

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

Циганій Віталій Вікторович

**ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Леоненко

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри ТМФК

«__» _____ 2020 р.

Виконавець

_____ В. В. Циганій

«__» _____ 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання студентів.....	6
1.2. Засоби підвищення рухової активності студентів.....	15
1.3. Загальна характеристика фітнесу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів.....	20
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.....	29
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	30
2.1.3. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	31
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	32
2.1.5. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	34
3.1. Теоретичне обґрунтування програми	34
3.2. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми.....	42
Висновки до розділу 3.....	48

ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання студентів досліджують такі вчені – Д. Анікєєв, 2012 [2], Д. Бойко, 2012 [6], В. Лелека, 2014 [32], Т. Редько, 2015 [41], Л. Ібрагімова, 2016 [18], Т. Круцевич та Н. Пангелова, 2016 [30], Ж. Дьоміна, 2017 [15] та ін.

Також сучасні науковці розглядають засоби підвищення рухової активності студентів. Це наукові праці Ю. Юрчишина, 2012 [53], О. Школа та С. Штонда, 2015 [50], Л. Дудорова, 2016 [13], С. Адирхаєва та Л. Адирхаєва, 2016 [1], Р. Луценка, 2017 [23], К. Плотнікова, 2017 [39] та ін.

Характеристику фітнесу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів здійснюють І. Грибовська, В. Іваночко та Ф. Музика, 2014 [19], Л. Дудорова, 2015 [12], О. Рудницький, 2016 [42], С. Іванчикова, 2017 [20], С. Присяжнюк, 2017 [40], П. Слобожанінов, 2017 [44] та інші науковці.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.
2. Розробити програму з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.
3. Здійснити експериментальну перевірку авторської програми.

Об'єкт дослідження – застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

Предмет дослідження – підвищення рухової активності студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.

Доповнено відомості про рівень та засоби розвитку рухової активності студентів 17–18 років.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Апробація роботи. За результатами магістерської роботи опубліковано наукову статтю

Циганій В. В. Застосування засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Суми, 2020.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання студентів

Г. Грибан спробував визначити передумови створення методичної системи фізичного виховання для студентів. На наш погляд, досліднику це вдалося добре.

Тому вчений наголошує, що вдосконалення фізичного виховання студентської молоді має відбуватися у напрямку розробки програмного забезпечення, науково-методичного, нормативного та правового забезпечення з метою адаптації освітніх стандартів та нормативних актів до нових вимог та можливостей суспільства. Критерії та стандарти оцінки фізичного виховання для студентів повинні бути суттєво переглянуті та обґрунтовані. Система оцінювання для студентів повинна бути доповнена з урахуванням теоретичних та методологічних аспектів, а також формування фізичної культури, а також збереження здоров'я та формування освітніх навичок [10].

О. Томенко та А. Бондар [46] визначили особливості участі дітей та підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності в сучасних умовах. Висновки дослідників надзвичайно актуальні: «У сучасних умовах ключовими факторами, які забезпечують безпосереднє або опосередковане залучення до рухової активності, здорового способу життя, змістовного дозвілля є: сім'я, навчальні заклади та оточуюче середовище й засоби масової комунікації. У контексті змін, що відбуваються у сучасному суспільстві сім'я, яка традиційно виступала провідним соціальним інститутом, що забезпечував

безпосередній виховний вплив на дитину, втратила свої ключові позиції. натомість електронні, друковані, візуальні засоби масової комунікації, які дотепер мали опосередкований виховний вплив, перебирають на себе ключову роль у вихованні дітей» [47, с. 566].

Т. Круцевич та Н. Пангелова запропонували такі базові моделі та форми фізичного виховання в закладах вищої освіти:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих групах, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютера з питань оздоровлення чи фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, лекторії зі збереження здоров'я, планування сім'ї тощо (2-3 рази на рік). Вищі навчальні заклади можуть застосовувати

різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Зокрема:

Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, наданні знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань різного рівня постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

Сертифікати та кваліфікація. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а у деяких випадках – присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплому, навіть видача вищим навчальним закладом зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо [30].

О. Томенко підкреслює, що фізичне виховання в університеті пропонує комплексне рішення для медичних, освітніх та освітніх завдань:

1. Зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильній освіті та гармонійному розвитку організму, набуття навичок здорового способу життя та підтримка високої ефективності протягом усього періоду навчання.

2. Формування в студентів високих моральних якостей: дисциплінованість, працьовитість, активна життєва позиція, виховання потреби у фізичному вдосконаленні та регулярне фізичне виховання та спорт [47].

Вчений розробив зміст експериментальної програми для студентів фізичного виховання, яка орієнтувалась на гармонійний розвиток особистості згідно з ідеалами олімпізму. Програма, розроблена О. Томенком, містить елементи знань про олімпізм у теоретичній частині, а також засоби олімпійської підготовки практичного характеру [47].

Тому, звичайно, важливо говорити про пошук засобів, які допоможуть вирішити проблему, згадану А. Бондаром та О. Томенком. Ми вважаємо, що фізична культура та спорт відіграють особливу роль у цьому.

Ми вважаємо, що, можливо, у цьому випадку важливим є дослідження В. Мунтяна та В. Пліска [37] щодо розвитку фізичного виховання в контексті положень нового українського Закону «Про вищу освіту».

Дослідники пишуть: «Як свідчить практика, існуючі методики оцінювання не дозволяють висвітлити реальний стан рівня підготовленості конкретного студента, якщо не враховувати, до якої медичної групи належить студент і в якому відділенні (переважно, спеціальному або спортивному) він займається. Наприклад, в Англії існує практика складання іспиту для «просунутого» рівня і відповідна відмітка, що підтверджує даний рівень «A-levels». Виходячи з цього слід, з метою розробки критеріїв оцінки (стандартів) вищої освіти, враховувати розподіл студентів на відділення. У додатку до диплому зазначати, до якої групи належить конкретний студент і його відповідну оцінку. Так, студенти основного відділення повинні отримувати відповідну відмітку, наприклад «A-levels». Студенти спортивного відділення – «A-sport-level», а студенти спеціальної медичної групи – «SM-levels» (Special Medical levels) і оцінку, згідно з існуючою градацією «всередині групи». Таким чином, у Додатку до диплому буде

відображено «реальну картину» стану здоров'я і рівня підготовленості конкретного студента» [37, с. 225].

Ю. Кан вважає, що пріоритетними завданнями вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти стають:

- ознайомлення студентів у теоретичному розділі програми з наслідками впливу на організм людини зниженої рухової активності, гіпокінезії, екологічної кризи, емоційного стресу. Теоретичні аспекти цих явищ необхідно вивчати на першому році навчання, з тим щоб на другому курсі навчання мати достатній рівень знань, який дозволив би свідомо вирішувати практичні завдання фізичного вдосконалення студентів;
- упровадження нових технологій у проведенні занять з фізичного виховання, які базуються на використанні сучасних можливостей біодинамічної техніки та комп'ютерного забезпечення;
- розробка технології моніторингу фізичного вдосконалення студентів інформаційного забезпечення навчального процесу на кафедрах фізичного виховання;
- спортивне вдосконалення студентів з обраних видів спорту на основі загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- професійно-педагогічна підготовленість та інше [21].

Розглядаючи основну проблему наукового дослідження, варто звернути особливу увагу на роботу О. Кошельової, яка враховує фізичну підготовленість студентів з різних університетів під час навчання [28].

Для порівняння ефективності різних підходів до організації процесу фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах, за словами дослідниці, вона провела дослідження на базі трьох вищих навчальних закладів м. Дніпра, кожен з яких готує фахівців у певних галузях має свою історію та традиції: Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, Придніпровської державної академії

будівництва та архітектури, Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля.

Дослідниця продемонструвала реальні переваги фізичної підготовленості: «... студентам створені найбільш сприятливі умови для занять фізичною культурою у позанавчальний час; на навчальних заняттях студентам надається право вільного вибору виду спорту або фізкультурно-оздоровчої системи з тих, які може запропонувати кафедра фізичного виховання; стан матеріально-технічної бази Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля дозволяє впроваджувати в навчальний процес сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що користуються популярністю в студентській молоді; для визначення рівня фізичного стану студентів застосовуються комп'ютерні програми; при плануванні навантаження викладачами використовується індивідуальний підхід, що враховує рівень підготовленості і функціональні можливості кожного студента. Такий підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання підвищує інтерес студентів до навчальних занять, що призводить до поліпшення їх відвідуваності і знижує кількість пропусків занять без поважних причин.

Сприятливі умови для фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять у позанавчальний час також сприяють підвищенню рівня рухової активності студентів за рахунок їх більш активної участі в роботі спортивних секцій і фізкультурно-оздоровчих груп, ніж в інших закладах вищої освіти, що і обумовлює більш виражені позитивні тенденції у показниках фізичної підготовленості студентів Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Але зменшення кількості обов'язкових навчальних занять на третьому курсі з 4 до 2 годин на тиждень призводить до стабілізації показників і навіть їх незначного погіршення.

У студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара також спостерігається позитивна динаміка показників фізичної підготовленості студентів, яка характеризується більш повільними

темпами зростання, однак більшою стабільністю. Слід зазначити, що Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара – єдиний заклад вищої освіти з тих, які брали участь у дослідженнях, в якому обов'язкові заняття з фізичного виховання проводяться протягом усього періоду навчання. В Придніпровській державній академії будівництва та архітектури, показники фізичної підготовленості студентів незначно ($p > 0,05$) покращуються з першого на другий курс, потім поступово знижуються, хоча ці зміни статистично недостовірні ($p > 0,05$).

Така динаміка показників фізичної підготовленості, на наш погляд, пов'язана з тим, що обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання в Придніпровській державній академії будівництва та архітектури, проводяться тільки протягом перших двох років навчання, а фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масовою роботою у позанавчальний час охоплена лише незначна кількість студентів» [28, с. 155–157].

Звичайно, ми вважаємо, що дані дослідниці та її методичні рекомендації слід враховувати при фізичній підготовці студентів.

І. Степанова пропонує концепцію інноваційної спортивної програми в університетах.

Для ефективної реалізації системи сучасного фізичного виховання для студентів І. Степанова [45] розробила теоретичну та функціональну модель, що відображає найважливіші методичні положення, складові навчального процесу, критерії ефективності та очікуваний результат.

І. Степанова зазначає, що згідно зі структурою системи, заняття з фізичної культури проводяться протягом усього періоду навчання, при цьому кожен курс відповідає певній фазі, на якій вирішуються певні завдання.

1 рік навчання (1 рік) – етап здоров'я та медичного виховання. Перший етап цієї фази має яскраво виражену орієнтацію на здоров'я, з акцентом на адаптацію студентів до мінливих умов, навчальної та професійної діяльності (різке збільшення навантаження, стрес під час залікової сесії та інші негативні явища навчального процесу) та мінімізацію Умови полягають у

негативних наслідках розумової фізичної та розумової втоми. Другий етап цієї фази – це кумулятивний напрямок з акцентом на систематичному змінному використанні широкого арсеналу занять з фізичного виховання для досягнення довготривалого тренувального ефекту.

2-й навчальний рік (2-й навчальний рік) – етап професійного навчання. Цей етап фізичного виховання є професійно орієнтованим, з акцентом на завданнях професійної та прикладної спортивної підготовки на основі загальної фізичної підготовленості.

3, 4 і 5 роки навчання (3, 4, 5 курси) – етап, який підтримує професійний розвиток. Цей етап фізичного виховання орієнтує студента на підвищення професіоналізму та формування особистості фахівця із завданнями підвищення професійної та прикладної фізичної підготовленості, досягнення високого рівня професійної діяльності, психофізичної та функціональної готовності до професійної діяльності та досягнення високий рівня фізичного стану.

Систематична участь не лише в навчальному процесі, а й у фізичній культурі, а також у масових заходах та спортивних змаганнях планується на всіх етапах навчання [45].

Таким чином, поєднання та взаємодія закладів вищої освіти дасть позитивні результати у формуванні повністю розвиненої особистості, конкурентоспроможного фахівця.

I. Самокиш обґрунтовує сучасний стан державного регулювання фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах України наступним чином: звертається увага на здоровий спосіб життя студентів та викладачів, особливо у напрямку безкоштовного користування спортивними спорудами. Також акцент робиться на моральних або матеріальних стимулах для студентів досягти чогось у спорті. Акцент робиться на особистій відповідальності директорів університетів у формуванні здорового способу життя студентів, розвитку спортивних та оздоровчих закладів та створенні умов для масового спорту.

На наш погляд, незважаючи на високий рівень правового регулювання фізичної культури та спорту у вищій школі, відповідний закон повинен зробити більш всебічну та систематичну корекцію, виходячи із сучасних потреб вітчизняної фізичної культури та спорту.

Н. Корж та Н. Москаленко [26] зазначають, що участь студентів у різних формах фізичного виховання є важливою проблемою. Дослідники зазначають, що для досягнення цієї мети заохочення студентів до самостійних занять фізичною культурою існує комплексне вирішення таких проблем:

- зміцнення здоров'я за допомогою фізичної культури;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості;
- розуміння ролі фізичної культури у подальшому житті та у професійній діяльності;
- вдосконалення психомоторних навичок для забезпечення високої продуктивності професійних та технічних заходів.

О. Язловецька наголошує, що наявність значної кількості різних форм організації роботи з фізичної культури у закладах вищої освіти включає включення більшості видів спорту для здійснення часткової роботи. Серед них різний вплив на фізичні вправи, ритмічну та атлетичну гімнастику й легку атлетику [54].

Т. Редько звертає увагу на проблему збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти [41].

На думку дослідника, сьогодні є пропозиції щодо охорони здоров'я, медичної освіти, розвитку здоров'я:

- перехід до нового значення освіти – від успіху в університеті до успіху в розвитку студента як особистості;
- розробка тренінгу на основі системного тренінгу діяльності, що має особисту значимість;

- обов'язкове відвідування програми з виховання та розвитку здорового та безпечного способу життя студентів;
- чітко сформульовані цілі для викладача, освіта, підтримка та розвиток здоров'я студентів тощо.

Ми вважаємо, що можливо врахування побажань цих дослідників. Система фізичного виховання для студентів буде більш прийнятною і відповідатиме європейським стандартам, до яких ми прагнемо.

1.2. Засоби підвищення рухової активності студентів

У сучасній науці можна знайти низку досліджень, присвячених розгляду основного питання даного підрозділу магістерської роботи.

М. Горобець виділяє основні причини недостатньої рухової активності студентів. Однією з найвагоміших він називає стиль життя сучасної молоді – «абсолютно сидячий», який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже школярі і студенти в середньому 9,5 год. за добу проводять сидячи (в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити. Така людина пробує знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй [9].

Так, зокрема О. Архипов М. Євтушок та З. Філатова досліджують проблему підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти педагогічного профілю засобами плавання [3].

У контексті дослідження науковцями було студентам запропоновано, відповідно до психофізичних можливостей їх організму, виконання фізичних вправ у залі із загальної фізичної підготовки (комплекс спеціально підібраних

фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком).

До навчання плавання студентів було впроваджено методичні прийоми та спеціальні засоби, спрямовані на подолання страху води. Заняття проводились залежно від мети й поставлених завдань. У процесі занять у водному середовищі встановлено, що ігри у воді та змагальні елементи є найбільш дієвим засобом навчання плавання незалежно від віку особи, що навчається.

Також плавання як засіб підвищення рухової активності розглядає і К. Плотнікова [39].

О. Касарда, А. Цьось та А. Шевчук розглядають рухову активність у контексті мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів [48].

Г. Литовченко, наприклад, основну увагу акцентує на підвищенні рухової активності студентів в технічних закладах вищої освіти [33]. Науковець наголошує, що сучасний процес фізичного виховання студентської молоді повинен бути не тільки творчим і розвиваючим, але і забезпечити різносторонню висококваліфіковану підготовку до трудової діяльності і зберегти фізичне та психічне здоров'я студента. Багато студентів технічних вищих учбових закладів мають дефекти в стані здоров'я. Дуже часто заняття з фізичного виховання з ними носять формальний характер і не сприяють укріпленню їх розумової і фізичної працездатності. Напружена розумова праця і недостатня рухова активність студентів впливають на стан їхнього здоров'я. Учбова діяльність у багатьох студентів викликає нервово-емоційну напругу, вимагає сприйняття і осмислення великого об'єму інформації, напруги зору і уваги, недостатність рухової активності, що згодом призводить до гіпокінезії.

Довготривала статична напруга для збереження сидячого положення призводить до застою венозної крові в брюшній порожнині, області тазу, втоми м'язів спини і плечевого поясу. Такі застої знижують загальний об'єм

циркуляторної крові в організмі, що погіршує кровозабезпечення головного мозку [33].

О. Коваль відмічає, що формувати рухову активність студентів можна при раціональному педагогічному впливі, а правильний педагогічний вплив здійснюється шляхом навчання руховим діям і вмінню точно оцінювати рухи в просторі і в часі за ступенем м'язових зусиль, а також розвиваючи рухові якості. Чим вище рівень розвитку рухових якостей, точність і координація рухів – тим успішніше формуються нові рухові дії. В процесі навчання рухам всі умови педагогічного впливу взаємодіють, оскільки інтегральним показником рухової функції є формування рухових навиків [27].

Треба враховувати, що, навчаючи, викладач повинен розвивати рухові якості, а при розвитку рухових якостей проходить навчання, засвоєння, закріплення рухових навиків. Ступінь їх розвитку, освоєння техніки залежить від правильності постановки задач і реалізації їх вирішення. Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Важливим засобом підвищення рухової активності студенток Г. Гученко та І. Скрипка називають рухливі ігри [11]. Головними принципами, якими керувались дослідники під час написання змісту секційних занять із застосуванням рухливих ігор, були тренуючий та оздоровчий ефект, який несуть в собі рухливі ігри різної інтенсивності, підвищення працездатності студентської молоді, збільшення рухової активності.

Ю. Кан у наукових працях розглядає питання підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти у процесі занять карате-до [21].

С. Карасевич відмічає роль крос фіту в підвищенні рухової активності студентів [22].

Кросфіт, за визначенням науковця, будується на чотирьох базових принципах:

1. Різноманітність. Зрозуміло, що для загального розвитку організму ніколи не можна заціклюватися лише на певних видах вправ. Кросфіт широко застосовує методи і засоби з тренування легкоатлетів, штангістів, гімнастів, акробатів, веслярів – тобто людина має різнобічний фізичний розвиток.

2. Функціональних рухів. Велику, навіть одну з передових ролей, в кросфіті відіграють тренажери та інший спортивний інвентар, призначений для покращення і пришвидшення розвитку фізичного здоров'я.

3. Поступовість і масштабність вправ. Займатися (як вже зазначалося вище) потрібно з тренером, який складе для кожного програму з поступовим збільшенням вправ та швидкості їх виконання.

4. Інтенсивність. На тренуваннях, зрозуміло, треба бути сконцентрованим і не відволікатися на дрібниці. Всі завдання мають виконуватися на час, який фіксується кожним учасником тренування, незалежно від рівня своєї підготовки. На тренуванні треба викладатися повністю [22].

Міні-футбол також є ефективним засобом підвищення рухової активності студентів [23]. Р. Луценком рухова активність майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів визначалась за методикою О. Куца. В її основу був покладений тижневий хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів. Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність [23].

В. Михайленко та О. Журавльов також говорять про міні-футбол як засіб оптимізації рухової активності та наголошують, що він здатний значно покращити здоров'я, рівень фізичної, функціональної підготовленості,

забезпечити постійний інтерес та задовольнити потребу в руховій активності студентської молоді [25].

С. Адирхаєв та Л. Адирхаєва порушують питання формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти [1].

Науковці відзначають, що, наприклад, для студентів, які мають соматичні хвороби та хворі на цукровий діабет, акцентуючи увагу на особливостях цих нозологій, рекомендовано види спорту: аеробіка, плавання, боротьба, рухові і спортивні ігри, біг, ходьба, велосипед.

Дослідниками [1] запроваджено види рухової активності: аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, атлетизм, бадмінтон, баскетбол, волейбол, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, спортивна боротьба, спортивні танці, футбол, що спрямовані на розвиток рівноваги, м'язової сили, витривалості, спритності і ін.) впродовж навчання у закладі вищої освіти.

Як наголошують дослідники [1], вибір засобів фізичного виховання необхідно визначати завданнями навчального процесу, функціональним станом здоров'я, матеріально-технічним забезпеченням та необхідними умовами безпеки. Застосування засобів фізичного виховання різного характеру і змісту в профілактичних, коригуючих і тренувальних цілях було реалізоване на основі знання анатомо-фізіологічних особливостей конкретної патології, індивідуального фізичного навантаження з урахуванням психофізичного і функціонального стану систем організму студентів з вадами здоров'я.

Надзвичайно актуальним в наш час в умовах пандемії корона вірусу є дослідження О. Донця та В. Бугая, що стосується підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти [14].

Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять фізичною культурою доречно використовувати різні інтернет додатки. За допомогою цих ресурсів викладач має змогу скерувати

студентів на дозоване виконання фізичних вправ, що сприятиме збереженню норм рухової активності студентів. Для забезпечення рухової діяльності студентам пропонується виконувати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня [14].

Також варто запропонувати студентам опції при бігові й зорієнтувати на такі зони інтенсивності: комфортна зона – бігуна супроводжує відчуття приємного тепла, ноги працюють легко, подих здійснюється через ніс, бігун легко підтримує обрану швидкість, виникає бажання бігти швидше; зона комфорту і малих зусиль – заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з незначним зусиллям; зона напруженої тренування – ноги дещо важчають особливо в ділянці стегна, бракує повітря на вдиху, швидкість зберігається силою волі; змагальна зона – ноги важчають, дихання напружене з великою частотою [14].

Ю. Шушпанова дієвою формою підвищення рухової активності студентів у період навчання називає черлідінг [52].

Черлідінг є частиною фізичної культури суспільства і розглядається у трьох площинах:

- 1) як окремий напрям фізкультурної діяльності;
- 2) як складова системи фізичного виховання різних груп населення;
- 3) як професійний вид спорту.

Таким чином, ми розглянули основні засоби, які сприяють підвищенню рухової активності студентів.

1.3. Загальна характеристика фітнесу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів

Слово «фітнес» («to be fit») перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність

заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я.

До таких заходів належать:

- а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси;
- б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем;
- в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості;
- г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя [4].

У практиці фізичного виховання науковці умовно виокремлюють три основних види фітнесу:

- загальний фітнес;
- фізичний (оздоровчий) фітнес;
- спортивно-орієнтовний [5].

А. Маракушин та О. Мкртічан [5] наводять детальну характеристику кожного із названих видів. Наведемо її нижче.

Загальний фітнес використовується на навчальному (початковому) етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Загальний фітнес обмежується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними за амплітудою та напругою рухами. Головною метою загального фітнесу виступає фізичний і руховий розвиток, корекція статури та реалізація потреби у руховій повсякденній діяльності. Таким чином, режим занять людини при плануванні двох-трьох занять на тиждень, відповідає сутності загального фітнесу.

Фізичний (оздоровчий) фітнес - це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Л. Зеленська та Р. Зеленський виокремлюють такі найбільш поширені різновиди фітнесу:

- аеробіка і її різні напрями;
- стретч-тренування;
- елементи східних єдиноборств (тайн-чи, тай-бо тощо);
- фітнес-йога;
- шейпінг;
- пілатес;
- калланетика;
- бодібілдинг [4].

Названі різновиди фітнесу мають значний потенціал для розширення діапазону засобів рухової активності тих, хто займається з урахуванням потреб і інтересів, підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення самопочуття, корекції тілобудови, розвитку фізичних якостей.

Однією з особливостей фітнесу, за висновками А. Чеховської та Н. Градусової [7], є те, що залежно від засобів спрямованості, сучасні програми можна розділити на чотири групи:

- кардіопрограми;
- програми силової спрямованості;
- програми
- «розумне тіло»;
- функціональні тренування.

Ці програми спрямовані передусім на розвиток кардіореспіраторної системи. Під час занять відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які

виявляються у зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше. Також великого значення ці програми набувають при вирішенні питання нормалізації ваги тіла.

А. Богдан та М. Шимчук, взявши за основу наукові дослідження Т. Круцевич, вважають, що класифікація фітнес-програм базується на:

а) одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.);

б) поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і т.д.);

в) поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т.д.) [1].

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

В. Пантік пропонує застосовувати фітнес-програми силового спрямування для студентів закладів вищої освіти [6].

Ми погоджуємося з висновками науковця про те, що перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- вибір типу фітнес-тренування;
- частота занять;
- тривалість заняття;
- інтенсивність заняття.

Вагомою також є думка дослідника [6] щодо структури силової фітнес-програми. На думку В. Пантіка, вона повинна мати такі компоненти:

- розминку;
- домінуючий механізм енергозабезпечення м'язової діяльності;
- силову частину;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключну частину.

Ми підтримуємо думку вченого та вважаємо, що така структура є довершеною та може забезпечити ефективний вплив на розвиток фізичних якостей студентів.

Н. Бондарчук та В. Чернов наголошують на застосуванні комплексного підходу до побудови сучасних фітнес-програм для студентів [2].

За висновками науковців комплексні програми вимагають від кожного фітнес-заняття, що проводиться зі студентами, правильного підбору видів рухової активності з використанням принципів диференціації та індивідуалізації, раціональної організації заняття в цілому та кожної його частини [2].

При організації заняття студенти можуть розбиватися на невеликі підгрупи за інтересами та мотиваційними чинниками.

В основній частині заняття комплексні програми можуть передбачати аеробну частину, кардіореспіраторну складову, орієнтовану на розвиток аеробної продуктивності, силову частину, компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

Складовими ввідної частини (розминки) можуть бути м'який стретчинг, загальнорозвиваючі вправи, аеробний розігрів. Блоки вправ для кожного фітнес-заняття необхідно розробляти відповідно до цільової спрямованості програми. Наприклад, якщо програма орієнтується переважно на оздоровчі види гімнастики, заняття може включати одночасно (крім підвідної та релаксаційної частин) аеробну, танцювально-хореографічну (як

для реалізації естетичних запитів, так і для розвитку координаційних здібностей), коригуючу (як для розвитку силових здібностей, так і для корекції фігури), профілактичну складові, а також вільні вправи на розвиток спритності, вестибулярної стійкості, музично-ритмічних здібностей тощо [2].

Сучасні науковці розробляють та пропонують запроваджувати фітнес-технології для розвитку фізичних якостей студентів. Зокрема, Л. Шуба обґрунтувала фітнес-технологію для студенток з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей [8].

Особливістю запропонованої технології є використання таких методів, як повторний, повторно-серійний та інтервальний [8].

Повторний метод передбачав виконання вправ із високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (швидкість, величина обтяження). Тривалість відпочинку між підходами були такими, щоб можна було виконати наступний підхід із дотриманням заданих характеристик. Загальна кількість повторень у підході регламентувалася моментом помітного зниження ефективності руху у зв'язку з появою втоми.

Повторно-серійний метод передбачав послідовне виконання декількох вправ однієї спрямованості практично без відпочинку (серія). Інтервал відпочинку між серіями був більш тривалий. Кількість підходів і серій визначалася поточним рівнем фізичної підготовленості студентів.

Інтервальний метод. Різновид повторно-серійного методу, у якому інтервал відпочинку між підходами та серіями, інтенсивність і час виконання вправи жорстко регламентувалися.

Результати проведеного Л. Шубою експерименту показали ефективність розробленої фітнес-технології для студенток 17–20 років.

Цікавою для розгляду є методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, запропонована В. Жамардієм [3].

Як зазначає науковець, вона ураховує такі основні положення:

1) освітній процес із фізичного виховання студентів конструюється як методична система, яка має свою мету, завдання, зміст, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності;

2) у зв'язку з ліквідацією навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в навчальних планах закладів вищої освіти фізкультурно-оздоровча діяльність є обов'язковою в освітньому процесі протягом усього періоду навчання і має розглядатися в єдності змістового, процесуального та результативного компонентів повноцінної підготовки майбутніх фахівців;

3) теоретичні відомості з фізкультурно-оздоровчої освіти мають являти собою систему знань з історії, психології, педагогіки, анатомії, фізіології, гігієни, екології, біохімії, основ харчування, етики, естетики тощо;

4) фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності відбувається за рахунок застосування фітнес-технологій за вибором студентів та можливостями закладів середньої освіти;

5) методична система застосування фітнес-технологій в процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів має забезпечувати: всебічну фізичну підготовку, бути спрямованою на збереження здоров'я, формування працездатності; забезпечувати необхідний освітній рівень знань із фізкультурно-оздоровчої освіти та норм здорового способу життя; сприяти профілактиці шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, куріння, ігроманії), раціональному використанню вільного часу й активному проведенню дозвілля тощо;

6) методи, форми, засоби фітнес-технологій мають бути адекватні рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Методична система, розроблена В. Жамардієм, представлена вперше в системі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та може дати уявлення про мету, завдання, структуру й основні елементи фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами фітнес-технологій.

А. Чеховська та Н. Градусова відмічають, що застосування фітнес-технологій серед студентської молоді виявляється в трьох основних напрямках:

– визначає здатність студентів закладів вищої освіти до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що зумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення;

– фітнес є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, виявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці;

– фітнес-технології відображають творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають у процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших» [7].

Таким чином, фітнес науковці визначають як ефективний засіб оздоровлення, підвищення рухової активності, фізичної підготовленості, корекції тілобудови студентів.

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 54 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 студенток, 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).

Ґрунтуючись 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 студенток 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 сидячи (см);

Результати порівнювали з табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Орієнтовні навчальні нормативи для дівчат 17–18 років [29]

№ 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 студенток 17–18 років (I курс).

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

Експеримент проводився з вересня 2019 р. до листопада 2020 р. на базі Навчально-наукового інституту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У ньому взяло участь 30 студенток I курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь дівчата, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

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

2.1.5. Методи математичної статистики

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

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення (\bar{x}),
- середнє квадратичне відхилення (S),

- t - критерій Стьюдента. 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 2019 р. – грудень 2020 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури.

Третій етап (січень 2019 – вересень 2020 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної програми. На початку і в кінці експерименту проводилось тестування рівня фізичної підготовленості студенток. Під час експерименту після засвоєння кожної рухової дії проводилось оцінювання рівня рухової активності дівчат.

Четвертий етап (жовтень – грудень 2020 р.) передбачав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування студенток експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, оформлення магістерської роботи, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

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 студенток 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 студенток.

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, волевільності 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 різнойменно); 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 сідла на п'ятах, сідла 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 руках, ногам та підлозі [8].

3. Акробатичні вправи: шпагати; мости з різним положенням ніг та рук; переكاتи 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 підняти «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»), швидкісно-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 дівчат 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 4×9 м»;
- «Біг 100 м»;
- «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

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

Аналіз фізичної підготовленості дівчат (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 дівчат (n=30)

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

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

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

У дівчат 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±1,15 разів, після експерименту – 21,2±1,18 разів (p<0,05).

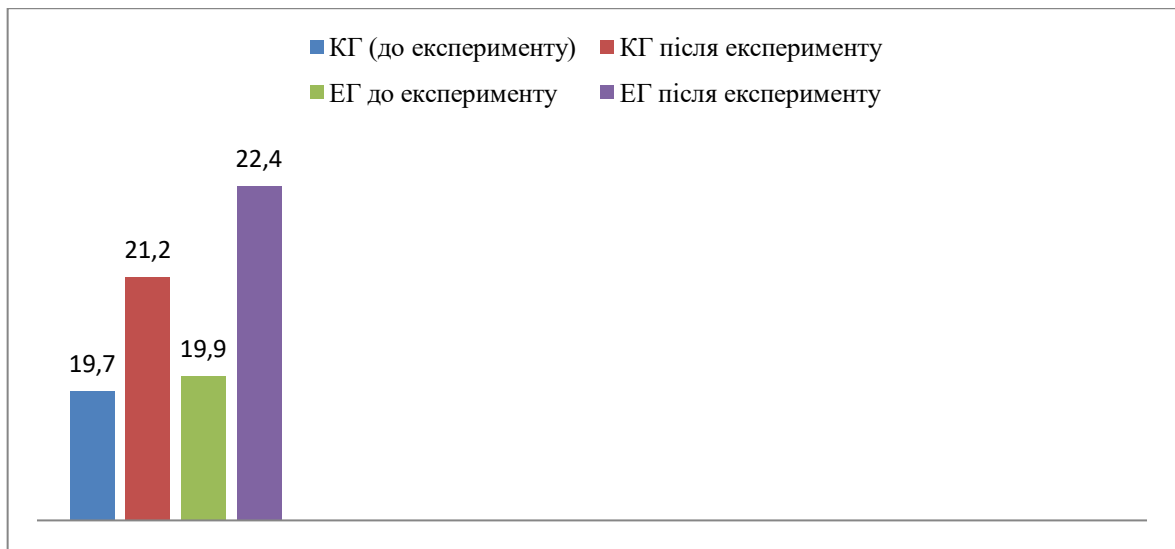


Рис. 3.1. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» протягом експерименту

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).

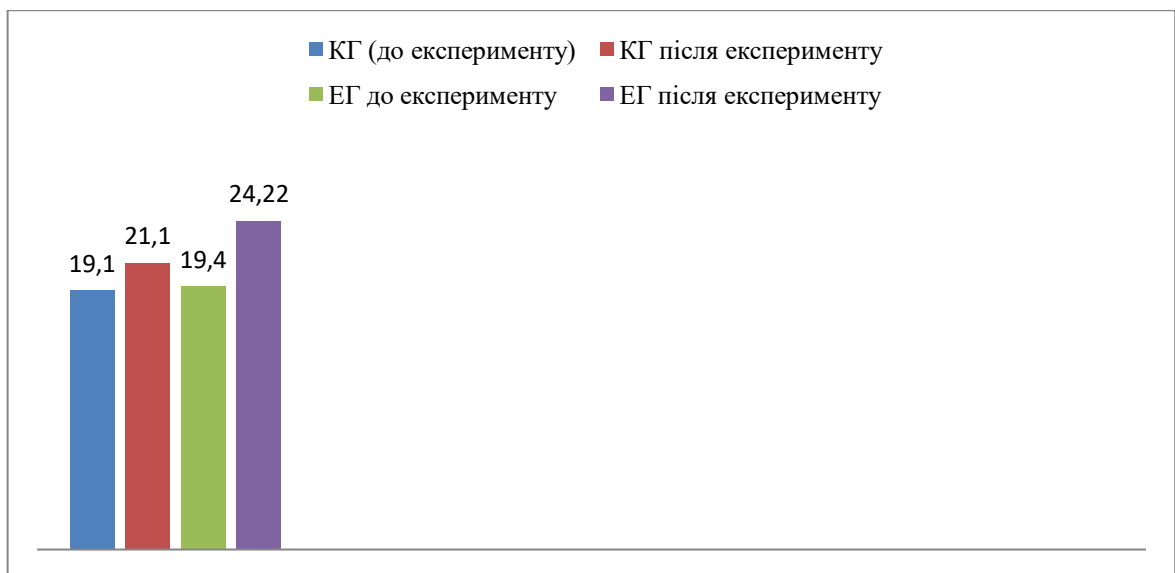


Рис. 3.2. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с» протягом експерименту

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).

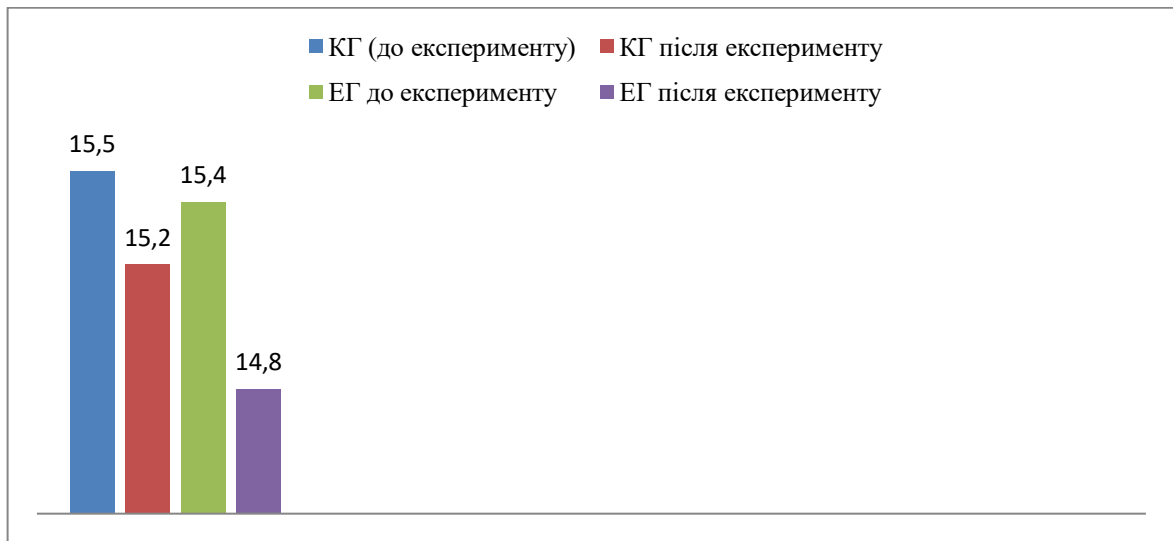


Рис. 3.3. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Біг 100 м» протягом експерименту

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

У студенток 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.

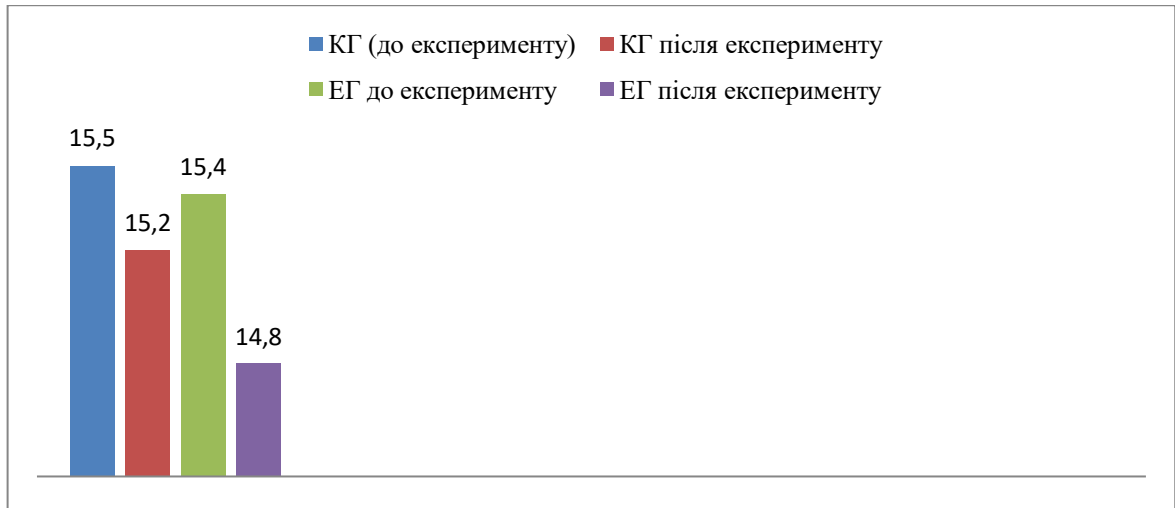


Рис. 3.4. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» протягом експерименту

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 ($p > 0,05$).

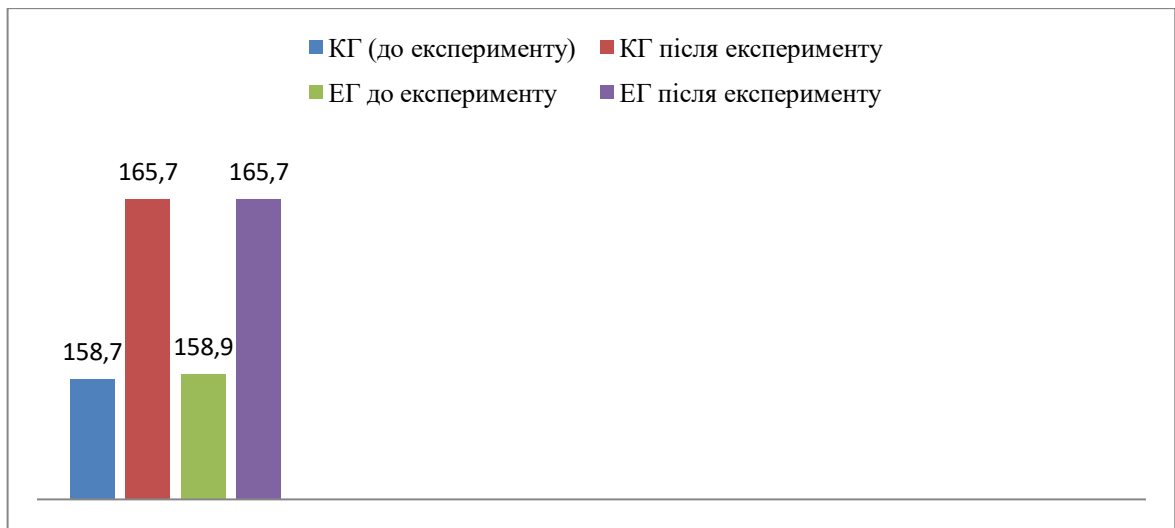


Рис. 3.5. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Стрибок у довжину з місця» протягом експерименту

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 дівчат 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 дівчат ЕГ; у дівчат 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 дівчата 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 студенток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєва С. Г., Адирхаєва Л. В. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 01. С. 4–7.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 21 с.
3. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 3. С. 3–11.
4. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 5. С. 38–41.
5. Боднарчук Н., Чернов В. Побудова оздоровчих комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів)*. 2020. С. 100–104.
6. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 22–25.

7. Войнаровська Н. Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2010. № 2. С. 45–47.
8. Голенкова Ю. В., Галкіна А. В. Розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку засобами художньої гімнастики. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 4. С. 39–44.
9. Горобей М. П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118. С. 91–93.
10. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 67–71.
11. Гученко Г. Б., Скрипка І. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К. С. 167–170.
12. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 62–65.
13. Дудорова Л. Ю. Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Випуск 19. Т. 1. С. 160–165.
14. Донець О. В., Бугай В. І. Підвищення рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.)*. Полтава : Сімон, 2020. С. 164–166.
15. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія*

15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3. С. 30–32.

16. Жамардїй В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2019. № 23. С. 87–92.

17. Зеленська Л., Зеленський Р. Використання потенціалу фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання у ЗВО. *Педагогічні науки*. 2019. № 73. С. 72–77.

18. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611–615.

19. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 128 с.

20. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2017. 315 с.

21. Кан Ю. Б. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ у процесі занять карате-до. *Педагогічний альманах*. 2014. № 23. С. 157–163.

22. Карасевич С. А. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ засобами кросфіту. URL : <http://dspace.udpu.edu.ua>

23. Луценко Р. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів у вишах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 190–194.

24. Маракушин А. І., Мкртчян О. А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 64–67.

25. Михайленко В. М., Журавльов С. О. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ засобами міні-футболу. URL : https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/19833/1/Mykhailenko-Zhuravliov_2015.doc
26. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
27. Коваль О. Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 189–196.
28. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 152–158.
29. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2011. 224 с.
30. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. URL : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>
31. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 115–119.
32. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118. С. 138–140.
33. Литовченко Г. О. Підвищення рухової активності студентів – один із важелів підготовки фахівців високої кваліфікації в технічних вузах.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 7. С. 34–39.

34. Луценко Р. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності майбутніх учителів технологій та інженерів-викладачів у вишах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 190–194.

35. Митчик О. Етапи формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 3. С. 75–79.

36. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*. 2018. № 58. С. 217–227.

37. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118. С. 222–226.

38. Пантік В. В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 155. С. 187–191.

39. Плотнікова К. Р. Формування рухової активності студентів ВНЗ засобами оздоровчого плавання як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 167–174.

40. Присяжнюк С. І. Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2017. Вип. 3 К. С. 385–389.

41. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 124. С. 45–48.

42. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 27 с.

43. Самокиш І. І. Сучасний стан державного регулювання фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2017. Вип. 3. С. 93–97.

44. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 23 с.

45. Степанова І. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 163–166.

46. Томенко О. А., Бондар А. С. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. *Молодий вчений*. 2018. № 11. С. 565–568.

47. Томенко О. А. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання елементів олімпійської освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 1. С. 387–394.

48. Цьось А. В., Шевчук А. Б., Касарда О. З. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2014. № 4. С. 83–87.

49. Чеховська А. Ю., Градусова Н. В. Ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 134–136.

50. Школа О. М., Штонда С. А. Вплив рухової активності на здоровий спосіб життя студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 3. С. 372–374.

51. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4. С. 45–52.

52. Шушпанова Ю. В. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Педагогіка та психологія*. 2017. № 58. С. 71–78.

53. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. № 16. С. 30–35.

54. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки*. 2012. № 103. С. 402–410.