

Жамардій В.О.

Вищий державний навчальний заклад України «Українська медична стоматологічна академія»

**РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ**

У статті здійснено ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном. Досліджено світову ретроспективу становлення фітнес-технологій, складено їхню порівняльну характеристику. Особлива увага надається використанню засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання в Україні. Наголошується на перевагах розвитку фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Аналізуються останні нововведення щодо забезпечення якості навчальних занять із фізичного виховання та наближення до європейських принципів. Відмічено позитивний еволюційний розвиток фітнесу та з'ясовано, що у сучасній літературі мають місце наукові підходи до періодизації фітнес-технологій, що висуваються зі змінами соціальних потреб суспільства, сформовані в різні часи фітнес-технології повністю відповідають конкретному контексту тієї країни, у якій відбувалося їхнє становлення. Створення та функціонування будь-якої фітнес-технології мало на меті забезпечення максимального оздоровчого ефекту, що ставало можливим завдяки дослідженню наукових підходів щодо їхнього застосування.

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

**Жамардій В.А. Ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях по фізическому воспитанию в Украине и за рубежом.** В статье осуществлен ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях по фізическому воспитанию в Украине и за рубежом. Исследовано мировую ретроспективу становлення фітнес-технологій, составлено их сравнительную характеристику. Особое внимание уделяется использованию средств фитнеса на занятиях по физическому воспитанию в Украине. Отмечается на перевагах развития физического воспитания в высших педагогических учебных заведениях. Анализируются последние нововведения по обеспечению качества учебных занятий по физическому воспитанию и приближения к европейским принципам. Отмечено положительное эволюционное развитие фитнеса и выяснено, что в современной литературе имеют место научные подходы к периодизации фитнес-технологий, которые выдвигаются с изменениями социальных потребностей общества, сложившиеся в разные времена фитнес-технологии полностью соответствуют конкретному контексту той страны, в которой происходило их становление. Создания и функционирования любой фитнес-технологии имело целью обеспечения максимального оздоровительного эффекта, становилось возможным благодаря исследованию научных подходов их применения.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес, фитнес-технологии.

**Zhamardiy V.O. Retrospective analysis of the use of fitness technologies at physical education classes in Ukraine and abroad.** The article presents a retrospective analysis of the use of fitness technologies at physical education classes in Ukraine and abroad. The author investigated retrospective of the world history of fitness technologies development and suggested their comparative characteristics. Particular attention is paid to the use of fitness means at physical education classes in Ukraine. The emphasis is on the preferences of the development of physical education in higher pedagogical educational institutions. The latest innovations concerning the quality assurance of physical education courses and the approach to European principles are analyzed. A positive evolutionary development of fitness was noted and it became clear that in modern literature there are scientific approaches to the periodization of fitness technologies, which are advanced with changes in social needs of society, fitness technologies formed at different times fully correspond to the specific context of the country where they were developed. The development and functioning of any fitness technology aimed to provide the maximum health effect that became possible due to the study of scientific approaches to their use.

**Key words:** health, physical education, students, fitness, fitness technologies.

**Постановка проблеми.** Трансформація вищої педагогічної освіти до європейських освітніх стандартів зумовлює необхідність створення дієвих організаційних механізмів, здатних покращити якість освітніх послуг і адаптаційний потенціал вищих навчальних закладів. Для розробки такого механізму пропонуються різноманітні наукові підходи, серед яких одним із основних є концепція застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Важливе практичне значення цієї концепції полягає в тому, що управління процесом застосування фітнес-технологій дає можливість викладачу з фізичного виховання ефективно впливати на хід проведення навчальних занять, визначати фізичні можливості студентів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в Україні проблема комплексного застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів залишається за межами наукових досліджень. Не має належного обґрунтування методичної системи впровадження фітнес-технологій у цілому й окремих їх елементів, взаємозв'язку стану фітнес-технологій в Україні та за кордоном, відсутня чітка методологія формування культури здоров'я студентів на заняттях із фізичного виховання.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями полягає у дослідженні закономірностей розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном, а також у дослідженні впливу євроінтеграційних процесів на розвиток фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Ретроспективний аналіз розроблених теоретичних і методичних підходів до застосування фітнес-технологій допоможе в його розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном знайшли своє відображення у працях видатних українських і зарубіжних учених: В.В. Білецька [3], В.Б. Зінченко [4], О.Я. Кібальник [5], С.П. Козібродський [6], О.Ю. Усачов [4]. Загалом теоретичні дослідження зростання науково-технічного потенціалу та ролі інновацій як головних факторів застосування фітнес-технологій розпочалися ще у XVII столітті. Сучасні інтерпретації фітнес-програм знайшли своє відображення у дослідженнях зарубіжних, головним чином, американських науковців: Ж.Г. Атаянц [2], J.S. Baker [16], Б.Б. Мандриков [10], Е.Г. Сайкіна [12], Г.Т. Теміргалієва [14], І.О. Ушакова [10]. Еволюція теоретичних положень полягає у поступовому переході від технічної до техноекономічної, а сьогодні – до соціотехноекономічної парадигми, яка базується на уявленні про інноваційний розвиток як про нерівномірний хвилеподібний процес. Основу цього процесу становлять інноваційно-технологічні зміни та соціально-інституційне середовище. Стратегічні системні заходи розвитку фітнес-технологій висвітлені у працях вітчизняних науковців: С.В. Королінська [7], С.І. Присяжнюк [11], Л.П. Сущенко [13], Ю.М. Фурман [15]. Утім, вагомі результати, одержані українськими науковцями, не заперечують необхідність подальших теоретичних і прикладних досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням наукових положень щодо застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, як основних чинників формування здорового способу життя студентів. Актуальність таких досліджень зростає внаслідок погіршення стану їхнього здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Можна констатувати, що на сьогодні в Україні накопичений досвід спеціалізованих досліджень із окремих проблем використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання, в стадії удосконалення перебувають вітчизняна теорія та методологія, категоріально-понятійний апарат. Однак здійснення ґрунтовного ретроспективного аналізу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном, періодизації фітнес-програм за допомогою відповідного інструментарію відповідно до занять із фізичного виховання ще потребує уваги науковців.

Новизна полягає у визначенні найбільш ефективних шляхів покращення навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій в Україні та за кордоном.

Методологічне або загальнонаукове значення статті полягає у впровадженні в навчально-виховний процес із фізичного виховання теоретичної складової, яка включає здоров'язберезувальні технології навчання, спрямовані на покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Теоретичні і методичні матеріали підготовлені автором, зокрема навчальний посібник "Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів" дають можливість використовувати положення, висновки, рекомендації з метою вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах під час складання навчальних програм, тематичних планів, курсів лекцій, практичних і семінарських занять, комплексів навчально-методичного забезпечення з теорії та методики фізичного виховання.

**Формування цілей статті.** Мета статті – дослідження теоретичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном.

**Викладення основного матеріалу.** Процес застосування та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном невіддільний від його історії, тому саме ретроспективний погляд дає можливість виявити його тенденції та закономірності. Фітнес-технології – це сукупність наукових способів, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечує досягнення результатів на основі вільного, свідомого і мотивованого вибору занять фізичним вправами із застосуванням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання. До них відносять різні види класичної і танцювальної аеробіки, степ-аеробіку, фітнес-йогу, стретчинг, авторські дихальні практики [12].

Усі європейські країни наголошують на важливості занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Фізичне виховання займає провідне місце в навчальних планах усіх без винятку вищих навчальних закладів. Воно є обов'язковим на початковому, середньому та вищому рівнях освіти. Тому результати фізичного виховання пов'язані з його основними цілями.

Починаючи з 90-х років ХХ століття у країнах Східної і Центральної Європи почалося реформування вищої педагогічної освіти. Характерними особливостями політики європейських держав щодо розвитку фізичного виховання та масового спорту стало визнання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в усіх державах як обов'язкового предмета навчальної програми. Це стало сприяти високому стану здоров'я студентів, досягненні гармонійного розвитку, взаємозв'язку між якістю навчальних занять і підготовкою викладачів, необхідністю розширення співпраці між вищими навчальними закладами, фітнес-клубами та спортивними федераціями [8, 9, 13, 18, 20].

Європейські країни активно розробляють і впроваджують національні та регіональні стандарти розвитку фізичного виховання. Вони підкреслюють нагальну необхідність покращення якості таких занять, доступність спортивної інфраструктури. Відмінною рисою навчальних програм із фізичного виховання є великий ступінь варіативності. У Європі деякі види фізичної активності є обов'язковими, у той час, як в інших вищих навчальних закладах студенти можуть самі обирати види рухової діяльності. Важливим аргументом на користь європейської спортивності є обов'язкові навчальні заняття із загальної фізичної підготовки.

Базовими нормативними програмами є "Спорт для всіх", "Єврофіт", які є основою для створення навчальних програм із фізичного виховання. В Австрії такою програмою є "Озі спорт", яка орієнтована на партнерство молодих сімей, учителів і тренерів. У Фінляндії фізичне виховання студентів ґрунтується на концепції оздоровчої спрямованості. Основною метою є виховання гармонійного стилю життя. Фінський навчальний план передбачає вивчення двох дисциплін, що мають відношення до перетворення фізичної природи людини – "physical education" і "health education" [1, 5, 10, 17, 19].

У Великій Британії центральне місце займає концепція фізичного виховання, в якій акцент робиться безпосередньо на спорті: формуванні рухових умінь і навичок, досягнення високих спортивних результатів, прояву спортивної активності

протягом життя. Зокрема, розроблена програма "Зміни в способі життя", яка є першою національною програмою та спрямована на боротьбу з ожирінням серед дорослих і дітей.

У вищих навчальних закладах Бельгії, Німеччини, Люксембургу дотримуються офіційних програм і директив із фізичного виховання, де здійснюється акцент на творчі (креативні), естетичні та художні компоненти рухової активності. Зміст і структура навчально-виховного процесу з фізичного виховання у Румунії здійснюється відповідно до вимог офіційних навчальних документів, схвалених Міністерством Національного Виховання. Такими документами є навчальний план (національний куррикулум), навчальні програми та національна система оцінювання.

У Греції значну роль у покращенні фізичного виховання та підвищенні інтересу студентів до навчальних занять було проведення Олімпійських ігор 2004 року. Також, поширилася масовість занять спортом (гуртки та секції), проведення змагань із різних спортивних дисциплін. У Франції метою навчальних програм із фізичного та спортивного виховання є оволодіння різними видами рухової діяльності, які сприяють покращенню здоров'я студентів і гармонійному розвитку. Навчальні програми передбачають розвиток швидкості, сили, витривалості, координації рухів, рівноваги та гнучкості. Участь студентів у змаганнях, відповідно до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дозволяє удосконалювати набуті рухові уміння та навички [3, 7, 17, 18].

У Нідерландах пріоритет надається концепції "рухової освіти (виховання)", згідно з якою важливе значення для людини має рухова культура та здатність використовувати її впродовж усього життя. У Польщі найширше представлений підхід до фізичного виховання як педагогічної діяльності. Зміст і структура навчальних занять залежать від можливостей спортивної бази, географічних і кліматичних умов конкретного воєводства, інтересів студентів, професійної підготовленості викладача з фізичного виховання. Кожен студент має право самостійно вибирати вид навчально-тренувального заняття. Вони можуть проводитися за такими видами: рекреаційні та спортивні, рухливі та спортивні ігри, коригуюча гімнастика та лікувальна фізкультура, плавання, аеробіка, художня або спортивна гімнастика, туризм [2, 6, 7, 14, 16].

Метою та завданнями фізичного виховання в більшості країн Європи є гармонійний духовний розвиток студентів, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя. Оздоровча спрямованість фізичного виховання визначена у Фінляндії, Румунії, Франції, Нідерландах, Польщі, Італії. Спортивна – у Великобританії, Німеччині, Греції, Італії.

Особливістю американської системи фізичного виховання є така форма організації навчальних занять, як факультатив. Вони забезпечують цільову установку до залучення і взаємодії з іншими студентами щодо формування здорового способу життя. Таким чином, відбувається збільшення ефективності навчання та покращення рівня фізичного розвитку студентів.

Позанавчальні заняття, або факультативи надають можливість студентам відвідувати футбол, теніс, бейсбол, софтбол, волейбол, баскетбол, а також займатися іншими видами рухової діяльності на рівні початківців, середньому та найвищому рівні. Сюди можуть відноситися й інші компоненти рухової діяльності, зокрема танці, фітнес, або спортивні ігри. Результатами такого виду рухової діяльності є: збільшення фізичної активності, покращення рівня фізичної підготовленості студентів, успішність у навчально-тренувальній діяльності. Особливістю фізичного виховання в університетах США є гармонійне поєднання навчання та дозвілля студентів, належна фінансова підтримка фізичного розвитку студентів, розвинена система факультативних і рекреаційних навчальних занять, комерціалізація та професіоналізм студентського спорту.

**Головні висновки.** Підводячи підсумок ретроспективного аналізу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном, необхідно зазначити таке:

- у сучасній літературі мають місце різні наукові підходи до періодизації фітнес-технологій, що висувуються зі змінами соціальних потреб суспільства;
- сформовані в різні часи фітнес-технології повністю відповідають конкретному контексту тієї країни, у якій відбувалося їх зародження та становлення;
- створення та функціонування будь-якої фітнес-технології мало на меті забезпечення максимального оздоровчого ефекту, що ставало можливим завдяки дослідженню наукових підходів щодо їхнього застосування.

**Перспективи використання результатів дослідження** полягають у дослідженні методичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах.

#### Література

1. Андрущенко В. Філософія і методологія розвитку вищої освіти України в контексті євроінтеграційних процесів : монографія / авт. кол. В. Андрущенко (кер.) та ін., Нац.акад. пед. наук України, Ін-т вищої освіти. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 319 с.
2. Атаянц Ж. Г. Клубные объединения высшей школы как фактор социализации студентов (на опыте университетов США) : автореф. дис.на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.05. "Теория, методика и организация культурно-просветительской деятельности" / Ж. Г. Атаянц. – М., 1995. – 20 с.
3. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
4. Зинченко В. Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
5. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 3. – С. 78–81.
6. Козіброцький С. П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: [методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С. П. Козіброцький, Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2002. – 122 с.

7. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. В. Королінська. – Л., 2007. – 20 с.
8. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів / О. Кошелева // Спортивний вісник придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 2. – С. 113–117.
9. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 3. – С. 72–84.
10. Мандриков Б. Б. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях / Б. В. Мандриков, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – 168 с.
11. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦП "КОМПРИНТ", 2012. – 464 с.
12. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Е. Г. – Санкт-Петербург, 2009. – 560 с.
13. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: Запорізьк. держ. ун-т, 2003. – 442 с.
14. Темиргалиева Г. Т. Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / Г. Т. Темиргалиева // "Олимпийский спорт и спорт для всех". – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 465–469.
15. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – 184 с.
16. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2004. – Vol. 5, № 36. – P. 14–25.
17. Cooper K. H. The aerobics way / K. H. Cooper. – New York : Bantam Books, 1997. – 250 p.
18. Fernanda Teles Dias Vieira. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners / [Fernanda Teles Dias Vieira, Lucila Martins Faria, João Irineu Wittmann, Wagner Teixeira, Leandro Alberto Calazans Nogueira] // Journal of Bodywork and Movement Therapies, Vol. 17. – Issue 4. – October 2013. – P. 483–487.
19. Mikael B. Sports Technology Education at Mid Sweden University / [B. Mikael, M. Tinnsten, A. Koptuyug, L. Rännar, P. Carlsson, Jonas Danvind, Hakan Wiklund] // Procedia Engineering, Vol. 60, 2013. – P. 214–219.
20. Rocha A. Innovations in health care services : The CAALYX system / [A. Rocha, A. Martins, J. Celso, F. Junior, M. Boulos, M. Vicente, R. Feld, P. Ven, J. Nelson, A. Bourke, G. Laignin, C. Sdogati, A. Jobes, L. Narvaiza] // International Journal of Medical Informatics, Vol. 82. – 11, November 2013. – P. 307–320.

**Забіла О.В., Харчинський А.А., Шиманський Ю.В.**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

#### **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

*У статті висвітлено теоретичні аспекти формування особистісних якостей учнівської молоді засобами фізичного виховання та спорту. Із цією метою проаналізовано зміст, форми і методи фізичного виховання та спортивної діяльності учнівської молоді у контексті формування особистісних якостей. Розкрито значення занять й цінність спортивно-масової роботи та її ефективність у загальноосвітніх навчальних закладах. Встановлено, що проблема формування особистісних якостей учнівської молоді засобами фізичного виховання та спорту є однією з найбільш актуальних. Також з'ясовано, що дослідження є необхідним у контексті викликів сьогодення, оскільки в учнівської молоді знижується інтерес до спортивно-масової роботи, тренувань у спортивних секціях, що також призводить до погіршення здоров'я школярів тощо.*

**Ключові слова:** формування особистісних якостей, фізичне виховання, особистість учнівська молодь, заняття спортивно-масовою роботою.

**Забіла А. В., Харчинский А. А., Шиманский Ю. В. Формирование личностных качеств учащейся молодежи средствами физического воспитания и спорта.** В статье освещены теоретические аспекты формирования личностных качеств учащейся молодежи средствами физического воспитания и спорта. С этой целью проанализировано содержание, формы и методы физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи в контексте формирования личностных качеств. Раскрыто значение занятий и ценность спортивно-массовой работы и ее эффективность в общеобразовательных учебных заведениях. Установлено, что проблема формирования личностных качеств учащейся молодежи средствами физического воспитания и спорта является одной из наиболее актуальных. Также установлено, что исследования необходимо в контексте вызовов современности, поскольку у учащейся молодежи снижается интерес к спортивно-массовой работе, тренировок в спортивных секциях, что также приводит к ухудшению здоровья школьников и тому подобное.

**Ключевые слова:** формирование личностных качеств, физическое воспитание, личность учащаяся молодежь, занятия спортивно-массовой работой.

**Zabila A. V., Kharchinskii AA, Shimansky Yu.V. Formation of personal qualities of young people by means of physical education and sports.** In the article theoretical aspects of formation of personal qualities of studying youth by means of physical training and sports are covered. For this purpose, the content, forms and methods of physical education and sports activities