*Валерій Жамардій*

# ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

**Львів**
Видавництво «Магнолія 2006»

УДК 378.015.31:796.035(075.8)
Ж 26

*Рекомендовано вченою радою*
*Полтавського державного медичного університету*

**Рецензенти:**

***Бойчук Юрій Дмитрович,*** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, проректор з наукової роботи, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

***Медведєва Ірина Михайлівна,*** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

***Хорошуха Михайло Федорович,*** доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Жамардій В. О.**
Ж26 Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія / Жамардій В.О. - Львів:«Магнолія 2006» - 608 с.

**ISBN 978-917-574-198-6**

Монографію присвячено актуальній проблемі вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти з метою формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей для забезпечення ефективності їх майбутньої професійної діяльності. Обґрунтовано концепцію і модель методичної системи застосування фітнес-технологій, представлено загальні закономірності її функціонування в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Монографія адресована викладачам, аспірантам, студентам закладів вищої освіти України, фахівцям сфери фізичної культури та педагогіки.

УДК 378.015.31:796.035(075.8)

**ISBN 978-917-574-198-6**

© «Магнолія 2006»
© Жамардій В.О.

## ЗМІСТ

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ** …….. 5

**ВСТУП** ……..... 7

***Розділ 1.*** **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ** ……... 12

1.1. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій ……. 12

1.2. Теоретико-науковий аналіз базових понять …… 32

1.3. Класифікаційна характеристика сучасних фітнес-технологій .. 51

1.4. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів …….. 60

*Висновки до першого розділу* ……..... 77

***Розділ 2.*** **ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ** ……... 82

2.1. Наукові підходи до застосування фітнес-технологій ……..... 82

2.2. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання ……... 95

2.3. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій …….. 109

2.4. Психолого-педагогічні та вікові особливості студентів ……... 132

2.5. Психолого-педагогічні аспекти діяльності викладача фізичного виховання ……..... 136

*Висновки до другого розділу* ……..... 158

***Розділ 3.*** **ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ** …….. 161

3.1. Концепція методичної системи застосування фітнес-технологій …….. 161

3.2. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій та її структурні компоненти ……. 171
3.3. Конструювання та проєктування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів ……..... 192

*Висновки до третього розділу* ……..... 207

***Розділ 4.*** **МЕТОДИЧНА СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ** …….. 209
4.1. Технологія формування цільового блоку методичної системи в процесі фізичного виховання студентів ……... 209
4.2. Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій .... 225
4.3. Реалізація і впровадження технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій …… 237
4.4. Аналіз та оцінювання показників контрольно-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій … 255

*Висновки до четвертого розділу* ……..... 263

***Розділ 5.*** **ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ** …… 266
5.1. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів …….. 266
5.2. Аналіз ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій …….. 279

*Висновки до п'ятого розділу* ……..... 341

**ВИСНОВКИ** ……... 343

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА** …….. 349

**ДОДАТКИ** …….. 421

# ВСТУП

В умовах сучасних суспільно-економічних і політичних трансформацій, входження України в європейський простір вищої освіти нагальним є розв'язання проблеми підвищення якості навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти. Особливого значення набули фітнес-технології, як один із найоптимальніших засобів формування культури рухів, оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності всіх органів і систем організму для застосування під час навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять із фізичного виховання. Посилює актуальність досліджуваної проблеми залучення студентської молоді до регулярних занять руховою активністю, психологічного розвантаження, компенсування позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими й організації змістовного дозвілля.

Проблема застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів неодноразово привертала увагу науковців. Зокрема, в дослідженнях зарубіжних науковців фітнес-технології вивчалися в методологічному й організаційному аспектах. Учені одностайні відносно того, що фітнес-технології підвищують якість проведення навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, задовольняють потреби студентів у зміцненні здоров'я, сприяють виробленню позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, формуванню рухових умінь і навичок. Фітнес-технології досліджували в контексті вивчення їхньої ефективності, тобто покращання рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Учені досліджують фітнес-технології через структурні компоненти особистості: планування життєвої кар'єри, стан здоров'я, фізична підготовленість, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, особиста гігієна, сексуальна активність, профілактика захворювань, у тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками й інші чинники здорового способу життя.

Дослідники вивчають різні аспекти застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти, використання інноваційних засобів і форм організації занять, формування рекреаційної культури студентів, підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та фітнесу, здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів. Науковці розглядають фітнес-технології як важливий чинник особистісного розвитку, оздоровлення студентської молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими чинниками здорового способу життя. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних, тренувальних і спортивних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності. Фітнес-технології є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поміркованого обсягу навантаження під час занять із фізичного виховання або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращання якості життя. Узагальнення різних наукових поглядів і визнаних у сучасній науці класифікацій фітнес-технологій, результатів досліджень розвитку фітнес-технологій і перенесення досвіду організації та методики їхнього застосування, а також наукових праць підтверджують, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання дозволить значно покращити його ефективність завдяки чіткому диференціюванню навантажень, великому вибору методів і засобів проведення занять. Це надасть можливість викладачам фізичного виховання оптимізувати фізичний розвиток студентів, використовувати розглянуті фітнес-технології з оздоровчою метою. Результати аналізу наукових праць із проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів дозволили встановити, що на сьогодні детально розглянуто окремі аспекти впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Однак, за всієї різновекторності проблематики, комплексного дослідження

проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти вітчизняними дослідниками здійснено ще не було. Розв'язання проблеми підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти відбувається через пошук найбільш ефективних підходів і використання новітніх технологій навчання. Назріла необхідність виявлення тенденцій, закономірностей і психолого-педагогічних чинників застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. На особливу увагу заслуговує питання проєктування та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти. Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану розвитку фітнес-технологій свідчить, що теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти ще не були предметом цілісного наукового дослідження. Крім того, доцільність дослідження обраної проблеми посилюється необхідністю розв'язання *суперечностей* між:

– зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і сучасним рівнем застосування фітнес-технологій у закладах вищої педагогічної освіти;

– теоретичним потенціалом сучасного знання щодо розвитку фітнес-технологій і недостатньою розробленими концептуальними і методико-організаційними питаннями його реалізації у закладах вищої педагогічної освіти;

– можливостями впливу фізичного виховання на становлення особистості та недостатнім рівнем досліджуваної проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів;

– потребою оволодіння студентами сучасними фітнес-технологіями та науковою невизначеністю шляхів розв'язання цієї проблеми в умовах обмеженості часу, відведеного на фізичне виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

Необхідність розв’язання виявлених суперечностей, актуальність, соціально-педагогічне значення, недостатній рівень теоретичної та практичної розробленості проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів зумовили вибір теми дослідження та визначили його мету і завдання.

Автором уперше: здійснено цілісний теоретичний аналіз проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів та обґрунтовано концептуальні основи цього процесу; розкрито сутність, визначено закономірності та психолого-педагогічні чинники застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання; досліджено специфіку та дидактичні основи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти; науково обґрунтовано концепцію розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти; розроблено модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти; здійснено дослідно-експериментальну перевірку ефективності розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти. Вдосконалено: теоретичні та методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, форми організації та навчально-методичне забезпечення занять із фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти. Набули подальшого розвитку положення щодо оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання, закономірності та психолого-педагогічні чинники цього процесу, зміст, форми та методи організації і проведення навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

Автор щиро вдячний за допомогу у проведенні досліджень науковому консультанту декану природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктору педагогічних наук, професору,

*Наукове видання*

**Жамардій Валерій Олександрович**

# ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

**Друкується в авторській редакції**
**Комп'ютерна верстка – В. О. Жамардій**

Формат 70х100/16. Гарнітура «Times New Roman».
Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 22,67 Обл.-вид. арк. 22,45

ПП «Магнолія 2006»
м. Львів-53, 79053, Україна, вул. В.Великого, 51/50,
тел. +38 (050) 370-19-57 e-mail: magnol06@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції: серія ДК № 2534 від 21.06.2006 року,
видане Державним комітетом інформаційної політики,
телебачення та радіомовлення України

Надруковано у друкарні видавця Марченко Т. В.