменти підготовки) – кроки і покроковий контроль. Після проходження кожного кроку здійснюється контроль, тестування, діагностика, за підсумками якого викладачі встановлюють рівень фізичного розвитку, функціональний стан, фактичний стан психофізіологічної підготовленості студентів і хід процесу ППФП на даному етапі.

На кожному етапі визначаються норми, цілі ППФП з фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечуючих систем, психофізичної підготовленості. Визначається ступінь відхилення параметрів від запланованих моделей і завдань.

Підсумки діагностики функціонального стану є сигналами зворотного зв'язку. На підставі цього здійснюється корекція виявлених відхилень від норм, цілей ППФП, моделей підготовленості, підбираються моделі, форми, засоби занять, визначається обсяг, тривалість, інтенсивність їх використання.

### **1.3. Всебічний та гармонійний розвиток особистості студента – основний принцип навчання**

У запропонованій для обговорення версії Програми економічних реформ системи освіти була визначена головна проблема освіти сучасності: невідповідність якості освіти сучасним вимогам [9]. Останнім часом вирішення цієї проблеми було ключовим завданням у діяльності освітян. По-перше, значно актуалізувалася соціальна потреба у зміні освітньої парадигми на гуманізуючу, що заперечує маніпулювання людиною і передбачає реалізацію принципово іншого підходу до неї, як до мети і центру виховних зусиль, що пропагує ідеї та орієнтири, які пройняті повагою до особистості кожного студента та турботою про його розвиток [2]. По-друге, на сучасному етапі розвитку українського суспільства найбільш актуальними є проблеми напруженої соціально-демографічної ситуації, незадовільного стану здоров'я населення та очікуваної тривалості життя людей, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Ці проблеми несуть реальну загрозу гуманітарній безпеці України. Як гуманітарна сфера, фізична культура і спорт безпосередньо пов'язані з людиною, яка одночасно є їх об'єктом і суб'єктом [8]. По-третє, у сучасній теорії і методиці фізичного виховання відбувся перегляд пріоритетів. Сьогодні в освітньому процесі перевага надається покращенню та збереженню здоров'я студентської молоді на довгі роки, їх креативному, інтелектуальному вдосконаленню, а не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей [7; 10 та ін.]. Аналіз законодавчих актів європейських країн свідчить, що термін «фізична культура» вживається в основних законах Росії, Білорусі, України, Хорватії. У законодавчих актах Республіки Білорусь і Російської Федерації термін «фізична культура» належить до сфери фізичного виховання. В інших країнах такий термін відсутній, натомість є поняття «спорт» або «фізичне виховання». Вочевидь, різне розуміння головних понять «спорт» і «фізична культура» формувалося під впливом різних ідеологій [15].

За визначенням, що надано у педагогічному словнику, зазначено, що «фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер

суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини» [16]. В законі України «Про фізичну культуру і спорт» [20] вказано: «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Ці два визначення підкреслюють значення та роль фізичної культури в удосконаленні біологічного і духовного потенціалу людини. Слід зазначити, що державні документи («Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» та ін.) спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. Таким чином, підтримка фізичного стану молодого покоління, турбота про його здоров'я належить до пріоритетів державної політики [23].

Як підкреслив В. П. Борзов: «турбота про особисте здоров'я – це турбота і про благо України, благо своєї сім'ї, своїх батьків, дітей. Це велика відповідальність перед державою та її народом. Здоров'я людини нерозривно пов'язане із заняттям фізичною культурою та спортом, із діяльністю з оздоровлення, підтримання здорового способу життя» [14]. Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є досягнення в оздоровленні населення та всебічному розвитку його фізичних якостей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті, а також спортивні досягнення.

Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертати увагу суспільства на різних етапах його розвитку. Дослідження феномена «здоров'я людини» виявили переважання суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби [13]. Більше того, комплекс суто медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників дають право стверджувати, що стан системи охорони здоров'я зумовлює лише близько 10,0 % усього комплексу впливів. Решта 90,0 % припадає на екологію (близько 20,0 %), спадковість (близько 20,0 %) і

найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50,0 %). Тобто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а також медичне визначення здоров'я, як відсутність хвороби, не відповідає життєвим реаліям [7]. Крім того, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям здоров'я, розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати цінності фізичної культури у професійній та особистій діяльності [13].

С. О. Сичов стверджує, що важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Залучення студентської молоді до фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у ВНЗ. Значна увага проблемам формування гуманістичних орієнтацій молоді на здоров'язбереження, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, здоровий спосіб життя приділена у роботах В. М. Видріна, П. О. Виноградова, М. М. Візителя, М. Я. Віленського, Л. В. Волкова, Г. П. Грибана, М. В. Дутчака, Т. Ю. Круцевич, Л. І. Лубишевої, Б. М. Шияна та ін. На думку М. Я. Віленського [37–39] гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють студентів успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища. Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності студента, направляють його на досягнення «ідеального стану» в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію. Вони не можуть нав'язуватися особистості примусово, а студент має вільно їх обирати. Цінності виступають внутрішнім, емоційно визначеним орієнтиром студента, власною духовною позицією, глибоко особистим, виробленим ним самим

ставленням. Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації [9]. В процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента [37]. У педагогічних дослідженнях науковці розглядають фізичну культуру як один із видів діяльності людини. У цьому контексті її тлумачать як процес і результат діяльності людини щодо перетворення своєї фізичної (тілесної) природи [42]; як якісну характеристику діяльності, що задовольняє потреби в підготовці людини до праці, захисту Вітчизни, до інших форм життєдіяльності за допомогою її фізичних, біологічних сил і можливостей, шляхом оздоровлення та загартування [42]; як галузь діяльності, яка задовольняє потреби суспільства у формуванні фізичної готовності людини до різних форм її життєдіяльності [10]. На сьогодні в літературі все частіше зустрічаються терміни «оздоровча фізична культура», «фізичне виховання оздоровчого спрямування» [8]. Обидва терміни – похідні від узагальненого поняття «фізична культура». Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби та методи фізичної культури, які забезпечують зміцнення та збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданнями оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, формування та підвищення адаптаційних можливостей організму до негативних чинників навколишнього середовища, попередження захворювань [25].

М. В. Дутчак та Б. М. Шиян у наукових працях розглядали питання гуманізації фізичного виховання різних груп населення. Авторами обґрунтовано концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Навчально-виховний процес у ВНЗ базується на принципах гуманізації та демократизації, що знайшло своє підтвердження у працях таких зарубіжних та вітчизняних науковців, як С. В. Гуменюк, О. А.

Додонова зі спів., О. В. Зеленюк зі спів. Л. К. Кожевникова, В. М. Кряж зі спів, А. Я. Найн, Н. В. Чуклова та ін. Практична діяльність вищої школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи у формуванні позитивного й активного ставлення студентів до навчання є дисципліна «Фізичне виховання». Негативне ставлення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Тому одним із шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей особистості [12].

Таким чином, до складу соціокультурних цінностей, які формують уявлення про сформованість особистості майбутнього фахівця, належать цінності фізичної культури, які мають гуманістичний зміст. На сьогодні гуманістичний потенціал фізичного виховання є досить значним та вагомим під час реформування системи вищої освіти у контексті євроінтеграції. У зв'язку з цим актуальним є переосмислення мети та завдань фізичного виховання у нефізкультурних ВНЗ. Адже, незважаючи на проголошену прихильність до ідей гуманізму, відсутнє чітке уявлення про сутність даного поняття в контексті вищої освіти [15].

У сучасному суспільстві ідея гуманізації системи освіти трактується як оптимальний розвиток і поєднання психічних, фізичних, інтелектуальних, моральних і духовних якостей особистості в просторі індивідуально-орієнтованого освітнього процесу [6]. Зокрема, визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, пропонується керуватися загальнолюдськими цінностями, орієнтуватися на принципи демократизації й гуманізації освітнього процесу [25]. Гуманістичні тенденції розвитку освіти сучасні науковці розглядають як домінуючий чинник прогресу у сфері фізичної культури і спорту [11]. Необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у ряді важливих документів, що пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами [20].

Визначальним у тлумаченні суті гуманізації освіти має бути філософський принцип гуманізму. Для пояснення дефініції «гуманізм» пропонуємо звернутися до енциклопедичного словника [22], в якому наведено наступне тлумачення: «гуманізм (від лат. – людський, людяний) – визнання цінності людини як особистості, її права на вільний розвиток і вияв своїх здібностей, утвердження блага людини як критерію оцінки суспільних відносин». У довіднику «Енциклопедія освіти» [8] термін трактується наступним чином: «гуманізм – це змінювана з історією розвитку суспільства система поглядів, яка визначає цінність людини як особистості, її право на свободу, щастя, розвиток і прояв своїх здібностей, яка вважає благо людини критерієм оцінки соціальних інститутів, а принципи рівності, справедливості, людяності – нормою стосунків між людьми. Відповідно до цього гуманізацію освіти слід розуміти як її переорієнтацію на особистість, на формування людини як унікальної цілісної творчої індивідуальності, що прагне максимально реалізувати свої можливості». Принцип гуманізації виховного процесу – один із головних принципів виховання [8].

О. А. Додоновою зі спів. обґрунтовано наукову гіпотезу, відповідно до якої формування у студентів найвищих людських якостей засобами фізичної культури та спорту, підвищення рівня їх фізичного та духовного розвитку, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання неможливе без застосування принципів гуманізму у навчальному процесі, які є підґрунтям системи фізичного виховання у ВНЗ, що забезпечує сталий розвиток.

В. М. Кряж зі спів розкрили концептуальні положення гуманізації фізичного виховання. Науковці стверджують, що в системі освіти фізичне виховання традиційно відповідальне за фізичний розвиток і фізичну підготовку молодого покоління до життєдіяльності. Поряд з цим воно забезпечує мотиваційну, інформаційну, функціональну і рухову готовність до фізичного вдосконалення і самовиховання, впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші якості особистості, є чинником фізичної реабілітації та рекреації в процесі освіти [12]. Таким чином, сьогодні найбільш актуальними



проблемами є формування стійких мотивів фізичного самовдосконалення, спадковість фізичного виховання у навчально-методичних комплексах, проблема диференціації фізичного виховання тощо [12]. На думку науковців, основним чинником, який впливає на корегування системи поглядів, що визначає гуманізацію фізичного виховання, є ставлення до людини [20]. Відповідно до цього фізичне виховання завжди повинно бути скеровано на людину, задовольняти її життєво важливі потреби.

О. В. Зеленюк зі спів. запевняють, що гуманістична сутність фізичного виховання тісно пов'язана із проблемою загальної культури людства у складовій, що стосується процесів покращення стану здоров'я та розвитку рухових здібностей людини. Гуманізація системи фізичного виховання студентів сприяє оздоровчій активності молодій людині, вільному і свідомому обранню здорового способу життя та розумінню власної відповідальності за реалізацію цього вибору. Г. П. Чуйко наголошує на тому, що гуманізація процесу фізичного виховання насамперед полягає у ставленні викладача до студента як до рівноцінної особистості зі своїми індивідуальними особливостями, інтересами і потребами, системою цінностей, серед яких вагоме місце посідає здоровий спосіб життя. Тому фізичний розвиток особистості, відповідний її віку, забезпечує правильне функціонування організму і є передумовою успішного психічного розвитку та творчого довголіття.

На думку Б. М. Шияна зі спів, гуманізація і демократизація процесу фізичного виховання суттєво вирізняються тим, що проблеми студентів розв'язуються за їх активної участі. Вони обговорюють плани своєї діяльності, обирають оптимальний варіант самовдосконалення, але залишають за викладачем право приймати остаточні рішення. Демократичний стиль управління вимагає від викладача терпіння, врахування критичних суджень студентів, розуміння їх особистих справ і проблем.

Таким чином, актуальність проблеми дослідження обумовлена необхідністю пошуку та експериментального обґрунтування педагогічних умов та технологій гуманізації процесу фізичного виховання студентів, визначення ролі цього процесу в становленні особистості майбутнього фахівця [19].

Отже, в умовах сучасного українського державотворення важливо визначитися з ідеологією та методологічними підходами щодо створення соціально-педагогічної технології виховання особистості. Взаємообумовленість та взаємопов'язаність соціально-економічних, політичних та інформаційних подій в умовах глобалізації впливає на особистість на макро-, мезо- та мікрорівнях життєвої діяльності. Тобто кожна людина зазнає як позитивного, так і негативного впливу численних факторів на світогляд, почуття та свої дії, що підкреслює актуальність розвитку стійкої особистості з високим рівнем волевої та моральної підготовленості [43]. За твердженням В. Л. Волкова, вивчення стану здоров'я студентського контингенту як чинника, що впливає на ефективність реалізації завдань особистісно-розвивального навчання, ускладнюється невизначеністю самого поняття відповідного феномена. Теоретичний аналіз вказує на значну кількість критеріїв, які, на думку різних авторів, характеризують сутність здоров'я: благополуччя (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [21]); оптимальне функціонування організму; здатність біосистеми зберігати свою структуру і функції в умовах існування (Г. Л. Апанасенко) тощо.

Результати дослідження філософської, психологічної, соціологічної та педагогічної літератури з питань формування фізичної культури особистості переконливо доводять, що на сучасному етапі суспільного розвитку фізична культура набуває великого значення як важлива частина загальної культури молоді і є основою її духовного, етичного, психічного і соціального здоров'я [17]. Посилення гуманістичної спрямованості, пошуки методів ефективного формування особистості студента є провідними рисами сучасної освітньої парадигми. При цьому зусилля педагогів мають скеровуватися на розвиток інноваційних оздоровчих технологій [28; 58 та ін.].

Аналіз суті поняття «гуманізація фізичного виховання» дав змогу встановити актуальність оновлення змісту фізичного виховання, орієнтацію освітнього процесу на особистість, поєднання фізичних та духовних можливостей студентів, пошук нових форм, засобів та методів навчання. Встановлено, що необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами,

які знайшли відображення у низці важливих документів, які пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами. Визначено, що формування найвищих людських якостей засобами фізичної культури, підвищення рівня фізичного та духовного розвитку студентів, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання особистості неможливе без застосування принципів гуманізму в освітньому процесі, на основі яких повинна ґрунтуватися оновлена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

#### **1.4. Принципи побудови фітнес-програм для тренування**

Кожен вид спорту і напрям фітнесу постійно бореться за те, щоб збільшити кількість своїх прихильників. З'являються нові модні види спорту, запропоновано нові фітнес-заняття, але проблеми зі здоров'ям і рівнем фізичної підготовки населення земної кулі залишаються. Як же не загубитися в цьому нескінченному потоці інформації про науку руху та оздоровлення?

Як скласти фітнес–програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей?

Перед складанням фітнес–програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- 1) режим або тип тренувань;
- 2) частоту занять;
- 3) тривалість кожного заняття;
- 4) інтенсивність кожного заняття.

Режим або тип тренувань Існує величезна кількість видів фізичної активності, як і видів спорту. Кожен із них має безліч своїх шанувальників.

Тому при виборі виду фізичної діяльності головне, на що слід звернути увагу в першу чергу – щоб вам подобалося ними займатися і щоб ви могли займатися цими тренуваннями протягом усього життя. Це необхідно враховувати, оскільки важливу роль у тренуваннях відіграє мотивація. Крім того, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам

сьогодення. Не раціональним буде змінювати форму м'язів тіла за допомогою аеробних навантажень і, навпаки, покращувати роботу серцево-судинної системи з допомогою силових. Хоча і в тому, і в іншому випадку будуть невеликі позитивні зміни, але краще буде, якщо обраний вид фізичної діяльності буде точно відповідати вашим цілям. Вибір місця для занять (клуб, дім або вулиця) і наявність у ньому обладнання так само позначиться на остаточному вигляді вашої фітнес – програми. Здавалося, майже однакові на вигляд тренажери різних фірм виробників на тренуваннях дають різні відчуття. Деякі з них через особливості будови скелету або захворювання опорно-рухового апарату (біль у спині або коліні) можуть викликати дискомфорт під час тренувань. У таких випадках вправу краще замінити аналогічною.

Багато хто намагається займатися всіма модними видами спорту. Сучасні фітнес-клуби пропонують великий спектр фітнес – послуг не для того, щоб кожен займався всіма видами фітнесу, а для того, щоб ви могли обрати найбільш для вас зручний. Ваші друзі і члени вашої родини можуть не поділяти пристрасті до тренажерного залу, але вони можуть знайти найбільш прийнятний для них вид занять, і тоді ви зможете разом ходити в один клуб. Об'єднання любителів фітнесу різних напрямків в одному місці – ось основне завдання великих фітнес-центрів. Незалежно від того, яким спортом ви займаєтеся, для кожної людини важливий розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості та гнучкості. Цим трьома напрямками фізичної активності необхідно приділяти хоча б мінімум уваги.

Частота занять. Частоту занять визначають різні фактори, але головне, що вона не може бути розглянута без урахування обраного режиму тренувань, тривалості та інтенсивності занять. Крім того, першочерговими факторами для визначення частоти занять є: наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підготовки. Різні види тренувань мають різну оптимальну частоту занять. Зазвичай чим сильніша напруга потрібна в обраному виді фітнес тренувань або спорту, тим рідше вони повинні відбуватися. Тренування досвідчених “силовиків” (штангістів, пауерліфтерів або культуристів можуть

відбуватися рідше одного разу на тиждень). Зверніть увагу, що це стосується саме досвідчених атлетів зі стажем більше десяти років. Тренування зі складною руховою координацією, але з набагато меншою напругою, наприклад, теніс, можуть проходити один – два рази на день щодня. Тривалість й інтенсивність тренувань, які визначають частоту занять, залежать від вашого досвіду. Початківці неможуть розвинути високу інтенсивність і тривалість тренувань, тому фізично вони можуть проводити заняття часто, але за умови низької інтенсивності та тривалості занять. Буває, тренування початківця зі слабким початковим рівнем підготовки може тривати не більше 5 хв. Часті, але з мінімальними навантаженнями тренування потрібні для оптимального (найкращого) звикання (адаптації) до фізичної роботи і швидшого формування рухових навичок, без яких неможливе підвищення інтенсивності тренувань. З часом навантаження можна буде збільшувати, а частоту занять зменшувати.

Виходить, що чим нижчий рівень фізичної підготовки, тим вища частота проведених тренувань. Для дуже слабо підготовлених людей можна почати фітнес – програму зі щоденної п'ятихвилинної зарядки або прогулянок навколо будинку. Результати проведених досліджень показали, що найбільш оптимальною частотою для початківців є проведення 3-5 занять на тиждень.

Це, однак, не означає, що проведення 6 або 7 занять на тиждень не надасть позитивного додаткового впливу, просто оптимальний результат забезпечують 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять на тиждень і довести до 5, якщо м'язова діяльність приносить задоволення і добре переноситься. Буває, людина активно приступає до занять, тренуючись щодня протягом декількох тижнів, що зрештою призводить до значного стомлення. Однак в умовах сучасного життя людині рідко вдається вийти на рівень трьох занять на тиждень внаслідок своєї великої завантаженості на роботі. Найчастіше трапляються випадки, коли люди можуть тренуватися два або навіть тільки один раз на тиждень. За спостереженнями, мінімальні позитивні зрушення можуть виявитися, якщо вдається займатися не рідше одного разу на дев'ять днів. Таким чином, визначення частоти занять з урахуванням потреб у досягненні цілей і можливостей займатися досить часто є одним із ключових

питань складання вашої фітнес – програми. Якщо ви не виходите на рівень трьох занять на тиждень, постарайтеся докласти зусиль і знайти вільний час для досягнення цього рівня. Тривалість занять. Якщо ви вже вибрали напрямки фітнесу, у яких хотіли б працювати і розвиватися, визначилися з частотою занять, встановили найближчі цілі і виділили час для щотижневих тренувань (тому що тренуватися необхідно якщо не щодня, то хоча б щотижня), то слід визначити тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, встановленої залежно від перерахованих вище факторів, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують.

Простий приклад. Для своїх аеробних тренувань ви вибрали ходьбу по біговій доріжці швидкістю 5 км / год. На першому тренуванні ви проходили дистанцію за 10 хв, після чого ваш пульс піднявся вище межі цільової зони, тому ви тренування припинили. Щотижня ви додавали по 5 хв. Через 10 тижнів ваше тренування триватиме 1 годину. На жаль, ваш спосіб життя не дозволяє проводити у фітнес – клубі, наприклад, більше 1,5 години, але ж потрібно ще розвивати силу й гнучкість. Тому, приділивши розвитку сили 40 хв, гнучкості 15 хв, на аеробіку вам залишається не більше 45 хв. Це означає, що настав час підвищити інтенсивність на 10%, що складе 5,5 км / год і зменшити час занять до 30 хв, поступово підвищивши його до 45 хв і знову підняти рівень інтенсивності. Зазвичай зміна інтенсивності та тривалості заняття коливається в межах 5-10% залежно від самопочуття і наявності необхідного обладнання. Приклад: часто буває, що різниця між вагою гантелей перевищує 10% (10-15 кг – різниця 33%). Рекомендована загальна тривалість заняття для початківців у фітнес-клубах становить 60 хв.

Інтенсивність занять. Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є

головною причиною припинення тренувань. Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Хто ж захоче витратити свої ресурси часу та грошей, не отримуючи за це жодної компенсації у вигляді підвищення рівня фізичної форми й поліпшення стану здоров'я? Коли ж інтенсивність надто велика й організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації “наближення – відторгнення”. Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми. У різних видах фізичної діяльності інтенсивність визначається різними параметрами. Наприклад, в аеробних тренуваннях основними показниками інтенсивності можуть бути швидкість і кут нахилу бігової доріжки, а під час тренувань у тренажерному залі – величина обтяження і кількість підйомів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від ваших максимальних можливостей. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70%. Але це не догма.

Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань. Крім того, основною причиною зміни інтенсивності при тривалих тренуваннях є зміна цілей.

### **1.5. Підходи до організації професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах**

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення поставлених завдань. Одним із головних напрямів фізичного виховання є формування здорової, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості [11].

Фізична культура у вищих навчальних закладах має велике значення, і особливо для професійної підготовки майбутніх фахівців за різним профілем спеціальностей. Реформування вищої школи характеризується наданням

студентам більшої самостійності, що призводить до гуманізації освіти [69]. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що час навчання у вищих навчальних закладах є важливим етапом формування майбутніх висококваліфікованих фахівців [63].

За останні роки проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання [8; 29].

Автори [26; 58] у своїх дослідженнях доводять, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення, особистої культури, зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, коли у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя.

В умовах активного реформування України, в тому числі галузі фізичної культури та спорту, назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання як учнівської, так і студентської молоді.

Загальновідомо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Низький рівень фізичної підготовленості й фізичної працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Обмеження руху, статичність у позах погіршує працездатність, призводить до помилок, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [5; 14].

У формуванні особистості студента, у тому числі й як майбутнього фахівця, провідну роль відводять фізичному вихованню, що сприяє розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, структура та зміст якого визначаються метою та завданнями, які поставлені перед навчальною дисципліною [8].

Основоположним завданням для вищого навчального закладу повинна бути й допомога студентам у виборі форм занять [2; 11]. Для того, щоб поставлені завдання реалізували себе, потрібно їх вважати головними завданнями у фізичному вихованні.



Однією з важливих характеристик процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах є його прикладний зміст [14]. Підготовка до майбутньої трудової діяльності передусім повинна розвивати й удосконалювати якості, властиві майбутній професійній діяльності, в основі яких полягають такі цінності фізичної культури, як: здоров'я, фізична підготовленість, функціональний стан, розвиток психофізіологічних особливостей тощо [1]. Основою такого процесу є засоби фізичного виховання, які підвищують можливості організму до високої результативної праці.

Фізична підготовка у вищому навчальному закладі повинна бути спрямована на розвиток гармонійно розвинутої, сучасної особистості [16; 53]. Для багатьох професій характерний малорухомий режим роботи, тому особливих вимог для майбутніх фахівців, пов'язаних із високим рівнем фізичних якостей, не висувають [9; 19]. Такі професії пов'язані з розумовою працею, в умовах низької рухової активності, та зберіганням однієї пози. Подібне призводить до підвищення втоми, зниження працездатності та погіршення здоров'я [7, 10]. В. К. Бальсевичем була висунута ідея спортизованого фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, яка підтримується багатьма вченими-дослідниками та практиками і має позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості студентів.

Запропонований напрям на сучасному етапі є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентської молоді.

Натомість, треба звернути увагу, що проблема вдосконалення фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і на жаль, одними з головних є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

Тому перед системою освіти постає проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду. В основі такого виховання повинна бути турбота про здоров'я молодого покоління [8].

Про недоліки існуючої системи фізичного виховання свідчать численні дослідження [66; 87]. Існуючі програми з фізичного виховання не завжди

забезпечують професійну готовність до виробничої діяльності майбутніх фахівців. Наслідком неефективності існуючої системи підготовки є погіршення від курсу до курсу стану здоров'я студентської молоді [16].

Збереження здоров'я студентів, його зміцнення, фізичний розвиток і вдосконалення в молодому віці є дуже важливим. Причини, які спричиняють погіршення здоров'я молодого покоління, криються в тому, що студенти перенапружені у процесі навчання, обсяг навантажень не відповідає допустимим нормам, що призводить до гіпокінезії [7].

За останні роки багато науковців активно вживають у своїх педагогічних дослідженнях такі поняття, як «педагогічна система», «освітні технології», «інформаційні технології», які у свою чергу доповнюються визначеннями: «здоров'язбереження», «здоров'яформування» [2; 23]. Зі всіх вищезначених формулювань, як вважає Ю. П. Кобяков, найбільш повною мірою, відповідно до мети та завдань фізичного виховання, є поняття «здоров'ярозвивальна». Поняття базується на формуванні здорового способу життя серед студентської молоді, що у свою чергу виступає як організаційний принцип якісної підготовки висококваліфікованих спеціалістів.

Як вважає Д. В. Вікторов, основою здоров'язбереження, в межах фізичного виховання у вищих навчальних закладах, треба вважати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Автор розглядає дану технологію як процес, який складається із сукупності спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих, освітніх, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних заходів, які цілеспрямовані стимулювати життєво важливі функції організму людини до повноцінного життя, протягом усіх етапів свого розвитку.

До зниження функціонального стану організму призводить і гіподинамія, що, у свою чергу, виявляється у порушеннях здатності виконувати різні фізичні навантаження. На сьогодні студенти мають недостатню рухову активність, про що свідчать дослідження науковців [8].

Недостатній рівень стану здоров'я учнівської молоді викликає особливе занепокоєння [3], оскільки може впливати на майбутню життєдіяльність. За отриманими даними [5], кількість випускників шкіл, які не мають відхилень,

або здорових, становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість.

Один із головних напрямів вирішення питання збереження здоров'я учнів та студентів пов'язаний з вихованням у молоді системи ціннісної орієнтації. Саме в шкільному віці мають закладатись основи здоров'я. Але є результати досліджень, які свідчать про те, що до 90% випускників шкіл мають відхилення за станом здоров'я [8].

Тому ефективність побудови навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах буде залежати від багатьох факторів, а насамперед, зміни застарілих методик і програм на інноваційні, здоров'язбережувальні технології [2; 8].

Тому необхідно формувати в молоді відповідальне ставлення до свого власного здоров'я, звернути увагу на надання важливих теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для його збереження. Удосконалення їх фізичної підготовленості можливе завдяки впровадженню нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Актуальною формою організації процесу фізичного виховання можна вважати секційну роботу. Різноманітність видів спорту може обмежуватися тільки за недостатнього матеріально-технічного забезпечення, відсутності кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність за обраним напрямом [7; 48].

Наука надає все більше фактів, які свідчать про критичну роль фізичної активності в підтриманні здоров'я, працездатності та загального життєвого тону. Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу привів до зміни умов навчання та праці людини, а також до проведення її вільного часу. Механізація виробництва звільнила людину від важкої фізичної праці, комп'ютеризація та розвиток інформаційних технологій обмежили фізичне навантаження [11].

Підвищенню фізичної активності людини, збереженню оптимального фізичного та психічного здоров'я сприятиме впровадження в повсякденне

життя фізкультурно-оздоровчих технологій [9]. Провідними причинами необхідності застосування інноваційних технологій фізичного виховання у процесі шкільної освіти, у вищих навчальних закладах залишається незадовільний стан фізичного здоров'я та низька рухова активність людини [12; 43]. Поява нового програмного забезпечення надасть можливість удосконалити розвиток фізичних якостей, інтегрувати наукові досягнення та знання.

Наукові дослідження П. Плахтій, О. Подлесного та інших вказують, що однією з важливих причин виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення фахівцями вищих навчальних закладів значення фізичного виховання, як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів.

Дослідження В. Бальсевича, В. Кашуби показують, що впровадження інноваційних технологій орієнтують студентську молодь до самовдосконалення, до зростання інтелектуальності й духовності, що неможливе без підвищення рівня загальної фізичної культури. На думку науковців, самостійні заняття вимагають від студентів інтенсивної розумової праці та вміння застосовувати раніше отримані знання.

У практиці фізичного виховання студентів за останні роки активно почали використовувати новітні технології поряд із загальноприйнятими методиками. Аналіз проведених досліджень свідчить про збільшення числа різних засобів, які використовують у фізичному вихованні молоді. Використання таких форм і засобів пов'язане з багатьма чинниками, це й досвідченість фахівців із фізичного виховання, умови проведення занять, відповідна матеріальна база навчального закладу, особливості регіону тощо.

Використання різних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі з фізичного виховання у ВНЗ повинно відповідати основним його принципам. Сьогодні в науковій літературі (Р. Н. Іспулова, Т. С. Лисицька, Л. В. Сіднева) з'явилося достатньо багато матеріалів, пов'язаних із вивченням впливу фізичних навантажень на організм людини [55; 77].

Велика кількість досліджень присвячена вивченню вдосконалення процесу фізичного виховання із застосуванням вправ аеробіки, оздоровчої гімнастики [29; 51]. Варто зауважити, що в даних працях недостатньо описані програми та методики використання вправ силовій спрямованості. Це стосується режиму виконання вправ, пауз на відпочинок, що впливає на отримані результати тестів. Отримані дані свідчать тільки про показники силових тестів, інші дані фізичної підготовки студентів у дослідженнях не наведено.

У фізичному вихованні студентів використовують методики занять із використанням атлетичної гімнастики (атлетизм, атлетична гімнастика, пауерліфтінг), заняття силовій спрямованості на тренажерних пристроях [26; 3]. Автори обґрунтували й експериментально підтвердили послідовність застосування силових навантажень різної спрямованості під час навчального року, виявили вплив таких навантажень на розумові здібності, а саме на короткочасну пам'ять і на розвиток окремих рухових навичок студентів.

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому.

Для того, щоб фізичне виховання студентів стало діючим методом зміцнення особистого здоров'я та підвищення рівня фізичного стану, фізичної працездатності, потрібно дотримуватися загальних принципів, серед яких регулярність занять і їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань.

Визначено, що успіх підготовки спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним із яких є заняття студентів у позанавчальний час [10; 26]. За умови впровадження кредитно-модульної системи навчання у ВНЗ, значна частина навчального матеріалу відводиться на самостійне опрацювання студентами. Організація самостійної роботи студентів, у вільний від навчання час, потребує набору готових знань. Оволодіння вміннями та навичками такої форми фізичного виховання є важливою умовою щодо забезпечення його

безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів повинні компенсувати, як вважають учені [64], недоліки системи академічних занять.

Тенденції розвитку програм із фізичного виховання показують, що роль додаткових занять фізичними вправами та спортом постійно зростає та виявляється в умінні студентів раціонально, повною мірою використовувати вільний час [70], що у свою чергу сприятиме загальному розвитку, успішній навчальній роботі, підвищенню стану здоров'я та повноті життєдіяльності студентів.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на сьогоднішній день є актуальною та потребує зі сторони вчених, тренерів і вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку в напрямі вдосконалення фізичної підготовленості особистості.

Для того, щоб процес фізичного виховання зумовлював оптимальний результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати й визначити співвідношення засобів на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Невідповідне застосування різних засобів на заняттях із фізичного виховання не тільки не сприяє оптимізації основних функціональних систем організму, покращенню фізичної та розумової працездатності студентів, а й може негативно вплинути на загальний стан здоров'я студентської молоді.

## **Висновки до розділу 1**

1. Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають нових і нетрадиційних засобів для підвищення рухової активності студентів на основі розробки як авторських, так і експериментальних навчальних програм.

Важливими завданнями є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчання, взаємодія викладача і студента у ході навчання, яка повинна мати характер творчої співпраці. До таких технологій науковці відносять особистісно-орієнтовне фізичне виховання з використанням секційної форми організації навчального процесу та урахуванням акмеологічних аспектів розвитку особистості і здорового способу життя.

2. Серед сучасних ефективних засобів підвищення рухової активності студентів науковці називають плавання, міні-футбол, кросфіт, черлідінг, а також аеробіку, плавання, боротьбу, рухові і спортивні ігри, біг, їзду на велосипеді.

3. Фітнес науковці визначають як ефективний засіб оздоровлення, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості, корекції тілобудови студентів.

Підбір засобів та напрямків оздоровчого фітнесу варто здійснювати в залежності від цільової спрямованості занять, статевих особливостей, фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів тих, хто ним займається.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

У процесі дослідження нами були використані такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел**

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду, що накопичений попередніми дослідниками.

Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням актуальності проблеми, що вивчалася. Аналізувалися дані щодо загальної характеристики фітнесу в системі фізичного виховання молоді та засобів підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над магістерською роботою. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективні напрями подальших досліджень.

Загалом було проаналізовано 83 джерела наукової і спеціальної літератури.

##### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження за організацією занять фітнесом зі студентами проводилось систематично, протягом усього процесу дослідження. В нашій роботі спостереження використовувалось як один з методів педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок оздоровчого



фітнесу з метою отримання первинної (візуальної) інформації, виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу.

Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студентів, реакцію організму на визначені навантаження.

Для ефективності спостереження проводилося за умови дотримання наступних методичних правил:

- до початку спостережень було чітко визначене завдання;
- робилося все можливе, аби завдання були конкретними по відношенню до об'єкту дослідження;
- визначено спосіб спостереження, який доцільно використати (словесний опис);
- встановлювалися конкретні методи аналізу результатів спостереження (оціночні таблиці, словесна характеристика).

Програма спостереження складалася з двох частин: початкової (уточнювалась та видозмінювалась у ході спостережень) та основної (коли вже був чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів, тощо).

Грунтуючись на сучасних науково -методичних підходах в організації педагогічного спостереження, ми мали можливість в значній мірі підвищити об'єктивність даних, що й визначили ефективність розробленої програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.

### **2.1.3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості**

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів проводилося в межах констатувального та формувального експериментів за такими тестами:

- біг 100 м (с);
  - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
  - стрибок у довжину з місця (см);
  - піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів);
  - нахил тулуба вперед з положення сидючи (см);
- Результати порівнювали з табл. 2.1.

## Орієнтовні навчальні нормативи

№ з/п	Навчальні нормативи	Рівні навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
1	2	3	4	5	6
1.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	7	15	18	22
2.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8	15	18	21
3.	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	до 18	18	38	48
4.	Біг 100 м, с	17,9	16,5	15,5	15,0
5.	Стрибок в довжину з місця, см	140	165	180	205

**2.1.4. Педагогічний експеримент**

Одним із основних методів дослідження, використаних в магістерській роботі, був педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження констатувального і формувального етапів.

Констатувальний експеримент був проведений з метою отримання базових даних для розробки програми формувального експерименту.

Педагогічний формувальний експеримент був обґрунтований результатами вивчення рівня фізичної підготовленості студентів 17-18 років (І курс).

Ефективність експериментальної програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної підготовленості.

Експеримент проводився з вересня 2020 р. до листопада 2021 р. на базі Навчально-наукового інституту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У ньому взяло участь 30 студентів І курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь студенти, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

До експериментальної групи (ЕГ) було віднесено 15 учасників. До контрольної групи (КГ) було віднесено також 15.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Математичні та статистичні розрахунки проведено з використанням персонального комп'ютера, зокрема програми «Ехсеї».

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ),
- середнє квадратичне відхилення ( $s$ ),
- $t$  - критерій Ст'юдента. При перевірці достовірності за основу були прийняті рівні значущості  $p=0,05$ .

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження здійснювалось у три послідовних етапи:

Перший етап (вересень 2020 р. – грудень 2020 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури.

Другий етап (січень 2021 – вересень 2021 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної програми. На початку і в кінці експерименту проводилось тестування рівня фізичної підготовленості студентів. Під час експерименту після засвоєння кожної рухової дії проводилось оцінювання рівня рухової активності студентів.

Третій етап (жовтень – грудень 2021 р.) передбачав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування студентів експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, оформлення магістерської роботи, підготовка до захисту.

## РОЗДІЛ 3

# ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

### 3.1. Теоретичне обґрунтування програми

При розробці програми для студентів використали дослідження [1; 17; 21; 35]. Вона містила такі компоненти:

1. Концептуальна основа, яка передбачала після вивчення індивідуальних особливостей студентів визначити для них інтенсивність, тривалість та частоту занять оздоровчим фітнесом.

2. Змістова частина, що передбачала власне реалізацію фітнес - програми на основі застосування його засобів для підвищення рівня фізичних якостей студентів.

3. Процесуальна частина, що мала на меті організацію запланованого процесу; застосування відповідних методів та форм навчальної діяльності.

Спираючись на наукові дослідження О. Митчик та О. Сапожника [35], ми виокремлюємо три взаємопов'язані етапи програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів:

- підготовчий,
- базовий;
- узагальнюючий.

Розглянемо детальніше кожен з названих етапів методики формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Підготовчий етап передбачає вирішення таких завдань:

1) формування у студентів свідомого ставлення до збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб засобами фізичної культури, у тому числі фітнесу;

2) засвоєння студентами відомостей про фізичну культуру як важливої та невід'ємної складової частини збереження та зміцнення здоров'я;

- 3) підвищення рівня мотивації студентів до регулярних занять оздоровчим фітнесом;
- 4) створення здоров'язбережувального середовища у закладі вищої освіти.

Роботи зі студентами повинна підвищувати їх мотивацію до занять фітнесом, сприяти організації спільної діяльності, партнерських відносин між суб'єктами педагогічної взаємодії.

Для реалізації поставлених завдань до навчального процесу студентів ми запровадили такі заходи на заняттях фізичною культурою: лекції інформаційно-проблемного характеру - «Здоров'я і фізична культура», «Вплив шкідливих звичок на організм», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі фітнес-технології», «Гігієнічні засоби збереження здоров'я» тощо; зустрічі з медиками та лікарями, відомими спортсменами, перегляди кінофільмів на проблемну тематику.

Ефективність реалізації завдань підготовчого етапу залежить безпосередньо від педагогічної взаємодії викладача та студента, що створює ситуацію довіри, високу емоційну активність студентів у процесі формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Передумовою запровадження другого етапу програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів є високий рівень їх зацікавленості та мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою та фітнесом.

Нами визначено умови здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу: внесення відповідних змін до програми занять фізичною культурою; особистісно-орієнтований підхід у викладанні.

Окрім цього, можемо визначити низку додаткових умов, необхідних для реалізації освітніми установами функції збереження і зміцнення здоров'я. До них відносяться:

- вивчення факторів ризику захворюваності, здоров'я студентів;
- дослідження потреб молодшої людини;
- залучення студентів до процесу здоров'язбереження;
- соціально-педагогічна робота з усунення факторів ризику.

Важливим є також дослідження впливу педагогічного процесу на здоров'я, розробка відповідних програм і рекомендацій, використання засобів оптимізації в навчальному процесі. Необхідно створювати сприятливі умови навчально-виховного процесу (гігієнічні і психологічні), використання комплексного підходу в здоров'язбережувальній діяльності, впровадження профілактичних, фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних заходів.

Підсумовуючи вищевикладене, ми з'ясували передумови, що сприяють підвищенню рухової активності студентів засобами оздоровчого фітнесу, які можна розглядати як умови:

- пов'язані з розвитком особистості студента: професійно-педагогічна спрямованість, професійна самосвідомість, вольові якості тощо;
- зумовлені особливостями навчально-пізнавальної діяльності студентів: участь у науково-дослідній роботі з циклу психолого-педагогічних дисциплін, педагогічна самоосвіта і т. д.;
- пов'язані з організацією навчально-виховного процесу в системі загальнопедагогічної підготовки студентів, тобто ресурсне забезпечення педагогічного процесу.

Тому на другому, основному, етапі передбачається вирішення таких завдань:

- 1) формування в студентів системи здоров'язбережувальних знань (енциклопедичних та методичних);
- 2) формування здоров'язбережувальних умінь (конструктивних, організаторських, комунікативних, гностичних, діагностичних);
- 3) засвоєння різноманітних оздоровчих методик та систем, що полягає в умінні їх застосовувати на практиці;
- 4) формування в студентів оцінки власної теоретичної підготовки, практичної й науково-пошукової здоров'язбережувальної діяльності;
- 5) педагогічна підтримка самостійного оволодіння інформацією в питаннях збереження здоров'я.

Реалізація поставлених завдань може здійснюватися на проблемних лекціях, спрямованих на обговорення та відпрацювання форм і методів фітнесу.

Також до цього процесу можна віднести навчання, яке моделює процес орієнтації студентів на здоровий спосіб життя; особистісне ставлення і оцінка власних дій і вчинків; оволодіння студентами досвідом формування здорового способу життя; використання проблемних ситуацій.

Ефективними формами організації навчання на основному етапі реалізації програми з оздоровчого фітнесу можуть бути, окрім занять фітнесом:

- туристичні походи;
- проведення днів здоров'я з активною участю в їх організації самих студентів;
- домашні завдання з фізичного виховання;
- співпраця з медичними та реабілітаційними закладами (робота у фондах та архівах, екскурсії у фізкультурно-оздоровчі заклади міста та області);
- збирання інформаційного та методичного матеріалу із застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих методик;
- участь у підготовці та проведенні спортивних свят з оздоровчою спрямованістю;
- створення та відвідування фізкультурно-оздоровчих гуртків у закладі освіти;
- організація самостійної діяльності студентів.

За допомогою перерахованих форм організації навчання створюються якісні умови для оволодіння студентами репродуктивними, продуктивними та творчими аспектами здоров'язбережувальної діяльності. Взаємодія між суб'єктами навчального процесу стає тісною та ефективною.

Метою третього, узагальнюючого, етапу програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів є широке застосування здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок у самостійній роботі. Це підсумковий етап розробленої програми, на якому відбувається оцінка та переоцінка поглядів, підходів до видів роботи зі збереження здоров'я особистості.

Завдання узагальнюючого етапу:

- 1) перетворення «здорового способу життя» на найважливішу життєву установку;
- 2) систематизація здоров'язбережувальних знань і вмінь та формування досвіду їх практичного застосування;
- 3) удосконалення творчих здібностей студентів у здоров'язбережувальній діяльності;
- 4) формування об'єктивної оцінки та самооцінки здоров'язбережувальної діяльності;
- 5) створення умов для самовдосконалення в умовах здоров'язбережувального середовища.

Основні форми організації навчання на цьому етапі на заняттях фізичною культурою, рекомендовані нами для застосування в умовах закладу вищої освіти, є такі:

- написання та захист рефератів з тем оздоровчого фітнесу;
- співпраця з фітнес-центрами регіону та області.

На цьому етапі змінюється педагогічна взаємодія між суб'єктами навчального процесу.

У процесі реалізації програми ми застосували засоби художньої гімнастики запропоновані Ю. Голенковою та А. Галкіною [8]:

#### 1. Вправи художньої гімнастики без предмета.

Вправи у ходьбі та бігу: ходьба на носках, м'яка, висока, широка, пружна; різні види бігу, з високим підніманням стегна, із за хльостом гомілки назад, дріботливий біг, біг з прямими ногами вперед, назад, вбік у поєднанні з різними рухами рук.

Пружні рухи: ногами (на двох, одній і по черзі); руками (у всіх напрямках, одно - і різноименно); цілісно (всіма частинами тіла).

Хвилі: руками (основна форма - руки вбік ); тулубом (у сиді на п'ятах і в стійці на колінах); цілісно (вперед, зворотна (назад), бічна (убік ) і бічна з поворотом уперед).

Змахи: руками - у переднє - задньому й бічному напрямках; - тулубом - із сиді на п'ятах, сиді на стегні із зігнутими ногами і стоячи.



Рівноваги: рівновага на двох ногах стоячи на носках; рівновага на одній нозі, друга зігнута носком до коліна вперед або в сторону; передня рівновага «ластівка».

Повороти: поворот переступанням: на місці; з пересуванням (по колу, діагоналі, тощо); схресний поворот.

Стрибки: стрибок поштовхом двома із приземленням на дві та одну ногу; стрибки поштовхом двома з поворотом на 180, 360 або більше градусів з приземленням на дві та одну ногу [8].

## 2. Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою: різновиди стрибків та бігу через скакалку (на місці та з переміщенням); обертання скакалки в різних площинах.

Вправи з обручем: обертання обруча на талії, шиї, руці; кати обруча (прямий, зворотний); стрибки в обруч та через нього.

Вправи з м'ячем: відбиви м'яча об підлогу з різними рухами тіла після відбиву; кидки м'яча двома та однією рукою з наступною ловлею двома та однією рукою; кати м'яча по рукам, ногам та підлозі [8].

3. Акробатичні вправи: шпагати; мости з різним положенням ніг та рук; перекати та перекиди [8].

4. Хореографічні вправи: позиції ніг та рук; демі пліє, гран пліє; батман тандю семпл, батман тандю жете; рон де жамб пар тер; гран батман жете; елементарне адажіо [8].

5. Танцювальні вправи: елементи народних та бальних танців: приставні кроки; змінний крок (хрестом, три варіанти); кроки галопу (вперед, вбік, назад); кроки польки; вальсові кроки [8].

6. Музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності.

Вправи на зв'язок з мелодією музики: передати рухом різні напрямки мелодійного малюнка; музичні ігри, пов'язані з передачею мелодійного малюнка.

Вправи на зв'язок з регістром музики: передати рухом звучання музики в різному регістрі (високому, середньому, низькому); музичні ігри, пов'язані з передачею звучання музики в різному регістрі.

Вправи на зв'язок з темпом музики: передати рухом різний темп музики (помірний, повільний, різка зміна темпу, поступова зміна темпу, стійкість у темпі; музичні ігри, пов'язані з передачею темпу музичних творів.

Вправи на зв'язок з динамічними відтінками музики: передати рухами різні динамічні відтінки музики (голосне звучання - форте, технічне звучання - піано, різка зміна сили звучання й поступове зменшення сили звучання); музичні ігри, пов'язані з передачею різних динамічних відтінків [8].

Н. Войнаровська розробила вправи для розвитку граціозності рухів рук, ніг і загалом усього тіла. Ми, за рекомендацією дослідниці, включали по 3-4 такі вправи в комплекс занять гімнастикою.

Вправи для розвитку пластики руху тіла:

1. В. п. - о. с. 1 - руки вгору досередини. 2 - в. п. 3 - руки в сторони. 4 - в. п. Методичні вказівки: руки піднімати «хвилею».

2. В. п. - ноги нарізно, нахил прогнувшись, руки вниз. 1 - руки в сторони. 2 - в. п. Методичні вказівки: повторювати не менше 8 разів. Голова припіднята.

3. В. п. - о. с. 1 - зігнути праву ногу, ліва рука вперед, права в сторону.

2 в. п. 3 - зігнути ліву ногу, права рука вперед, ліва у сторону. 4 - в. п.

4. В. п. - о. с. 1 - ліва нога зігнута на носок, руки на пояс. 2 - зміна положення ніг.

5. В. п. - сід на п'ятах, руки на пояс. 1 - сід із нахилом уліво. 2 - в. п.

3 - сід із нахилом управо. 4 - в. п.

6. В. п. - о. с. 1 - стійка на носках, руки на пояс. 2 - в. п. 3 - стійка на п'ятах, руки на пояс. 4 - в. п.

7. Ходьба по «цеглинах», покладіть на підлогу листки паперу (цеглини) ідіть по «цеглинах» повільно, наступаючи з носка (руки в сторони) [7].

Вправи для розвитку пластики рук:

1. В. п. Руки перед собою, пальці нарізно. У повільному темпі почергово з'єднуйте кожен палець лівої руки з великим пальцем і те ж саме - із правої руки: те саме виконуємо одночасно обома руками.

2. В. п. Виконуйте вправу № 1 із заплющеними очима.

3. В. п. Руки перед собою, так щоб пальці були з'єднані: почергово згинати кисті в суглобах.

4. В. п. Руки підняти дугами наверх (імітація змаху крила), повторювати уверх і вниз.

5. В. п. Підніміть руку вгору - назовні. Почергово розслабте.

6. В. п. Витягніть руки перед собою, з'єднайте кисті, переплетіть пальці, зробіть викрут руками дугами вниз уперед, а потім - дугами знизу- уверх- уперед [7].

Таким чином, розроблена програма з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів являє собою цілеспрямований та структурований процес, який охоплює формування мотивації до регулярної рухової активності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, засвоєння теоретичних знань, практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

### **3.2. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми**

Ми визначали ефективність програми на основі результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості, що надало можливість визначити рівень прояву основних рухових якостей: сили («Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Підтягування»), швидко-силових («Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Стрибок у довжину з місця»), гнучкості («Нахил тулуба вперед із положення сидячи»), швидкості («Біг 100 м»).

До початку експериментального дослідження групи респондентів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей за тестами:

- «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»;
- «Піднімання тулуба в сід за 30 с»;
- «Стрибок у довжину з місця»;

- «Човниковий біг  $4 \times 9$  м»;
- «Біг 100 м»;
- «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Результати дають можливість констатувати, що вибірки підпорядковуються законам нормального розподілу.

Аналіз фізичної підготовленості респондентів (табл. 3.1) показав, що в ЕГ та КГ після експерименту більшість показників мають статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.1

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості респондентів ( $n=30$ )

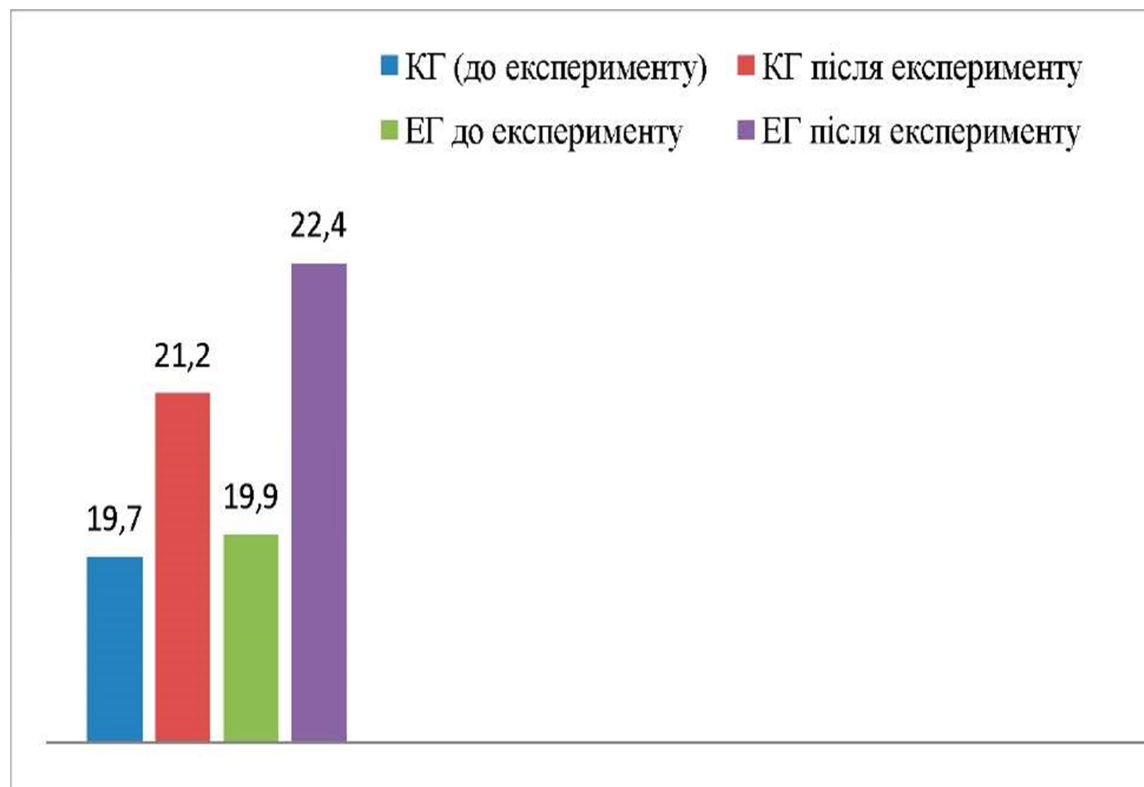
Етап експерименту	КГ ( $n=15$ )			ЕГ ( $n=15$ )		
	До	Після		До	Після	
Показники	$x + 5$	$x + 5$	$p$	$x + 5$	$x + 5$	$p$
1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	$19,7 \pm 1,15$	$21,2 \pm 1,18$	$p < 0,05$	$19,9 \pm 1,12$	$22,4 \pm 1,14$	$p < 0,05$
2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$19,8 \pm 2,17$	$21,9 \pm 2,13$	$p < 0,05$	$19,7 \pm 2,15$	$24,3 \pm 2,01$	$p < 0,05$
3. Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	$9,1 \pm 2,15$	$21,2 \pm 1,17$	$< 0,05$	$19,4 \pm 2,13$	$24,8 \pm 1,17$	$< 0,05$
4. Біг 100 м, с	$15,5 \pm 0,11$	$15,2 \pm 0,13$	$p < 0,05$	$15,4 \pm 0,12$	$14,8 \pm 0,14$	$p > 0,05$
5. Стрибок в довжину з місця, см	$158,7 \pm 2,13$	$165,7 \pm 3,71$	$p > 0,05$	$158,9 \pm 2,41$	$165,7 \pm 3,16$	$p > 0,05$

Так, наприклад, при тестуванні силових здібностей у вправі «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» респондентів ЕГ після експерименту показали достовірно вищі результати ( $p < 0,05$ ).

Після експерименту показник збільшився з  $19,9 \pm 1,12$  до  $22,4 \pm 1,14$  разів (Рис 3.1).

У респондентів КГ спостерігається достовірне збільшення результатів у тестах для визначення рівня розвитку сили, спритності та гнучкості ( $p < 0,05$ ).

У тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» до експерименту вони показали результат  $19,7 \pm 1,15$  разів, після експерименту -  $21,2 \pm 1,18$  разів ( $p < 0,05$ ).

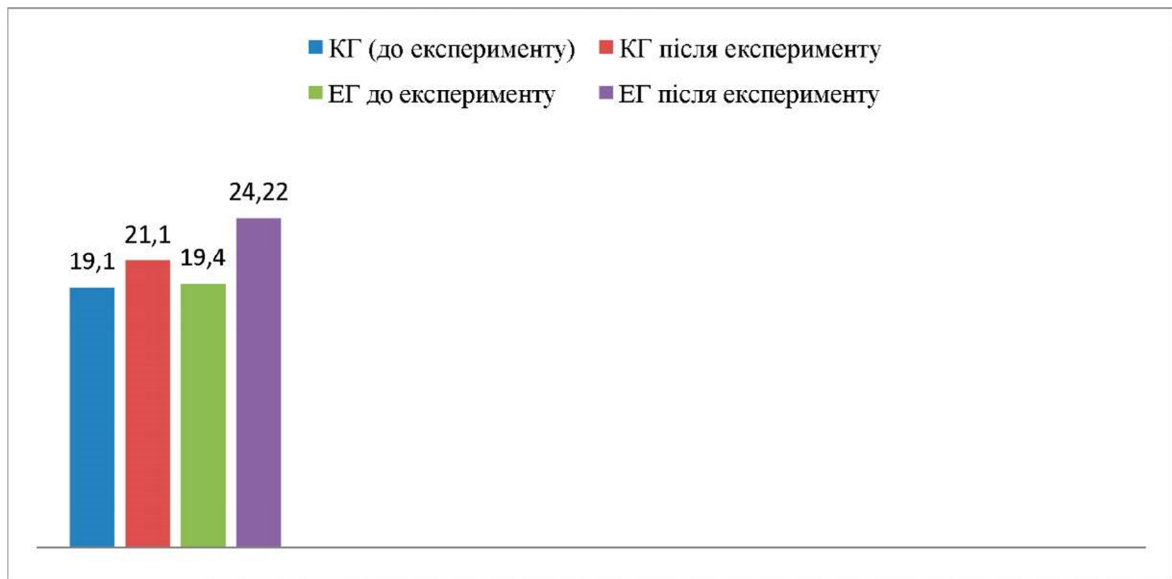


**Рис. 3.1. Результати респондентів КГ та ЕГ при виконанні тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» протягом експерименту**

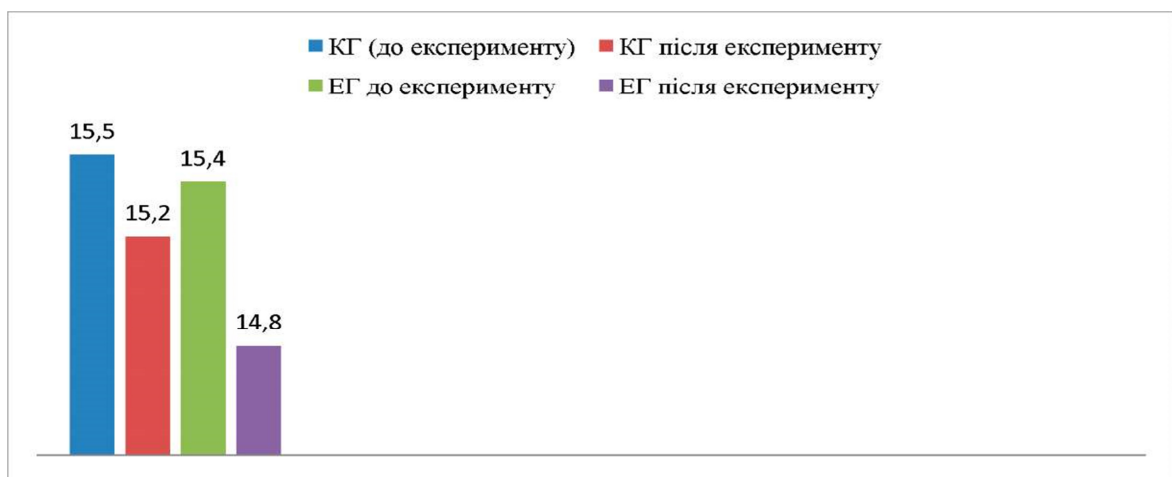
Значні відмінності до та після експерименту в ЕГ спостерігаються у тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» з  $19,4 \pm 2,13$  разів до  $24,8 \pm 2,15$  разів (Рис. 3.2).

У тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» у представниць КГ до експерименту результат складав  $19,1 \pm 2,15$  разів, а після експерименту -  $21,2 \pm 1,17$  разів.

Також достовірно значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тесті «Біг 100 м» у представниць ЕГ (Рис. 3.3).



**Рис. 3.2. Результати респондентів КГ та ЕГ при виконанні тесту «Піднімання тулуба в сид за 30 с» протягом експерименту**



**Рис. 3.3. Результати респондентів КГ та ЕГ при виконанні тесту «Біг 100 м» протягом експерименту**

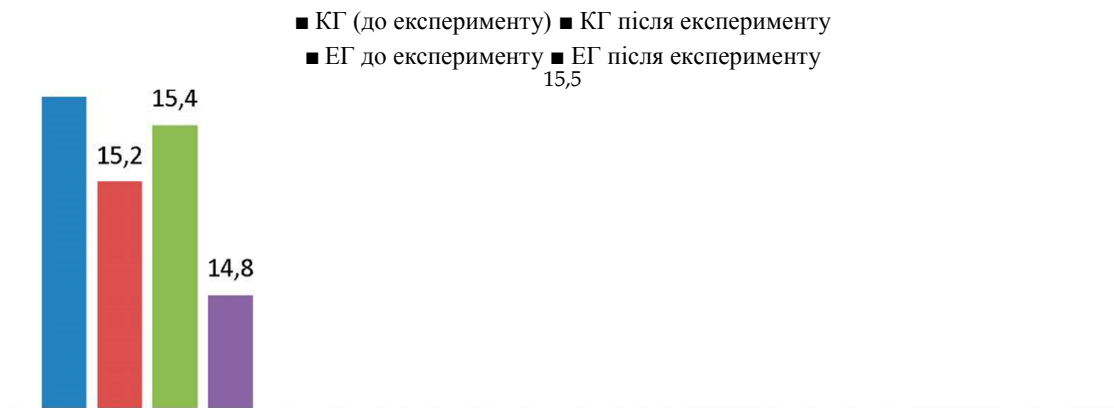
На початку дослідження показник складав у ЕГ  $15,4 \pm 0,12$  с, а в кінці -  $14,8 \pm 0,14$  с.

У респондентів КГ на початку експерименту результат був  $15,5 \pm 0,11$  с, а в кінці -  $15,2 \pm 0,13$  с.

У виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» теж відбулися зміни показників в обох групах (Рис. 3.4).

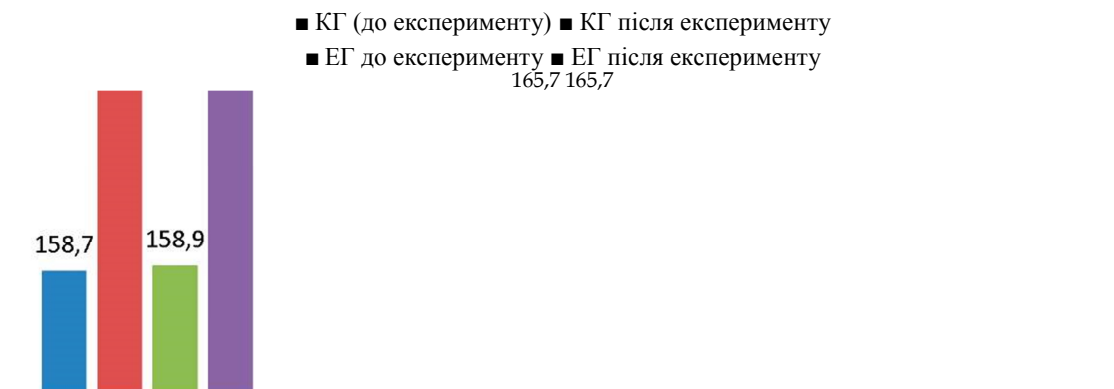
У цьому тесті до експерименту показник у КГ становив  $19,8 \pm 2,17$  см, а після експерименту  $21,9 \pm 2,13$  см.

ЕГ показала достовірно кращий результат, оскільки на початку дослідження показник складав  $19,7 \pm 2,15$  см, а в кінці -  $24,3 \pm 2,01$  см.



**Рис. 3.4. Результати респондентів КГ та ЕГ при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» протягом експерименту**

У тесті «Стрибок у довжину з місця» (Рис. 3.5) результати КГ покращились з  $158,9 \pm 2,13$  до  $165,7 \pm 3,71$  см, але достовірних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 3.5. Результати респондентів КГ та ЕГ при виконанні тесту «Стрибок у довжину з місця» протягом експерименту**

Представниці ЕГ показали достовірне покращення результату - з  $158,9 \pm 2,41$  на початку дослідження до  $165,7 \pm 3,16$  у кінці.

Таким чином, відмічаємо у респондентів ЕГ кращі показники, ніж у представниць КГ під впливом авторської програми.

### **Висновки до розділу 3**

1. Розроблено програму з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів. Підготовчий етап передбачав педагогічну взаємодію викладача та студента, що створює ситуацію довіри, високу емоційну активність у процесі застосування засобів оздоровчого фітнесу. Основний етап програми мав на меті засвоєння учнями спеціальних знань та умінь, виконання відповідних вправ, а узагальнюючий - їх застосування у самостійній роботі студентів.

2. Експериментально підтверджено ефективність програму з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності. За показниками фізичної підготовленості статистично достовірні зміни відбулися при тестуванні сили м'язів верхнього плечового поясу, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості у ЕГ; у КГ значно зросли показники сили м'язів черевного пресу, спритності та гнучкості.



## ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного дослідження визначено, що фітнес - це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, керована система. Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я. Системорегулюючим фактором також є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

2. Розроблено програму з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів, що передбачає підготовчий, основний та узагальнювальний етапи реалізації. Обґрунтовано педагогічні умови формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу; застосування сучасних інноваційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, створення рекреаційно-оздоровчого простору у закладі освіти з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів.

3. Перевірено ефективність авторської програми. Зокрема визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні з КГ студенти ЕГ покращили свої результати в таких тестах: «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» - на 5%, «Піднімання тулуба в сід за 30 с» - на 10,9%, «Біг 100 м» - на 2,08% «Стрибок у довжину з місця» - на 2,15%, «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» - на 12,75%.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень вбачається експериментальна перевірка педагогічних умов застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. О. Деякі аспекти формування професійно-етичної культури майбутнього лікаря [Електронний ресурс] / О. А. Агаркова. – Режим доступу : <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18403-deyaki-aspekti-formuvannya-profesijno-etichno%D1%97-kulturi-majbutnogo-likarya.html> (дата звернення : 18.04.2021).
2. Алфімов Д. В. Розвиток лідерських якостей школярів у системі особистісно орієнтованого виховання / Д. В. Алфімов // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2015. – Вип. 8. – Ч. 2. (Педагогічні науки). – С. 34–37.
3. Андрєєва І.А., Матлаш В.А., Рибалко П. Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / І.А. Андрєєва, В.А. Матлаш, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
4. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. М. Антошків; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2016. . 261 с.
5. Асламова М. Аксіологічні основи виховання морально-етичних якостей майбутнього лікаря / М. Асламова // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – Вип. 13 (Педагогічні науки). – С. 38–42.
6. Баламутова Н. М. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик / Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5 (1). – С. 40–45.

7. Баловсяк Н. В. Формування інформаційної компетентності майбутнього економіста в процесі професійної підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. В. Баловсяк. – К., 2016. – 334 с.

8. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021

9. Бех І. Д. Гуманізація виховного процесу / І. Д. Бех // Енциклопедія освіти [голов. ред. В. Г. Кремень; Акад. пед. наук України]. – К. : Юрінком Інтер, 2018. – С. 155–156.

10. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Влада Євгеніївна Білогур. – Рівне : Рівненський ДГУ, 2019. – 18 с.

11. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Наталя Юріївна Борейко; Луган. нац. пед. ун-т імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.

12. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олександр Михайлович Боярчук; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2020. – 20 с.

13. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

14. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.

15. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178

16. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

17. Гудим М. П., Гудим С. В, Рибалка П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми, 2020.150с.

18. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2018. – 184 с.

19. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волин. обл. друкарня, 2014. – 192 с.

20. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ Українські технології, 2014. . Т. 3. . Вип. 8. . С. 94–98.

21. Джон Локк. Мысли о воспитании / Джон Локк. – М. : Педагогика, 1968. – 296 с.

22. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз.

виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2017. – 21 с.

23. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Вікторія Іванівна Донченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 20 с.

24. Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / А. В. Дубровский // Теория и методика физического воспитания : науч.-теорет. журн. – 2002. . № 3. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N3/p40-42.html> (дата обращения : 04.11.2020).

25. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Наталія Назарівна Завидівська. – Львів, 2012. – 230 с.

26. Закиров Т. Р. Эволюция правовых основ организации физического воспитания студенческой молодежи в России во второй половине XX в. : исторический аспект [Электронный ресурс] / Тимур Раисович Закиров. – Режим доступа : <http://izvestia.asu.ru/2009/4-2/hist/TheNewsOfASU-2009-4-2-hist-12.pdf> (дата обращения : 03.02.2015).

27. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII / Верховна Рада. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення : 12.10.2020).

28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення : 23.09.2020).

29. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики

курсантів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02104.

30. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70 DOI: 10.31376/2410-0897-2020-3-44-63-70

31. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021

32. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. Фізико-математична освіта.2021.№3(29)

33. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

34. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи / З. Н. Курлянд. – К. : Знання, 2015. – 399 с.

35. Кучумова Н. Порівняльний аналіз реформування системи вищої медичної освіти в німецькомовних країнах Європи та в Україні [Електронний ресурс] / Наталія Кучумова. – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/529> (дата звернення : 19.02.2021).

36. Кушик М. Особливості організації навчального процесу в медичних закладах на східноукраїнських землях в ХІХ ст. / Марія Кушик // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. – Тернопіль : ТДПУ, 2012. – № 11. – С. 114–120.

37. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський

національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

38. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.

39. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Романович Лушак. – Львів : Львівський ДІФК, 2017. – 20 с.

40. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тетяна Вікторівна Людовик. – Львів : Нац. акад. сухопут. військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2016. – 201 с.

41. Методологічні засади педагогічного дослідження : монографія / [авт. кол. : Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило та ін.; за заг. ред. В. С. Курила, Є. М. Хрикова; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка»]. – Луганськ, 2013. – 248 с.

42. Михайлов В. В. Фізичне виховання в медичному вузі : навч. посіб. / В. В. Михайлов, В. Б. Гаптен, М. М. Рижак. – К. : Центр навчальних та інформаційних технологій, 2016. – 140 с.

43. Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація та спортивна медицина в стоматології : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. – 160 с.

44. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. . 5-е вид., допов. і перероб. – К., 2017. . 656 с.

45. Моляко В. О. Психологія творчості. нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини / В. О. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С. 1–4.

46. Мруга М. Р. Структурно-функціональна модель професійної компетентності майбутнього лікаря як основа діагностування його фахових якостей : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. Р. Мруга. – Київ, 2017. . 20 с.

47. Мусійчук С. М. Формування самоефективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. М. Мусійчук. . Переяслав-Хмельницький : НУБіП України, 2013. . 20 с.

48. Мухін В. М. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації / В. М. Мухін // Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. літ., 2015. – Розд. I. – С. 5–15. 178.

49. Наливайко О. Б. Формування професійної культури майбутніх сімейних лікарів як педагогічна проблема / О. Б. Наливайко // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2016. – Вип. 46. – С. 277–281.

50. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2018. – 20 с.

51. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2018. – 20 с.

52. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. С. Овчарук. – Львів, 2018. – 20 с. 222.



53. Петришин О. В. Формування професійно-прикладних навичок майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання / О. В. Петришин // Фізичне виховання : теорія і практика : Всеукр. наук.-практ. конф. : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – № 3. – С. 190–195.

54. Петришин О. В. Формування психофізичної компетентності студентів вищих медичних закладів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки засобами спортивно-ігрових технологій / О. В. Петришин // Наука і освіта. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2015. – № 5. – С. 78–83.

55. Петрова П. Г. Становление высшего медицинского образования в республике Саха (Якутия) [Электронный ресурс] / П. Г. Петрова // СМЖ. . 2007. № 52. – Режим доступа : URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-vysshego-meditsinskogo-obrazovaniya-v-respublike-saha-yakutiya> (дата обращения : 12.05.2021).

56. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2019. – 312 с.

57. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2017. – 513 с.

58. Пищита А. М. Реформа законодательства в сфере здравоохранения в Российской Федерации / А. М. Пищита // Сучасні медичні технології. – 2013. . № 2. – С. 78–81.

59. Підготовка лікарів-спеціалістів в медичних вищих навчальних закладах України у 1990 – 2015 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nmu.edu.ua/bolon3.php> (дата звернення : 18.12.2015).

60. Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.

61. Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.

62. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.

63. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.

64. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професіонального навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Сергієнко; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2015. – 19 с.

65. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 22. – С. 45–53.

66. Українська козацька педагогіка. Концепція [Електронний ресурс] / (концепцію розробила творча група при Міністерстві освіти України у складі : науковців Ю. Д. Руденка, М. Г. Стельмаховича, Г. В. Біленької, О. Т. Губка, П. Р. Ігнатенка, В. Г. Кузя, М. І. Кравчука, Є. І. Сявавко, Д. Т. Федоренка, педагогів-практиків, методистів Л. К. Білецької, О. В. Вронської, В. М. Гамажана, В. І. Каюкова, О. В. Ковальчука, Д. М. Погребенник). – Режим доступу : <http://budzakkozak.webstolica.ru/kozacka-pedagogka/dokumentimnsterstva-nauki-osviti-schodo/ukranska-kozacka-pedagogka-koncepcja> (дата звернення : 16.11.2020).

67. Шуба Л. В. Теоретико-методичні основи використання дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення у студентів факультету фізичного виховання / Л. В. Шуба // Наука і освіти. Сер. Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. : наук.-практ. журн. Південного наук. центру НАПН України. – Одеса :

Південноукраїнський нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2016.. № 8. – С. 182–188.

68. Шуба Л. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді / Л. В. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / [уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2016. . № 4(36). – С. 45–52.

69. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология : учеб. пособ. для вузов / Н. Е. Щуркова. – М. : Пед. общество, 2005. – 256 с. 319. Ячнюк Ю. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівців / Ю. Ячнюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Т. 4. – С. 401–405.