

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ОСНОВИ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ” У РІЗНОПРОФІЛЬНИ ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

У статті подано експериментальну перевірку ефективності провадження вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” у різнопрофільні заклади вищої освіти України. Зазначено, що на тепер мало висвітлені питання підвищення рівня професійних знань, умінь та навичок студентів різнопрофільних закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання, які б сприяли покращенню не лише професійної підготовки, але й усіх компонентів здоров’я сучасної молоді, зокрема культури здоров’я та фітнес-культури особистості студентів.

Констатовано погіршення стану здоров’я та рівня професійної підготовленості студентів різнопрофільних закладів вищої освіти України. З метою експериментальної перевірки ефективності підвищення рівня фахової підготовки та формування культури здоров’я студентів було сформовано модель культури здоров’я.

Виявлено, що ефективність реалізації створеної моделі було забезпечено завдяки впровадженню організаційно-педагогічних умов у систему закладів вищої освіти, а саме: удосконалено освітній процес шляхом модернізації змісту навчальної програми з фізичного виховання окремими темами; створено й упроваджено вибірково навчальну дисципліну “основи фітнес-культури” в освітній процес різнопрофільних закладів вищої освіти; упроваджено найпопулярніші види фітнес-програм для студентів різнопрофільних закладів вищої освіти в аудиторній та позааудиторній роботі з фізичного виховання.

Доведено, що впровадження вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” позитивно вплинуло на формування культури здоров’я студентів у сучасному освітньому просторі і може сприяти розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров’я, які в результаті формують таку нову соціокультурну реальність, як фітнес-культура особистості сучасної молоді.

Ключові слова: професійна освіта, вибірково навчальна дисципліна, фітнес-культура, фітнес-технології, культура здоров’я, різнопрофільні ЗВО, студенти.

Здобуття вищої професійної освіти в сучасних закладах вищої освіти (далі – ЗВО) України вимагає від студентів опанування високопрофесійних умінь і навичок, для чого треба мати міцне здоров’я та відповідний рівень професійної підготовленості [4].

В умовах модернізації сучасної вищої освіти, орієнтації її на європейський рівень якості освіти, а також через різке погіршення стану здоров’я студентів та падіння якості освіти в Україні постала необхідність зміни традиційної системи освіти, зокрема дисципліни “фізичне виховання” на нову освітню систему з метою формування культури здоров’я студентів [2].

Останнім часом спостерігається стрімке погіршення рівня професійної підготовленості студентів у всіх ЗВО України [1]. Серед головних причин погіршення рівня освітніх знань сучасної молоді окремі науковці зазначають неефективність сучасної організації педагогічних умов викладання профільних дисциплін, зокрема з фізичного виховання, у різних ЗВО України [3].

Багато науковців стверджують, що нині постала проблема прищеплення навичок здорового способу життя студентській молоді, а для цього необхідною умовою є формування соціокультурного феномену “культури здоров’я” студентів [3]. Деякі науковці [5] зауважують, що головною причиною погіршення всіх компонентів здоров’я студентів є відсутність сформованого поняття “культура здоров’я” як компонента професійної культури студентів [7].

Мета. Для покращення стану здоров’я та рівня професійної підготовленості студентів різнопрофільних ЗВО постала необхідність провести експериментальну перевірку ефективності впровадження вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” у різнопрофільні ЗВО України.

Останнім часом серед науковців триває пошук ідей, методів і способів для розвитку, зміцнення і збереження здоров’я студентів та формування в них культури здоров’я [6]. Основним шляхом формування культури здоров’я, на нашу думку, є сучасні фітнес-технології [8]. Отже, фітнес-виховання є основним шляхом формування такого соціокультурного феномену, як “фітнес-культура” студентів, яка виражена системою цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й укріплення здоров’я завдяки сучасним фітнес-технологіям [7].

З метою підвищення культури здоров’я нами розроблено модель формування культури здоров’я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій, яка включала такі блоки: методично-цільовий, організаційно-змістовий, діяльнісний та результативний. До методично-цільового блоку ввійшли такі складники: мета; завдання щодо формування культури здоров’я студентів; основні наукові підходи та принципи, які стали засадничими для створення моделі. Розроблену нами модель подано на рисунку 1.

На основі розробленої моделі формування культури здоров’я було виявлено структурні компоненти та критерії сформованості культури здоров’я, а саме такі критерії: знансвий, ціннісний та поведінковий (табл. 1).

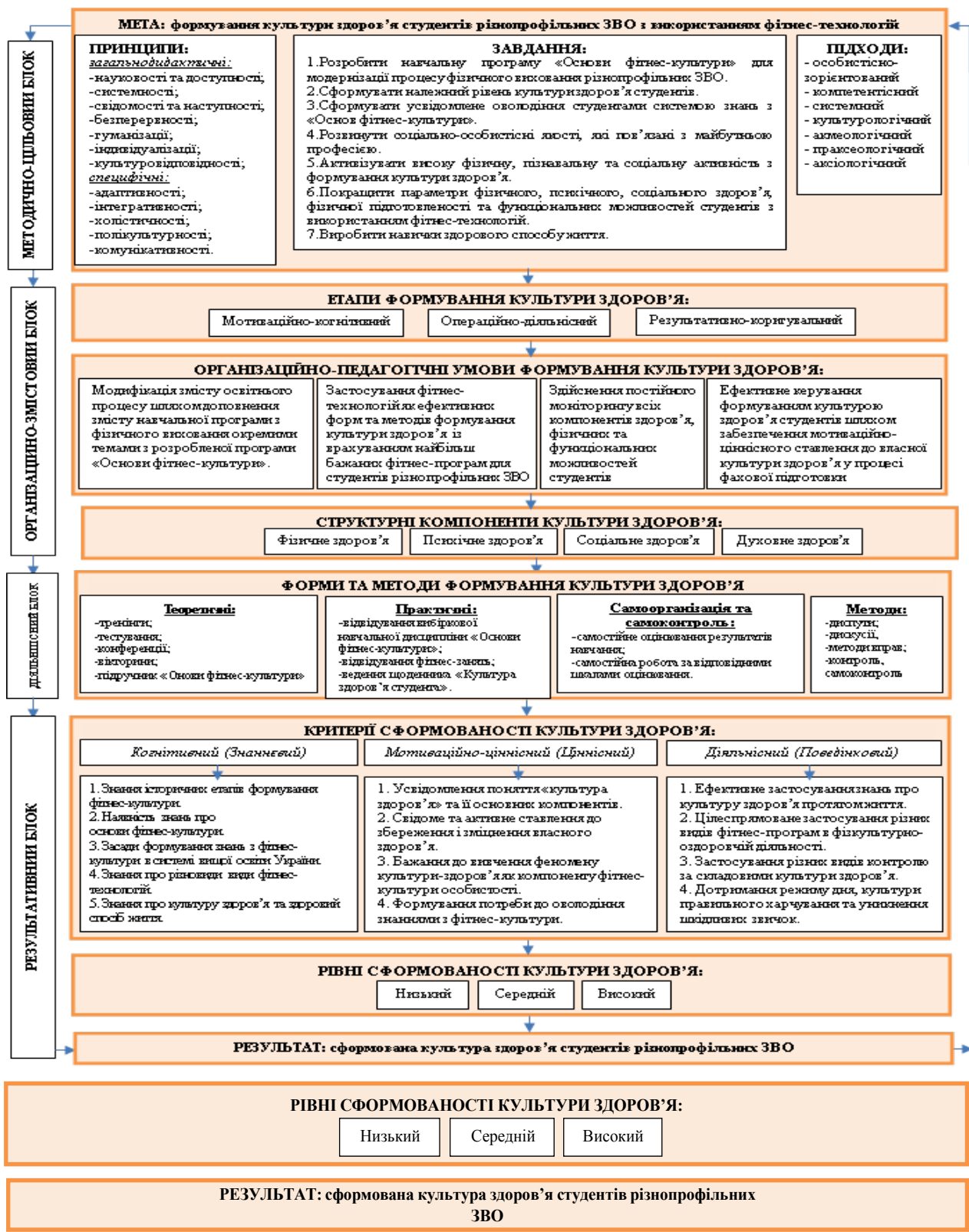


Рис. 1. Модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО

Таблиця 1

Таблиця розрахунку відсотків відповідно до тестування за 100-бальною системою оцінювання

Рівень сформованості	Низький рівень,%	Середній рівень,%	Високий рівень,%
Бали	Від 0–35 балів	Від 36–65 балів	Від 66–100 балів

Для перевірки результатів експериментальної роботи з упровадження моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій було проведено формувальний етап педагогічного експерименту. Позитивний вплив розробленої нами моделі оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників сформованості культури здоров'я студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту.

В основному експерименті взяли участь 182 здобувачі вищої освіти різнопрофільних ЗВО України. Було сформовано контрольну ($n = 89$) та експериментальну ($n = 93$) групи студентів перших курсів Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди (далі – ХНПУ), Харківського національного медичного університету (далі – ХНМУ) та Національного автомобільно-дорожнього університету (далі – ХНАДУ).

Студенти, для яких запроваджено створену модель, модифіковану навчальну програму з фізичної культури та вибіркочу навчальну дисципліну “основи фітнес-культури”, увійшли до експериментальної групи у кількості 93 осіб (47 дівчат-студенток та 46 хлопців-студентів). Контрольна група складалася з 89 студентів (46 дівчат-студенток та 43 хлопці-студенти), яка навчалася за затвердженою робочою програмою з навчальної дисципліни “фізичне виховання” без використання фітнес-технологій.

Студенти контрольної групи навчалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання. Студенти експериментальної групи навчалися за вдосконаленою навчальною програмою з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій (в обсязі 50% від загальної кількості годин), які також відвідували заняття з вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” тричі на тиждень, серед яких один раз на тиждень проводились теоретичні заняття за розробленою вибірковою навчальною програмою “Основи фітнес-культури” за відповідним навчальним посібником [8], а двічі на тиждень проводились практичні заняття – тренування з обраних фітнес-програм – по 80 хвилин кожне заняття, з метою формування культури здоров'я відповідно до розробленої нами моделі.

Дослідження передбачало розроблення структури та змісту вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” для студентів різнопрофільних ЗВО. Навчальна програма була розрахована на 3 кредити загальною кількістю 90 годин, з яких: лекцій – 14 годин, практичних і семінарських занять – 16 годин, самостійної роботи – 60 годин.

Зміст навчальної дисципліни містив перелік таких тем: 1) “Основи фітнес-культури як науки та навчального предмету, її зв'язок з іншими науками”; 2) “Історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури в сучасному освітньому просторі”; 3) “Фітнес-культура в соціокультурному середовищі”; 4) “Феномен “культура здоров'я” в контексті фітнес-культури”; 5) “Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями”; 6) “Пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг у теоретичному дискурсі фітнес-культури” [8].

На початку впровадження моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій проведено тестування рівня знань з питань фітнес-культури за 12-бальною шкалою оцінювання. Наприкінці другого навчального року було проведено повторне тестування рівня знань студентів.

Як свідчать результати проведеного тестування, після впровадження моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій встановлено, що за більшістю модулів отримано достовірно вищі бали. Так, найбільші зрушення за рівнем знань було отримано за темами “Феномен “культура здоров'я” в контексті фітнес-культури” ($t = 4,90$; $p < 0,001$) та “Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями” ($t = 4,68$; $p < 0,001$). Ці теми становили практичну основу використання фітнес-технологій із метою формування культури здоров'я студентів.

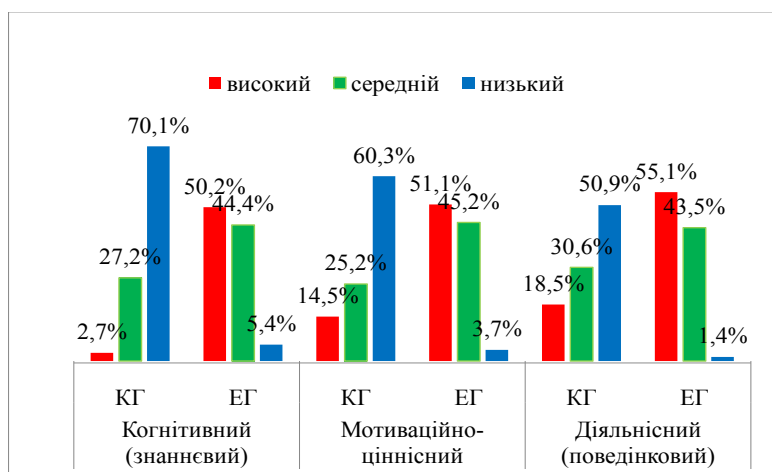


Рис. 2. Рівні сформованості культури здоров'я студентів контрольної ($n = 89$) та експериментальної ($n = 93$) груп наприкінці дворічного педагогічного експерименту

Визначення когнітивного (знаннєвого), мотиваційно-ціннісного (ціннісного) та діяльнісного (поведінкового) критеріїв сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО контрольної й експериментальної груп на початку педагогічного експерименту зафіксувало, що середньостатистичний вихідний рівень сформованості культури здоров'я студентів обох груп не мав суттєвих відмінностей та був низьким або середнім ($p > 0,05$).

Спираючись на отримані значення показників критеріїв сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО, встановлено рівні сформованості культури здоров'я студентів за когнітивним (знаннєвим), мотиваційно-ціннісним (ціннісним) та діяльнісним (поведінковим) критеріями контрольної й експериментальних груп у відсотках (рис. 2)

Як свідчать отримані наприкінці дворічного педагогічного експерименту дані, найбільш високі показники рівня сформованості культури здоров'я студентів було отримано в експериментальній групі (дівчат-студенток та хлопців-студентів разом). Водночас показники сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи (дівчат-студенток і хлопців-студентів разом) не мали високих показників.

Так, стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до когнітивно-знаннєвого критерію такий: високий рівень – 2,7%, середній – 27,2%, низький – 70,1%. Стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до мотиваційно-ціннісного критерію такий: високий рівень – 14,5%, середній – 25,2%, низький рівень – 60,3%. Стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до діяльнісного (поведінкового) критерію такий: високий рівень – 18,5%, середній рівень – 30,6%, низький рівень – 50,9%.

Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної групи відповідно до когнітивно-знаннєвого критерію такий: високий рівень – 50,2%, середній рівень – 44,4%, низький рівень – 5,4%. Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної груп відповідно до мотиваційно-ціннісного критерію такий: високий рівень – 51,1%, середній рівень – 45,2%, низький – 3,7%. Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної групи відповідно до діяльнісного (поведінкового) критерію такий: високий рівень – 55,1%, середній рівень – 43,5%, низький – 1,4%.

Отже, проведене педагогічне дослідження з експериментальної перевірки впровадження вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” в освітній процес різнопрофільних ЗВО виявило ефективність впливу розробленої моделі формування культури здоров'я студентів, що дозволило достовірно підвищити рівень знань із культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО.

Висновки. Проведена експериментальна перевірка ефективності впровадження вибіркової навчальної дисципліни “основи фітнес-культури” у різнопрофільні ЗВО виявила ефективність впливу розробленої моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій на рівень професійної підготовленості та стан здоров'я, що є підставою для її впровадження в різнопрофільні заклади вищої освіти України.

Надалі планується розробити модель формування професійної культури майбутніх фітнес-тренерів та впровадити в освітній процес різнопрофільних ЗВО України, зокрема в Харківську державну академію фізичної культури.

Використана література:

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти) : монографія. Харків, 2012. 423 с.
2. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Вісник Запорізького національного університету* : збірник наукових праць. Серія “Фізичне виховання та спорт”. 2012. № 2 (8). С. 5–13.
3. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие. Санкт-Петербург : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
4. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук. Старобільськ, 2017. 315с.
5. Кириленко С. В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки і в сучасній практиці. *Педагогіка і психологія*. 2004. № 1. С. 48–57.
6. Максимова К. В., Мулик К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Харківський державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*. Серія “Педагогічні науки”. 2017. № 58. С. 217–227.
7. Максимова К. В. Необхідність розвитку професійної культури майбутніх фітнес-тренерів в системі вищої освіти України. *Класичний приватний університет. Кафедра освіти та управління навчальним закладом*. Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 29–30 травня 2020 р., академія “Болашак” (Казахстан). Київ : Видавничий дім “Гельветика”, 2020. Ч. 2. С. 65–69.
8. Максимова К. В. Основи фітнес-культури : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2019. 202с.

References:

1. Azhyppo O. Yu. (2012). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh (teoretychni i metodychni aspekty) [Preparation of future teachers of physical culture for professional activity in secondary schools (theoretical and methodological aspects)]: monohrafiia. Kharkiv, 423 s. [in Ukrainian].
2. Atamas O. A. (2012). Teoretychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Theoretical bases of professional preparation of future teachers of physical culture for introduction of technologies of improving fitness]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: zbirnykin naukovykh prats. Ser.: Fizychno vykhovannia ta sport. № 2 (8). S. 5–13 [in Ukrainian].
3. Hryhorev V. Y. (2010). Fytnes-kultura studentov: teoriya y praktyka: ucheb. Posobyе [Fitness culture of students: theory and practice: textbook]. SPb.: Yzd-vo SPb. HUEF. 228 s. [in Russian].
4. Ivanchykova S. M. (2017). Formuvannia kultury zdorovia studentiv zasobamy fitnesu v pozaaudytornii roboti vyshchoho navchalnoho zakladu. [Formation of culture of health of students by means of fitness in extracurricular work of higher educational institution]: dys. ... kand. nauk. Starobilsk, 315 s. [in Ukrainian].
5. Kyrylenko S. V. (2004). Problema formuvannia kultury zdorovia v istorii teoretychnoi dumky i v suchasni praktytsi [The problem of forming a culture of health in the history of theoretical thought and in modern practice]. Pedahohika i psykholohiia. № 1. S. 48–57 [in Ukrainian].
6. Maksymova K. V., Mulyk K. V. (2017) Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi [Cultural emanation of fitness culture as a means of improving the health of student youth]. Kharkivskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni H. S. Skovorody. Seriia Pedahohichni nauky. № 58. Kharkiv. S. 217–227 [in Ukrainian].
7. Maksymova K. V. (2020). Neobkhidnist rozvytku profesiinoi kultury maibutnikh fitnes-treneriv v systemi vyshchoi osvity Ukrainy [The need to develop the professional culture of future fitness trainers in the higher education system of Ukraine]. Klasychni pryvatnyi universytet. Kafedra osvity ta pravlinnia navchalnym zakladom. Akademiia “Bolashak” (Kazakhstan): mat. Mizhn. nauk.-prakt. konf. “Naukovi dosiahnennia, vidkryttia ta shliakhy rozvytku pedahohichnoi nauky”. 29–30 travnia 2020 r. Chastyna 2. Kyiv: Vydavnychi dim “Helvetyka”. S. 65–69 [in Ukrainian].
8. Maksymova K. V. (2019). Osnovy fitnes-kultury: navch.pos [Fundamentals of fitness culture: textbook]. Kharkiv: KhDAFK. 202 s. [in Ukrainian].

Maksymova K. V., Soina I. Yu., Petrusenko N. Yu. Introduction of the selective educational discipline “fundamentals of fitness culture” in various types of Ukraine

The article presents an experimental test of the effectiveness of the selective discipline “Fundamentals of Fitness Culture” in various higher educational institutions of Ukraine. It is noted that today the issues of increasing the level of professional knowledge, skills and abilities of students of various higher educational institutions in the process of physical education, which would improve not only professional training but also all components of health of modern youth, including health culture and fitness culture of students’ personalities.

Deterioration of the state of health and level of professional training of students of various higher educational institutions of Ukraine was stated. In order to experimentally test the effectiveness of improving the level of professional training and the formation of a culture of health, the model of health culture was formed.

It was revealed that the effectiveness of the created model was ensured due to the introduction of organizational and pedagogical conditions in the system of free education, namely: improved the educational process by modernizing the content of the curriculum in physical education on certain topics; created and implemented in the educational process the discipline of the choice “Fundamentals of Fitness Culture”; the most popular types of fitness programs for students of various higher educational institutions in the classroom and extracurricular work on physical education have been introduced.

It is proved that the introduction of the elective course “Fundamentals of Fitness Culture” has positively influenced the formation of a culture of student health in the modern educational space and can positively contribute to the development of physical, mental, spiritual and social aspects of health culture of the personality of modern youth.

Key words: professional education, elective discipline, fitness culture, fitness technologies, health culture, higher various educational institutions, students.