

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФУТОРНИЙ СЕРГІЙ МИХАЙЛОВИЧ

УДК 796.011.3:371.72+001.895

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 — фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання і спорту

Київ — 2015

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий консультант

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Кашуба Віталій Олександрович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, проректор з наукової роботи

Офіційні опоненти:

доктор біологічних наук, професор

Фурман Юрій Миколайович, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ольховий Олег Михайлович, Харківський університет Повітряних сил ім. І. Кожедуба, провідний науковий співробітник Наукового центру Повітряних сил

доктор педагогічних наук, доцент

Захаріна Євгенія Анатоліївна, Класичний приватний університет, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

Захист відбудеться «02» липня 2015 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий «29» травня 2015 р.

Учений секретар

спеціалізованої вченої ради

О. В. Андрєєва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасні реалії в багатьох країнах світу, з одного боку, дозволяють на практиці ставитися до людини як до найвищої цінності, дбати про її гармонійний розвиток та розкриття творчих можливостей, а з іншого погрожують її здоров'ю, що ставить під сумнів всі інші досягнення (Н. Ф. Гордон, 1999; Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 2003; М. М. Булатова, 2007; J. Klugman, 2010; Samuel S. Myers, 2012).

Соціально-економічні процеси, що відбуваються сьогодні в Україні, призвели до різкого погіршення якості життя і здоров'я населення України. Помітне зменшення тривалості життя в Україні зумовлено, насамперед, тим, що більша частина населення нашої держави працездатного віку страждає від різних хронічних неінфекційних захворювань, таких, як: серцево-судинні, онкологічні, нервово-психічні, цукровий діабет, захворювання органів дихання, остеопороз, артрит тощо (В. М. Платонов, 2006).

На сьогодні стан здоров'я населення України в цілому й дітей та молоді зокрема є суттєвим викликом суспільству і державі та без перебільшення становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки. Формування та популяризація здорового способу життя (ЗСЖ) дітей та молоді стратегічна складова розвитку українського суспільства (Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013).

Здоров'я молодих людей відіграє особливу і дуже важливу роль, тому що, за оцінками багатьох фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; І. А. Коновалова, 2011; С. М. Іващенко, 2013). Дослідження деяких інших авторів (Л. І. Юмашева, М. М. Філіппов, 2005; Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, 2010; Т. В. Івчатова, 2011–2014; М. Л. Звездіна, 2013; С. В. Гозак, 2014) показують, що понад 70 % студентів мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я.

Причиною різкого зниження здоров'я студентської молоді в кінці минулого століття є, насамперед, інтенсивна освітня діяльність, багата на високі розумові навантаження і нервово-емоційні напруження (С. Riddoch, С. Boreham, 2000; Є. А. Захаріна, 2011–2014; А. В. Цьось, 2012; Ю. М. Фурман, 2013; Kh. Malik, E. Jespersen, 2014).

Проблема здоров'я студентської молоді та підходів до його зміцнення хвилює сьогодні фахівців багатьох країн (Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2010–2014; К. А. Ятлова, Н. С. Козлов, 2013; А. Воак, Н. А. Hamilton, et. all, 2014).

Ряд учених (Т. Ю. Круцевич, 2007–2012; Н. В. Москаленко, 2007–2014; Л. П. Пилипей, 2011; О. А. Томенко, 2012; О. М. Ольховий, 2013) у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у навчальних закладах, впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді.

З погляду авторитетних фахівців (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2007; Лю Юн Цянь, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2012; Н. В. Москаленко, 2013; В. О. Кашуба, 2014), одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування у студентів ЗСЖ осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я.

Дослідження багатьох фахівців (R. S. Paffenbarger, 1999; J. W. R. Twisk, S. Schlosberg, 2000; Я. М. Герчак, 2007; Н. Б. Щекіна, 2012; Л. П. Додонова, 2013) переконливо доводять, що ЗСЖ сприяє її якісному поліпшенню, впливає на тривалість, допомагає підвищенню резервних можливостей організму — успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань.

Водночас існуючі підходи до формування теоретичних знань з основ ЗСЖ не завжди використовують можливості сучасних інноваційних технологій, що значною мірою впливає на залучення студентів до різних форм рухової активності (В. Г. Шилько, 2005; Д. М. Анікеєв, 2009–2012; В. Л. Кондаков, 2013; І. Ф. Фільченкова, Д. І. Воронін, 2014; В. С. Скрипкін, М. В. Осиченко, 2014).

В даний час велику кількість наукових досліджень присвячено питанням розробки та апробації сучасних інформаційних технологій у процес фізичного виховання студентської молоді (В. О. Кашуба, 2005–2014; П. К. Петров, 2009; В. Ю. Волков, 2011; Ю. В. Юрчишин, 2012; О. О. Новікова, 2013; О. А. Темченко, 2014). У час інформаційно-методичних систем, що сприяють формуванню ЗСЖ, їх використання у процесі фізичного виховання студентів вельми нечисленне і вимагає подальшої наукової розробки.

Аналіз наукових досліджень зазначеної соціально важливої проблеми показав недостатню розробленість сучасних інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, що стало обґрунтуванням вибору теми дисертаційної роботи та визначенням ключових аспектів у ході формулювання мети і завдань дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно із «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в рамках теми 3.2.1 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини» (номер державної реєстрації 0106U010786), «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) (автор брав участь у розробці зазначеної теми в якості виконавця). Роль автора полягає в теоретико-методичному обґрунтуванні положень концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів з використанням інноваційних технологій.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально підтвердити концепцію формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання із використанням інноваційних технологій для підвищення ефективності навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати й узагальнити вітчизняний та світовий досвід з проблеми формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів.
2. Вивчити зовнішні і внутрішні детермінанти, що визначають якість життя сучасної студентської молоді та умови її оптимізації.
3. Охарактеризувати рівень рухової активності, фізичної підготовленості, стан фізичного здоров'я, структуру захворюваності студентів у якості показників їхньої здоров'язберігаючої діяльності.
4. Дослідити мотиваційно-потребову сферу студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання, її взаємозв'язок з рівнем рухової активності студентів та основними компонентами фізичного стану.
5. Визначити рівень теоретичної підготовленості студентів та можливості застосування ними теоретичних знань у практиці ведення здоров'язберігаючої діяльності.
6. Обґрунтувати теоретико-методичні основи концепції формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів з використанням інноваційних технологій і визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження — інноваційні технології формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання.

Методологія. Методологія досліджень ґрунтувалася на визначенні наукової проблеми, напрямів досліджень, предметної царини, об'єкта та предмета досліджень, емпіричних і теоретичних завдань, засобів і методів дослідження. Принциповими методологічними положеннями, що дозволяють вирішити відповідну наукову проблему на рівні сучасних вимог теорії і методики фізичного виховання є:

– наукове розроблення теоретичних і методичних основ фізичного виховання, здійснюване на основі експериментального обґрунтування групи приватних суб'єктів, тісно пов'язаних між собою наявністю родинних проблемних ситуацій. У їх числі: вивчення досвіду різних країн щодо формування ЗСЖ і організації процесу фізичного виховання студентів, узагальнення досвіду організації та проведення процесу фізичного виховання різними вітчизняними вищими навчальними закладами;

– виділення загального напрямку дослідження, в якому окремі завдання, як складові частини забезпечують розвиток наукового знання навколо спільної

методологічної ідеї. Загальний напрям досліджень пов'язаний з обґрунтуванням основних положень, що становлять основу знань про організацію процесу фізичного виховання і підходів до формування ЗСЖ студентів і подальшої реалізації їх на практиці в сучасних умовах в Україні;

– відповідність проблематики основних елементів процесу пізнання (розроблення підходу, визначення мети і методів), їх органічний взаємозв'язок і підпорядкованість цільовій установці.

В основу методології досліджень покладено діалектико-матеріалістичний метод (метод вивчення, розкриття закономірностей, тенденцій розвитку і перетворення дійсності, що використовує основні закони діалектичного матеріалізму), науковий метод (сукупність основних способів отримання нових знань і методів вирішення завдань) і системний підхід, який розглядає об'єкт (систему) як цілісну безліч елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними.

Методологічну основу дослідження становили:

– методологічні основи теорії і методики фізичного виховання і спорту, що заклали цільові установки здоров'язберігаючих технологій та їхні основоположні принципи (В. М. Платонов, 1997–2013; Л. П. Матвеев, 1991, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2009; В. Л. Кондаков, 2013; та ін.);

– концептуальні положення системного конструювання фізкультурно-оздоровчих технологій студентської молоді, що дають аналітичні та емпіричні матеріали для формування структурних варіацій фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому просторі сучасного вищого навчального закладу (М. М. Безруких, 2000; А. О. Горелов, 2011, 2012; та ін.);

– методологічні засади формування мотиваційно-ціннісного ставлення молоді до занять руховою активністю (Є. П. Ільїн, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2009);

– фундаментальні дослідження, що формують теорію і методику оздоровчої фізичної культури, використання яких дозволило сформулювати основні положення здоров'язбереження студентської молоді (Н. М. Амосов, 1987; Г. Л. Апанасенко, 1992; Л. Я. Іващенко, 1995–2008; В. П. Петленко, 1997; та ін.), а також результати фундаментальних і прикладних досліджень, що створюють передумови для поповнення новими знаннями базових компонентів теорії фізкультурної освіти, закономірностей її розвитку в умовах сучасного суспільства (Т. Ю. Круцевич, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; А. О. Горелов, 2010, 2012; В. Л. Кондаков, 2013; та ін.).

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів предмета дослідження, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки матеріалів дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, об'єднаних в такі групи:

– теоретичні методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет для визначення

понятійного апарату дослідження, сутності та структури таких понять, як здоров'я, ЗСЖ, фізичне виховання, а також для вивчення нормативних та програмно-методичних документів сфери фізичного виховання, освіти та культури для з'ясування стану науково-методичного забезпечення професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини; контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід;

– емпіричні методи дослідження: метод порівняння і зіставлення, соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування, експертне оцінювання), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи визначення рухової активності, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, антропометричні методи; фізіологічні методи; метод оцінювання захворюваності; методи оцінювання фізичної працездатності;

– статистичні методи дослідження: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту для кількісного та якісного оброблення експериментальних даних.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

вперше:

- обґрунтовано концепцію формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, розроблену з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, покладених в основу мети, завдань, принципів та умов їх реалізації, а також базової моделі і критеріїв ефективності;

- запропоновано базову модель створення інформаційного мікросередовища, яка об'єднала у своїй структурі модулі (нормативний, діагностичний, виховний, освітній), забезпечивши інтеграцію інноваційних технологій у напрямі діяльності вищого навчального закладу з формування здорового способу життя студентів, що реалізуються у процесі фізичного виховання;

- обґрунтовано алгоритм впровадження інноваційних технологій формування здорового способу життя в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та встановлено його ефективність, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров'язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі для підвищення рівня сформованості позитивного ставлення студентів до свого здоров'я;

отримали подальший розвиток:

- підходи до здійснення студентами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними чинників здорового способу життя;

- наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної студентської молоді, рівні їх фізичної підготовленості;

- напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану студентів, показників і структури їх захворюваності;

- методичні основи формування мотиваційно-потребової сфери студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання, з урахуванням взаємозв'язків з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та станом фізичного здоров'я;
- підходи до формування у студентів теоретичних основ здорового способу життя у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм»), обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів).

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі формування ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій.

Сформульовані в дисертаційній роботі висновки і пропозиції стали основою для запровадження в матеріали навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах», «Основи теорії здоров'я», «Основи здорового способу життя», «Наукові основи формування здорового способу життя» та вдосконалення таких навчальних дисциплін, як «Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті», «Сучасні інформаційні технології в практиці фізичного виховання і спорту», «Спортивна медицина», «Актуальні питання сучасної спортивної медицини», «Нові технології у фізичному вихованні», «Методологічні основи процесу навчання і сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні» Національного університету фізичного виховання і спорту України; а також подані як курси лекцій і практичних занять для студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать акти впровадження від 23.01.14; 20.03.14; 23.04.14; 14.05.14; 15.05.14; 09.09.14; 26.09.14; 23.10.14; 07.11.14.

Основні положення і результати досліджень впроваджено в практичний курс дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана (акт впровадження від 07.04.2014); дисципліни «Інноваційні засоби реабілітації» Запорізького національного університету (акт впровадження від 12.11.14); дисципліни «Біомеханіка з основами механотерапії» Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (акт впровадження від 14.11.2014); дисципліни «Фізичне виховання» Київського медичного університету Української асоціації народної медицини (акт впровадження від 17.11.14); дисциплін «Сучасні технології викладання методик (методика фізичного виховання)», «Фітнес» і «Ритмічна гімнастика» Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки (акти впровадження від 28.01.2015).

Особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях полягає у визначенні пріоритетів, організації та формуванні напрямів досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу і теоретичному їх узагальненні. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень

окремих наукових напрямів, допомогою в опрацюванні матеріалів, їх частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах.

Дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата наук на тему «Стан імунної системи і особливості морфології периферичної крові при залізодефіцитній анемії вагітних» було захищено в 1999 році. Матеріали кандидатської дисертації в тексті докторської дисертації не використовуються.

Апробація роботи. За матеріалами дисертації зроблено більше 20 доповідей на міжнародних та всеукраїнських наукових форумах: конгресах, конференціях, семінарах, круглих столах.

Матеріали роботи і результати дослідження подані і опубліковані: **на міжнародному рівні:** на наукових конгресах «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Кишинів, Республіка Молдова, 2011; Софія, Болгарія, 2012; Пекін, Китай, 2013); на Міжнародній науково-практичній конференції з проблем фізичної культури і спорту держав-учасниць співдружності незалежних держав (Мінськ, Республіка Білорусь, 2012); на III Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, Україна, 2011); на IV–VII Міжнародних наукових конференціях молодих вчених «Молодь та олімпізм», «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна, 2011–2014); на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, Україна, 2013); на Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і рухова активність: соціально-економічні та медичні аспекти» (Київ, Україна, 2013); на XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, Україна, 2013); на III Міжнародній науковій конференції студентів та молодих учених «Університетський спорт: здоров'я і процвітання нації» (Рига, Латвія, 2013); **на всеукраїнському рівні** — на всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту» (Харків, Україна, 2011, 2013); на науково-практичних конференціях та круглих столах кафедр кінезіології та спортивної медицини НУФВСУ (2010–2014).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в монографії «Здоров'яесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи» (2014); 25 роботах за темою дисертації (22 статті в спеціалізованих виданнях України, із них 12 увійшли до міжнародних науково-метричних баз, три статті у періодичних виданнях інших держав); двох публікаціях апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел (616 найменувань) і додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 553 сторінки друкованого тексту, у тому числі 373 сторінки основного тексту, цифровий матеріал ілюстрований 40 таблицями і 53 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, вказано зв'язок роботи з науковими планами і темами; окреслено мету, завдання, об'єкт, предмет, методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів; визначено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження; визначено етапи дослідження і кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «**Формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: проблеми та перспективи**» автором висвітлено методологічну проблематику, яка існує в даному науковому напрямі.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив виділити загальноприйнятні підходи у визначенні здоров'я і його сутнісних елементів, а також встановити, що, незважаючи на неоднорідний значеннєвий зміст, що характеризується наявністю різноманітних сутнісних ознак, з позиції структурного аналізу, передбачається наявність декількох аспектів здоров'я: фізичний — рівень розвитку функціональних можливостей; соціальний — система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціумі; психічний — стан психічної сфери людини, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки, зумовленої біологічними і соціальними потребами (Н. А. Рибачук, 2003; П. П. Горбенко 2006; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; О. О. Пашин, 2011; В. М. Кардозу, Д. М. Фернандеш, А. Є. Бакитжанова, 2014).

Здоров'я молоді є одним з найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однієї з найзначущих цінностей, що визначають благополуччя суспільства (Н. В. Белкіна, 2006; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2007; Д. М. Анікеев, 2009; С. І. Присяжнюк, 2012; О. Б. Лазарева, 2013).

Дослідження фахівців (А. Ю. Федоткін, 2008; Р. Хозреванідзе, Н. Харшиладзе, 2009; Н. Б. Щекіна, 2011; К. А. Ятлова, Н. С. Козлов, 2013) свідчать про погіршення останніми десятиліттями стану здоров'я учнівської молоді. Це явище асоціюється з рядом об'єктивних і суб'єктивних причин: низьким економічним рівнем життя більшої частини студентів; умовами навчальної діяльності, відсутністю механізму стимулювання культури ЗСЖ учнів; низькою активністю стосовно свого здоров'я; зниженням інтересу студентів до гармонії духовного і фізичного начал в особистості (Н. Я. Бондарчук, 2006; О. В. Булгакова, 2007; В. П. Колосов 2007; Ж. А. Белікова, 2011; Т. О. Гемонова, 2014). Багато в чому це зумовлено і тим, що існуюча система освіти не розглядає збереження та поліпшення стану здоров'я як один із пріоритетів своєї діяльності, в результаті організація та зміст освіти ведуть до його погіршення у всіх учасників освітнього процесу (А. Т. Литвин, 2008; В. П. Гладенкова, 2009; Р. В. Стрельніков, 2009; О. В. Радовицька, 2011; Ю. О. Авхимович, 2014). Наведені дані свідчать про те, що сформувані, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента в період вишівської

освіти, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації всіх його систем — найважливіше завдання кожного вищого навчального закладу, поставлена сьогодні суспільством (Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2008; Н. І. Турчина, 2011; Н. Н. Зінченко, 2013; Я. Ф. Остафійчук, 2014).

З погляду багатьох фахівців (Є. П. Білозерцев, В. Я. Баришніков, 2011; О. О. Шадрин, 2011; Н. Б. Щекіна, 2012; А. Voak, Н. А. Hamilton, et. al., 2014), у формуванні здоров'я людини головна роль належить способу життя. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виявляється в ЗСЖ (R. S. Paffenbarger, 1999; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2008; Г. С. Туманян, 2009; Е. М. Казіна, 2011; М. Л. Звездіна, 2013).

Сьогодні незаперечним є те, що ЗСЖ — це важливий чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян. Він передбачає достатню рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, обґрунтоване чергування роботи і відпочинку, періодичні медичні профілактичні огляди та консультації, відмова від тютюнопаління, вживання наркотиків і зловживання алкоголем. У поняття «здоровий спосіб життя» входять елементи, що стосуються всіх аспектів здоров'я — фізичного, психічного, соціального та духовного (Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013).

Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання в Україні, на думку Н. В. Москаленко (2009–2012), Т. В. Сичової (2012), Т. Г. Кожедуб (2014), А. А. Садовського, О. В. Андрєєвої (2014), повинні стати інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, зокрема формуванню ЗСЖ студентів.

Дослідження останніх років підтверджують, що однією з причин виникнення такої плачевної ситуації є відсутність у студентів достатньої інформації, знань про значущість ЗСЖ, роль рухової активності у зміцненні фізичного здоров'я та елементарних навичок самоконтролю за своїм фізичним станом (К. Ю. Акулова, 2006; Д. М. Анікєєв, 2009; І. А. Коновалова, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2012; Ю. О. Авхимович, О. Ф. Саличиц, І. В. Григоревич, 2014).

Результати проведених досліджень дозволили зробити висновок, що пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя майбутнього покоління. Стає очевидним, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню ЗСЖ у студентів.

У **другому розділі «Методи та організація дослідження»** обґрунтовано систему методів дослідження, що доповнюють один одного, адекватно підібрані об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження.

Реалізація поставлених завдань передбачає розробку концепції науково-теоретичних положень, що розкриває сутність і зміст процесу формування ЗСЖ студентської молоді в системі фізичного виховання на основі розроблення і впровадження в дану систему інноваційних технологій.

Окремі розділи дисертаційного дослідження побудовані за хронологією розкриття проблематики і деяких історико-соціологічних аспектів розвитку поняття про здоров'я і ЗСЖ, які висвітлюють важливі педагогічні питання, пов'язані з формуванням ЗСЖ у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Науково-методичне обґрунтування та організація дослідження здійснювалися на загальнонаукових та методологічних принципах, що характеризують цілісність наукових досліджень і практичного застосування: системності — вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності і створення інтегральної теоретичної моделі; детермінізму — об'єктивного взаємозв'язку і взаємозумовленості явищ природи і суспільства, які вивчаються; єдності теоретичного та емпіричного матеріалу.

Для досягнення поставленої мети і завдань було використано такі методи дослідження: загальнонаукові методи дослідження (теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та матеріалів, поданих у мережі Інтернет; контент-аналіз документальних матеріалів); системний аналіз; метод порівняння і зіставлення; соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування, експертне оцінювання); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); методи визначення рухової активності, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, антропометричні методи; фізіологічні методи; метод оцінювання захворюваності; методи оцінювання фізичної працездатності; методи математичної статистики.

Дослідження, розпочаті в 2010 р., були проведені в декілька етапів:

– перший етап (листопад 2010 – червень 2011 рр.) — проаналізовано сучасні літературні джерела вітчизняних і зарубіжних авторів, що дозволило оцінити загальний стан проблеми; встановити об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; визначити методологію, програму досліджень; розробити анкети та здійснити їх апробацію.

Вивчено стан питання згідно з виявленими літературними джерелами, проведено систематизацію матеріалу з проблеми формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання студентів;

– другий етап (липень 2011 – червень 2013 рр.) — присвячений організації та проведенню констатуючого експерименту для отримання нових теоретичних і експериментальних даних про превентивну спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я студентів, рівень їх рухової активності, фізичної підготовленості, стан фізичного здоров'я, специфіку мотивацій до формування ЗСЖ і теоретичну підготовленість до ведення здоров'язберігаючої діяльності.

Обґрунтовано теоретико-методичні основи концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, які визначили системно-концептуальні підходи, організаційні та методичні основи її реалізації;

– третій етап (липень 2013 – грудень 2014 рр.) — розроблено концепцію та її практичну реалізацію — алгоритм впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів (формуючий експеримент), що дозволило відобразити цілісну картину цього явища в житті молодого покоління і сучасного українського суспільства.

Рішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, в умовах навчального та позанавчального процесу Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана та Національного технічного університету України «КПІ». Здійснено обробку отриманих експериментальних даних, їх аналіз та інтерпретацію, сформульовані основні висновки та практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст дисертації. Підготовлено монографію, в якій відображено результати теоретичного пошуку і дослідно-експериментальної роботи.

У третьому розділі «Характеристика якості життя студентів, рівня їх рухової активності, фізичного здоров'я, мотиваційно-потребової сфери та теоретичної підготовленості як складових процесу формування здорового способу життя» представлено результати констатуючого експерименту, спрямовані на вирішення практичних завдань дисертаційної роботи.

Для розглядання зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на якість життя студентів, вивчалися складові їхнього способу життя шляхом застосування модифікованої нами анкети, розробленої і запропонованої Р. Т. Раєвським, С. М. Канішевським (2008). В опитуванні взяли участь 675 студентів (348 студенток і 327 студентів), що проходили навчання на I–II курсах факультету економіки аграрно-промислового комплексу, фінансово-економічного факультету, факультету міжнародної економіки та менеджменту, юридичного факультету (Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана), факультету менеджменту та маркетингу, факультету соціології та права (Національний технічний університет України «КПІ»).

Результати анкетування свідчать про те, що студенти являють собою категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносять нервову і розумову перенапруженість, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку, наявність шкідливих звичок. Аналіз особливостей студентської праці показав, що у більшості респондентів робоче навантаження в основному не перевищувало фізичні можливості (у 49,43 % студенток, у 65,38 % студентів).

Вивчення рухової активності респондентів дозволило встановити її низький рівень, а саме, тижневий, мінімально необхідний обсяг спеціально організованої

рухової активності (8–10 годин на тиждень), дотримувалися тільки 32,39 % студенток і 38,46 % студентів.

Дослідження добового режиму дня студентів свідчить, що взятий за фізіологічну добову норму 8-годинний сон відмічався у 30,11 % студенток і 15,38 % студентів.

Оцінювання особливостей харчування студентської молоді показало, що регулярне, повноцінне в якісному відношенні харчування отримували лише 29,55 % студенток і 26,92 % студентів, а кратності прийомів їжі 3–4 рази на добу дотримувалися не більше третини опитаних.

Аналізуючи ставлення респондентів до шкідливих звичок, ми встановили, що курить 60,77 % студенток і 49,09 % студентів; своє позитивне ставлення до епізодичного вживання спиртних напоїв висловили більше 50,00 % респондентів обох статей (37,50 % студенток і 42,31 % студентів); пробували наркотики 3,85 % опитаних (1,14 % студенток і 2,71 % студентів).

Результатом соціологічного дослідження також стала оцінка ставлення студентів вищих навчальних закладів до факторів, що впливають на формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, на думку яких такими були: матеріальний достаток, життєвий уклад сім'ї (61,90 % студенток і 84,60 % студентів), раціональна рухова активність (44,30 % студенток і 46,20 % студентів), позитивні приклади (32,40 % студенток і 15,40 % студентів) і організація навчально-виховного процесу у вищого навчального закладу (34,70 % студенток і 15,40 % студентів).

Вивчення рівня рухової активності студентів свідчить, що студентки приділяють більше часу навчальній діяльності, особистій гігієні та домашній праці, ніж студенти, які, в свою чергу, уважніше ставляться до свого сну, відпочинку і самостійних занять фізичною культурою і спортом. Доцільно зазначити, що практично в два рази більше часу витрачають як студентки, так і студенти на пересування транспортом порівняно з обсягом часу, витраченим на пересування пішки.

Дослідження структури добової рухової активності досліджуваного контингенту містило також результати застосування Фремінгемської методики, з подальшим визначенням індексу фізичної активності. Нами виявлено, що добовий індекс фізичної активності студенток у середньому становить 32,77 бали, а студентів — 33,99 бали. Якщо оптимальне значення даного показника дорівнює 42 бали, можна зробити висновок, що рівень рухової активності представників студентської молоді занижений і потребує включення до режиму дня заходів, спрямованих на підвищення рухової активності, що відповідає середньому, і особливо, високому рівні.

На підставі отриманих даних було підтверджено наявну проблему гіподинамії серед представників студентської молоді. Встановлено, що студенти практично половину часу доби проводять лежачи, відпочивають у положенні лежачи або сидючи під час перегляду телепередач; воліють переміщатися

транспортними засобами, фактично втрачено інтерес до самостійних занять фізичними вправами. Сумарне значення добової рухової активності базового, сидячого і малого рівнів дорівнювало серед студенток 91,40 %, а серед студентів — 90,20 %.

Вивчення рівня фізичної підготовленості студентів проводили на підставі аналізу даних результатів щорічного підсумкового тестування за п'ятибальною шкалою відповідно до виконання нормативних вимог. Встановлено, що рівень прояву студентами швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця; біг на 100 м) нижче середнього: оцінка виконання нормативних вимог 3 бали у 74,50 % студенток і 76,00 % студентів. Дослідження силових здатностей (згинання та розгинання рук в упорі лежачи; вис на зігнутих руках) показало, що кількість досліджуваних, які отримали оцінку «добре» і «відмінно», серед студенток — 16,40 % і 4,60 %, серед студентів — 20,10 % і 4,70 % відповідно, а витривалості (біг на 2000 і 3000 м) — студенток 11,20 %, студентів — 24,50 %.

Для виявлення та оцінювання показників фізичного здоров'я студентів нами було здійснено аналіз їх морфо-функціонального статусу на підставі вивчення даних медичних карт досліджуваного контингенту.

Встановлено, що маса тіла студенток лише в 47,30 % випадків і студентів в 61,50 % випадків відповідає нормі, при цьому середнє значення за даним показником серед студенток становить $61,50 \pm 5,61$ кг, а серед студентів $75,86 \pm 5,33$ кг.

Аналіз даних функціональної діяльності серцево-судинної системи, за показниками ЧСС та АТ (систоличне та діастолічне значення) у спокої, показав незначне перевищення норми середньостатистичних значень як студенток, так і студентів. Слід зазначити, що серед 24,60 % студенток і 17,70 % студентів встановлено значення, що перевищують норму і знаходяться значно нижче її рамок, при цьому взаємозв'язок із систематичними заняттями спортом або фізичною культурою не визначено.

У процесі дослідження отримано дані про те, що кількість студенток і студентів, у яких зареєстровані показники ЖЕЛ нижче норми, становить практично половину досліджуваного контингенту, а саме: студентки — 52,70 %, студенти — 40,50 %. Встановлено кількість студенток, які показали низькі значення порівняно з нормою показника кистьовий динамометр — 39,20 %.

Характеристика показників захворюваності та розглядання її структури свідчать про те, що первинна захворюваність, встановлена протягом одного навчального року серед студенток загальною кількістю на 348 осіб становило 241 випадок, серед студентів дане значення виявилось менше в 1,5 раза і становило 161 випадок на 327 студентів. Ці значення дають можливість стверджувати, що серед 69,00 % студенток і 49,00 % студентів протягом навчального року вперше були встановлено гострі захворювання або виявлено нові хронічні форми прояву минулих хвороб.

Аналіз показника загальної захворюваності дозволив встановити, що загальна кількість захворювань, зафіксованих у медичних картках студенток протягом одного навчального року, становить 478 випадків, у студентів — 356 випадків, що становить 1,37 випадку на одну студентку і 1,09 випадку на одного студента.

Характеристика структури захворюваності щодо встановлених класів за Міжнародною класифікацією хвороб Всесвітньої організації охорони здоров'я і значень загальної захворюваності студенток і студентів допомогла визначити, що найпоширенішими серед студенток є захворювання нервової системи (17,50 %), захворювання органів дихання (13,70 %), хвороби органів травлення (11,70 %), захворювання кістково-м'язової системи та сполучної тканини (12,20 %), хвороб системи кровообігу (11,60 %), а також захворювання ендокринної системи (10,70 %) (рис. 1).

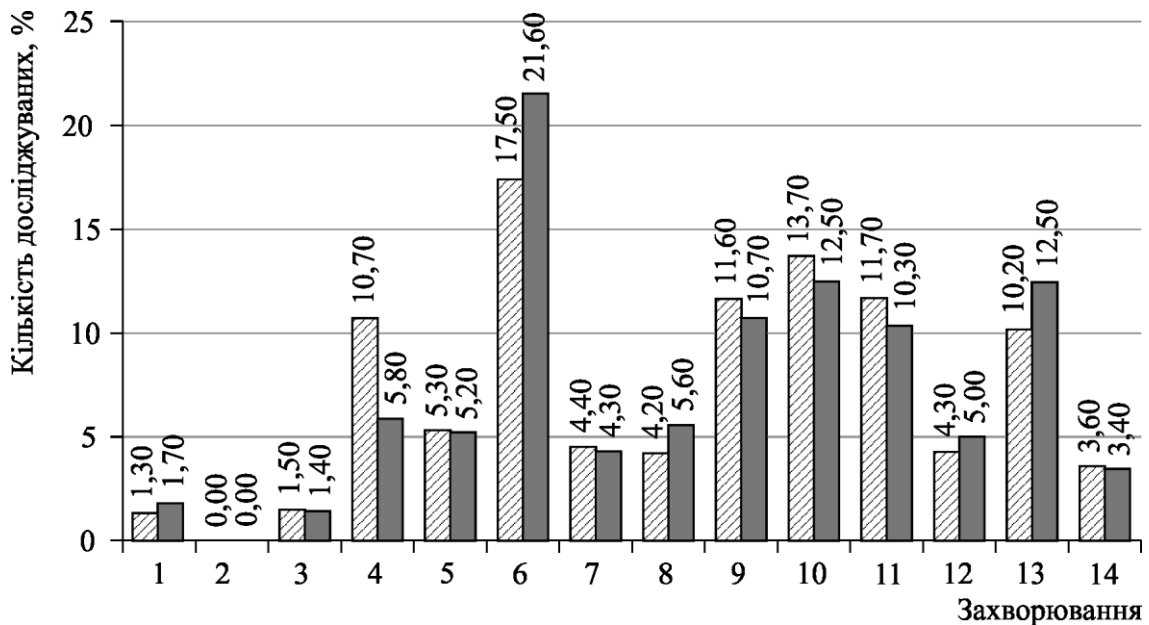


Рис. 1. Структура захворюваності досліджуваного контингенту:

1 — інфекційні та паразитарні хвороби; 2 — новоутворення; 3 — хвороби крові; 4 — захворювання ендокринної системи; 5 — психічні розлади; 6 — хвороби нервової системи; 7 — хвороби ока; 8 — хвороби вуха; 9 — хвороби системи кровообігу; 10 — захворювання органів дихання; 11 — хвороби органів травлення; 12 — хвороби шкіри; 13 — захворювання кістково-м'язової системи; 14 — захворювання сечостатевої системи; ▨ — студентки; ■ — студенти

Аналізуючи структуру захворюваності студентів, ми виявили практично таку саму поширеність класів захворювань, як і у студенток. Виняток становила частота даних класів у загальній структурі захворюваності, а саме, встановлено, що серед студентів найчастіше зустрічаються захворювання нервової системи (21,60 %), захворювання органів дихання (12,50 %), захворювання кістково-м'язової системи

та сполучної тканини (12,50 %), хвороби системи кровообігу (10,70 %), хвороби органів травлення (10,30 %).

Результати дослідження показників фізичного стану та захворюваності, а також аналіз її структури, свідчать про наявність серед представників студентської молоді встановлених факторів ризику, таких, як надлишкова маса тіла, тахікардія, гіпотонічний і гіпертонічний синдроми, зниження респіраторної функції, що виражається в порушенні діяльності провідних органів і систем організму: нервової системи, системи дихання, серцево-судинної і травної систем, а також опорно-рухового апарату.

Вивчаючи мотиваційно-потребову сферу студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання, ми спиралися на рекомендації Є. А. Захаріної (2008) та Т. Ю. Круцевич (2008-2014), згідно з якими було виділено мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами, а саме: соціальний, спортивний, естетичний, розважальний, оздоровчий, особистісний мотиви, мотив повинності, мотив наслідування. Студентами були ранжовані дані мотиви в діапазоні від 1 до 8 залежно від ступеня значущості кожного з них щодо занять фізичними вправами (рис. 2).

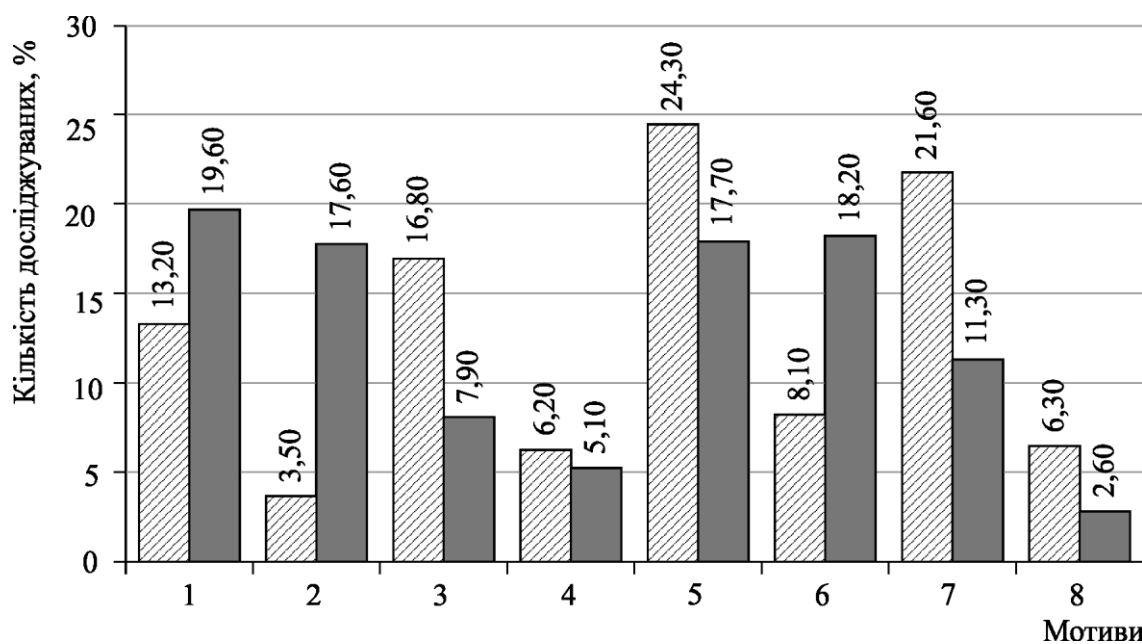


Рис. 2. Структура мотивів до занять фізичними вправами досліджуваного контингенту:

1 — соціальний мотив; 2 — спортивний мотив; 3 — естетичний мотив; 4 — розважальний мотив; 5 — оздоровчий мотив; 6 — особистісний мотив; 7 — мотив повинності; 8 — мотив наслідування; ▨ — студентки; ■ — студенти

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що студентки більше зацікавлені у підвищенні рівня власного здоров'я, покращанні зовнішнього вигляду,

зберігаючи при цьому стійке бажання підтримувати здоровий клімат з одногрупниками та друзями, виражений через можливість спілкування з ними, і досить уважно ставлячись при цьому до вимог власного процесу навчання і освіти. Водночас для студентів провідними мотивами виявилися не тільки бажання у спілкуванні з однолітками та друзями, а й потреба в спортивному дусі і жадобі змагань, а також прагнення до самоствердження та оздоровленню. Слід також відмітити досить вагомі відмінності у ставленні студентів і студенток до своїх обов'язків студента, де найбільш мотивованими й зацікавленими виявилися студентки.

Отримані дані свідчать про те, що представники сучасної студентської молоді не просто зацікавлені, вони конкретно потребують кардинальних змін процесу фізичного виховання для підвищення їх мотивації не тільки у формальному ставленні до даного процесу, а й прищепленні їм стійких умінь і навичок прагнення до здоров'яформування і здоров'язбереження.

Дослідження теоретичних знань студентів дозволило визначити основну проблематику їхньої теоретичної необізнаності щодо формування ЗСЖ: 86,70 % опитуваних не розрізняють суб'єктивні та об'єктивні показники стану організму. У студентів недостатньо знань про режими рухової активності (13,30 % правильних відповідей); про фактори, що впливають на здоров'я людини (26,60 %), компоненти здоров'я (30,00 %), правила гартівних процедур (56,60 %), про шкоду тютюнопаління, зловживання алкоголем і вживання наркотиків (23,30 %).

Більше правильних відповідей студенти дали на запитання, пов'язані з визначенням ЗСЖ (80,00 %) і його складовими (83,30 %); про значення і вплив оздоровчого тренування на організм (80,00 %); структуру оздоровчого заняття (93,30 %), стосовно співвідношення основних елементів раціонального харчування (80,00 %).

Оцінювання знань студентів з лікарсько-педагогічного контролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять свідчить про їх недостатній рівень знань про форми і методи самоконтролю адекватності навантаження в процесі занять (60,00 % правильних відповідей), про важливість правильно організованої структури та змісту занять (тільки 13,30 % правильних відповідей), про послідовність вправ у комплексі ранкової гігієнічної гімнастики (23,30 % правильних відповідей).

Загалом студентів з високим рівнем теоретичних знань про здоров'язберігаючу діяльність не було виявлено взагалі; середній рівень, що свідчить про нечіткі або уривчасті теоретичні знання, недостатньо високого ступеня мотивації до здійснення здоров'язбереження, виявлено тільки у 20,00 % опитаних; велика частина респондентів характеризується низьким рівнем теоретичних знань в сфері ЗСЖ.

Студенти виявилися не підготовленими як з чисто теоретичних питань, так і з питань, пов'язаних із практичною фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а саме, вважають, що зможуть методично правильно провести навчально-тренувальне

заняття 6,67 % студентів. Однак 63,30 % студентів не уявляють себе в такій ролі і думають, що не впораються. Здійснювати контроль фізичних навантажень під час занять можуть 6,67 % опитаних, 50,00 % респондентів не можуть цього робити взагалі. Найскладнішими виявилися вміння, пов'язані з організацією оптимального рухового режиму, вміння самостійно складати програму фізкультурно-оздоровчих занять, а також застосування знань про специфіку впливу різних видів фізичних вправ на організм — 60,00 % студентів не володіють даними практичними вміннями взагалі.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів недостатньо засвоїли теоретичні знання, мають незначний руховий досвід, крім того, вони практично не беруть участі в здоров'язберігаючій діяльності, що, звичайно, позначається і на рівні їх загальної культури і на стані їхнього здоров'я.

В процесі опитування студентів, для визначення їх інтересів до модернізації процесу фізичного виховання в напрямі формування ЗСЖ з урахуванням можливості застосування нових методів навчання і включення інформаційних технологій. Так, студентами позначено ефективні, на їхню думку, положення, що сприяють формуванню ЗСЖ у процесі фізичного виховання, а саме: активне залучення громадськості до роботи з формування ЗСЖ серед молоді (проведення спільних заходів тощо) — 38,40 %; впровадження у навчальний матеріал занять з фізичного виховання, інформаційних аспектів, спрямованих на формування ЗСЖ — 24,60 %; використання інноваційних програм і технологій у роботі зі студентами — 21,30 %; розширення мережі спортивних секцій, груп за інтересами — 15,70 %.

Найоптимальнішими, на думку студентів, методами навчання у процесі освоєння навчального матеріалу з формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання були визнані міні-лекція — 43,20 %; рольова гра — 26,60 %; обговорення та дебати — 21,50 % та участь у самостійному проєкті — 8,70 %.

Що ж до можливості впровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання і успішного забезпечення ними формування ЗСЖ встановлено, що 76,50 % студентів вважають забезпечення успішним; 12,30 % — посередньо розглядають застосування Інтернет-технологій і 11,20 % вважають даний проєкт неідеальним.

Отримані результати констатуючого експерименту лягли в основу розробки концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій.

У четвертому розділі «Концепція формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій» обґрунтовано розроблення та основні положення названої вище концепції.

Для вивчення і виявлення основних проблем сучасних вищих навчальних закладів та шукання шляхів їх вирішення, встановлення пріоритетних напрямів освітніх реформ у сучасній системі фізичного виховання, орієнтованих на

здоров'язберігаючий підхід, нами було проведене експертне опитування. Експертами були запрошені науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України в кількості 30 осіб, з них 26 респондентів мали науковий ступінь доктора або кандидата наук (16 осіб з ученим званням професор або доцент) та 4 особи — викладачі з фізичного виховання (без наукового ступеня і вченого звання), з практичним досвідом роботи більше 20 років.

Опитування експертів щодо визначення найбільш значущих завдань процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів показало, що провідними завданнями мають бути формування системи знань з ЗСЖ, створення мотиваційно-ціннісного ставлення до різних форм рухової активності, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Для формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання експерти виділили використання таких рекомендацій: впровадження у процес фізичного виховання інноваційних технологій, збільшення кількості занять з фізичного виховання, включення сучасних форм рухової активності.

Аналіз даних опитування експертів дозволив визначити спрямованість розроблення концептуальних основ формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, основним положенням якої є усвідомлення значущості фізичної культури, основ ЗСЖ для життєдіяльності студентів та їх професійної сфери.

Перший крок на шляху вирішення проблеми формування ЗСЖ студентської молоді можливий лише після визначення дефініцій, а конкретніше системи понять, що відображають специфіку об'єкта і змісту предметної царини будь-якої науки.

У нашій роботі ми спиралися на загальноприйнятту систему термінологічного апарату (Г. С. Туманян, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2013; О. В. Андрєєва, 2014). Стосовно висунутої нами проблематики до розряду таких понять слід віднести: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «інноваційна технологія», «здоров'язберігаюча діяльність», «культура здоров'я» та деякі інші.

Вивчення педагогічних основ створення умов для забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя студентів дозволили нам подати основні положення концепції формування ЗСЖ студентів у процесі їх фізичного виховання з використанням інноваційних технологій (рис. 3).

Розроблена нами концепція являє собою сукупність поглядів, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю і метою. До передумов розроблення авторської концепції нами були віднесені ті положення, від яких доцільно відштовхуватися під час підготовки до формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, а саме: соціально-педагогічні (низький рівень здоров'я студентської молоді; відсутність спадкоємності шкільного та вузівського фізичного виховання; недостатньо ефективна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах); особистісні передумови (несформована потреба студентів в

ЗСЖ; недостатня сформованість ціннісно-змістового значення здоров'я для життєдіяльності; поширеність нових видів залежностей); біологічні передумови (обмеженість рухової активності учнів; недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу).



Рис. 3. Концепція формування ЗСЖ студентів в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій

Основу поданої концепції становить синтез концептуальних підходів, об'єднані нами в три групи: перша група — підходи, що зумовлюють філософську та змістовну сторони концепції (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний); друга група — підходи, що визначають процесуальні особливості побудови концепції (синергетичний та соціально-культурний); третя група — системний підхід.

Об'єднання передумов і підходів визначило формування основ поданої нами концепції. Центральною складовою авторської концепції є мета теоретично

обґрунтувати і практично реалізувати формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з використанням інноваційних технологій.

Для досягнення даної мети слід виконати такі завдання:

- формування базової основи теоретичних знань і практичних умінь про ЗСЖ з використанням інноваційних технологій у процесі фізичного виховання;
- створення моделі взаємодії, спрямованої на розробку і реалізацію методичних підходів з широким застосуванням інформаційних технологій з формування ЗСЖ студентів і розвитку здоров'язберігаючого середовища вищого навчального закладу;
- розроблення та реалізація системи заходів, спрямованих на розвиток стійкої мотивації до ЗСЖ, заснованих на вільному доступі студента до інформаційного мікросередовища для забезпечення самостійної діяльності у прагненні до активного фізичного та духовного самовдосконалення

Розробляючи авторську концепцію, ми спиралися на методологічні та технологічні принципи (О. О. Єжова, 2011; І. В. Палаткін, 2014).

Як організаційні і дидактичні умови підготовки студентів вищих навчальних закладів до формування ЗСЖ ми використовували такі:

– група організаційних умов: аналіз інтересів і потреб студентів для індивідуального та диференційованого підходів включення їх в здоров'язберігаючу діяльність; створення здоров'язберігаючого середовища для розвитку інтересів, позитивного ставлення студентів як до свого здоров'я, так і до застосування отриманих знань у повсякденному житті; облік матеріально-технічної бази для реалізації авторської концепції, що передбачає максимально ефективно забезпечення теоретико-методичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання;

– група дидактичних умов: вибір і використання інформаційних технологій навчання формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання; інтеграція інформаційних технологій для забезпечення дієвості інтерактивних методів навчання студентів в процес фізичного виховання у напрямі здоров'язбереження; підготовка методичних посібників, дидактичних матеріалів тощо.

Враховуючи викладені вище теоретичні положення та результати констатуючого експерименту, ми запропонували практичну реалізацію концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, що включила в себе ряд компонентів: базову модель створення інформаційного мікросередовища, алгоритм впровадження інноваційних технологій і критерії ефективності реалізації концепції.

Розроблення базової моделі створення інформаційного мікросередовища формування ЗСЖ ґрунтувалося на проведених раніше дослідженнях в сфері здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання (І. В. Палаткін, 2014).

Основні вимоги до розроблення даної моделі були такі:

- обґрунтування взаємодії всіх учасників освітнього процесу (адміністрація, науково-педагогічні працівники, студенти) з організації здоров'язберігаючого, безпечного для студентів середовища, з використанням інформаційних технологій;
- облік всіх педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов, необхідних для реалізації інформаційних технологій здоров'язбереження тих, що навчаються;
- обґрунтування і створення необхідної бази для забезпечення організації навчального процесу, спрямованого на мінімізацію ризику для здоров'я в процесі навчання, що запобігає формуванню дезадаптаційних станів учнів (перевтоми, гіподинамії, стресів, формування різного виду залежностей, в т. ч. алкогольної, наркотичної, нікотинової, ігрової, Інтернет-залежності та інших девіацій);
- розроблення навчально-методичних підходів забезпечення ефективності застосування інтерактивних методів навчання за рахунок включення інформаційних технологій (електронна аудіо- і відеопрезентація, веб-проектування, електронне портфоліо);
- науково-методичний супровід інформатизації процесу фізичного виховання, спрямованого на формування ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів, що передбачає мінімізацію ризиків негативного впливу використання комплексу технічних засобів на здоров'я учнів.

У своєму змісті базова модель створення інформаційного мікросередовища об'єднала взаємодію окремих модулів:

- *нормативний модуль* передбачає інформаційне забезпечення вільного доступу студентів до нормативно-правової та законодавчої бази України для ознайомлення з політикою держави у сфері фізичної культури і спорту; можливості розглядання та обговорення нормативно-правових документів вищого навчального закладу, спрямованих на розвиток його здоров'язберігаючої діяльності;
- *діагностичний модуль* включає організацію і самостійне проведення діагностики стану здоров'я студентів шляхом застосування інформаційних технологій; забезпечення конфіденційності даних; виявлення факторів ризику; проведення комп'ютерного моніторингу показників здоров'я студентів в процесі їх навчання і створення електронної бази даних стану їхнього здоров'я;
- *виховний модуль* передбачає організацію позанавчальної діяльності студентів вищого навчального закладу із застосуванням інформаційних комп'ютерних технологій, спрямовану на формування у студентів стійкої мотивації до здоров'язберігаючої діяльності, прагнення до фізичного і морального самовдосконалення; ознайомлення з новими формами і видами рухової активності; про згубну дію на організм шкідливих звичок; оптимальний режим праці, відпочинку та харчування;
- *освітній модуль* містить розроблення і впровадження найефективніших засобів і методів формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, який

включає інтеграцію інтерактивних методів навчання за рахунок інформаційних технологій в базову програму з фізичного виховання для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь у сфері здійснення здоров'язберігаючої діяльності.

Для реалізації змісту базової моделі створення інформаційного середовища нами було розроблено алгоритм впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів, який визначав послідовність їх використання у процесі фізичного виховання.

За основу його розроблення було взято результати констатуючого експерименту з визначення інтересів студентів у напрямі формування ЗСЖ з використанням інноваційних технологій у процесі фізичного виховання, які обґрунтували перший крок дій запропонованого алгоритму — формування методичної основи. Це включало вибір засобів і методів забезпечення процесу фізичного виховання, що мали потенційну можливість створення ефективних умов для підвищення рівня теоретичної підготовленості у напрямі формування ЗСЖ.

Другим кроком авторського алгоритму став процес інтеграції інформаційних технологій та інтерактивних методів навчання у поданій нами вище методичній основі. Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній системі вищої освіти мають домінувати інформаційні компоненти, тому що система освіти не тільки дає необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, а й формує новий світогляд (О. В. Тугая, 2005; П. К. Петров, 2009; О. І. Федоров, 2014).

Зміна вектора освітнього процесу з підходу, що ґрунтується на знаннях, на практико-орієнтовному підході до результатів освітнього процесу, призвела до постановки проблеми технологій і методів навчання, якими ця практико-орієнтованість досягається (В. І. Бондін, 2004; М. М. Чубаров, 2008; Т. Є. Труфанова, 2009; Ж. Л. Козіна, В. А. Темченко, 2014). Доцільно зазначити, що першорядну роль у досягненні поставлених цілей відіграють інтерактивні форми і методи навчання.

Групу інтерактивних методів концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій становили: міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів, які показали свою ефективність у ряді наукових досліджень (І. Н. Дичковська, 2004; Н. В. Москаленко, 2009; Т. В. Сичова, 2012; Т. Г. Кожедуб, 2014). Ефективному їх включенню в процес фізичного виховання сприяли інформаційні технології, які дозволили якісно забезпечити студентів інформацією, сформувати стійкий інтерес і підвищити мотивацію до занять з фізичного виховання. У даному цільовому напрямі нами запропоновано до використання технологію електронної аудіо- і відеопрезентації; технологія веб-проекування та технологія електронного портфоліо.

Технологія електронної аудіо- і відеопрезентації розглядалася нами з метою забезпечення динаміки взаємин візуальних і вербальних елементів і застосовувалася під час проведення міні-лекцій, інформаційного повідомлення, презентації та методу

проектів. Метод проектів був задіяний в рамках годин самостійної роботи і запропонований для студентів експериментальних груп як конкурс за темами «Життя проти наркотиків» і «Роль рухової активності та природних сил природи в житті сучасної студентської молоді».

Технологія веб-проекування застосовувалася для створення зовнішнього мережевого ресурсу — розробленого нами освітнього веб-порталу «Здоровий спосіб життя», який за своїм змістом включав систематизовані теоретичні відомості про ЗСЖ, його користь, переваги та мотиваційної складової, комплексами фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я.

Розроблений сайт складався з сторінки «Головна», що містить загальну інформацію про ЗСЖ; сторінки «Теорія», де представлений понятійний апарат й інформація про особливості сучасного підходу до формування ЗСЖ; сторінки «Практика», що включає комплекси фізичних вправ, спрямованих на організацію раціонального відпочинку, профілактику і боротьбу з перевтомою; і сторінки «Діагностика здоров'я», що дозволяє автоматично провести оцінку власного рівня здоров'я (рис. 4).



Рис. 4. Сторінки освітнього веб-порталу «Здоровий спосіб життя»

Технологію електронного портфоліо було нами розроблено і запропоновано студентам для самостійного освоєння портфоліо «Щоденник самоконтролю», що відповідає всім вимогам інтерактивної персональної бази даних з метою здійснення діагностики та контролю стану власного здоров'я.

Застосування позначених нами інтерактивних методів навчання розглядалося в рамках запропонованої концепції як єдиного комплексу, основу якої становили інформаційні технології, що забезпечили синтез і дієвість методичного матеріалу, можливість його доступного викладу та подання студентам (рис. 5).

Рис. 5. Інтеграція інтерактивних методів навчання в процес фізичного виховання засобами інформаційних технологій

Третій, заключний етап запропонованого алгоритму впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання включав експериментальну апробацію в освітньому процесі Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана з урахуванням умов даного навчального закладу, особливостей кадрового, матеріально-технічного забезпечення і включення до рейтингової системи оцінювання студентів у процесі фізичного виховання.

Для оцінювання ефективності впровадження запропонованої концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням

інноваційних технологій нами були виділено критерії ефективності та диференційовано відповідні групи:

– пізнавально-когнітивна група містила у собі систему знань про здоров'я та його складові, ЗСЖ, способи оздоровлення та підвищенні резервів здоров'я, що визначалося за показниками підвищення рівня сформованості теоретичних знань і практичних умінь студентів щодо здоров'язберігаючої діяльності;

– мотиваційна група об'єднала ціннісні орієнтації студентів на здоров'я, їхню потребу і готовність до діяльнісно-практичної участі у формуванні ЗСЖ, показником чого стало вивчення факторів ЗСЖ щодо оптимізації режиму дня, рухової активності, харчування, гігієни, прагнення до позбавлення від шкідливих звичок, підвищення самооцінки власного ЗСЖ, працездатності й фізичного здоров'я;

– функціонально-адаптаційна група передбачала відповідальне і позитивне ставлення до власного здоров'я, наполегливу роботу і постійне самовдосконалення у досягненні мети щодо збереження та зміцнення студентами власного здоров'я, формування у них почуття задоволення від здоров'язбереження, що відбивалося на підвищенні діяльності функціональних систем і перебігу адаптивних процесів організму, зниженні захворюваності та поліпшенні фізичного здоров'я.

У п'ятому розділі «Оцінювання ефективності впровадження концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій» подано результати формуючого експерименту, тривалість якого становила один навчальний рік (2013–2014 рр.). У ньому взяли участь 40 студенток і 40 студентів другого курсу навчання факультету економіки аграрно-промислового комплексу та фінансово-економічного факультету Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана, що склали дві експериментальні та дві контрольні групи по 20 чоловік кожна. За своїм складом групи були однорідними і комплектувалися з урахуванням результатів констатуючого експерименту, без достовірних відмінностей за показниками рівня рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, значень мотиваційної сфери, рівня теоретичних знань і практичних умінь здійснення здоров'язберігаючої діяльності ($p > 0,05$).

Формування груп також проводилося з урахуванням пріоритету студентів у виборі форми занять з фізичного виховання на першому курсі навчання, що послужило підставою і стало провідною умовою для організації формуючого експерименту в рамках спеціального курсу за вибором «Оздоровчий фітнес» як серед студенток, так і серед студентів.

Студенти контрольних груп займалися у рамках базової програми навчально-освітнього процесу з фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана. Студенти експериментальних груп також займалися за даною програмою, однак зміст інформаційного блоку їхніх практичних занять включав методичний матеріал формування ЗСЖ, поданий за допомогою

інформаційних технологій, рекомендованих нами для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь студентів у здійсненні здоров'язберігаючої діяльності.

Після закінчення формуючого експерименту був проведений порівняльний аналіз даних експериментальних і контрольних груп. Необхідно відмітити, що результати аналізу згідно із когнітивно-пізнавальними показниками у напрямі визначення рівня їх теоретичних знань і практичних умінь у сфері здійснення здоров'язберігаючої діяльності підтвердив ефективність розробленої авторської концепції. Про це свідчать статистично значущі кращі кількісні зміни досліджуваних показників студентів експериментальних груп: підвищення рівня теоретичних знань серед студенток у 2 рази (у 75,00 % високий рівень, у 20,00 % середній рівень), серед студентів в 1,5 рази (у 80,00 % високий рівень, у 15,00 % середній рівень) ($p < 0,05$); підвищення рівня практичних умінь студенток (у 60,00 % високий рівень, у 30,00 % середній рівень) і студентів (у 55,00 % високий рівень, у 25,00 % середній рівень) ($p < 0,05$).

Студенти набагато уважніше стали ставитися до питань здоров'язбереження, особливо, оцінюючи роль фізичної культури в системі розвитку і формування особистості: близько 85,00 % опитаних респондентів розрізняють суб'єктивні та об'єктивні показники стану організму; понад 78,00 % студентів володіють інформацією про оптимальні режими рухової активності і працездатності; підвищився загальний рівень знань щодо компонентів ЗСЖ (до 79,00 % студентів), про фактори, що впливають на ЗСЖ (до 81,00 % студентів), і про правила організації і застосування гартівних процедур (до 85,00 % студентів). Більш поінформованими і знаючими стали студенти у питаннях, що стосуються визначення характеру, потужності і дозування фізичного навантаження, особливостей організації та проведення оздоровчого тренування, а також характеристики раціонального харчування.

На нашу думку, саме застосування інформаційних технологій у напрямі формування ЗСЖ дозволило підвищити рівень теоретичних знань і практичних умінь студентів, поліпшивши їх зацікавленість до занять фізичним вихованням, розширивши мотиваційно-потребову сферу до самостійного здійснення здоров'язберігаючої діяльності, про що свідчать подані вище результати. Це зробило посередній вплив на підвищення рівня рухової активності студентів, що підтверджують результати її вивчення, згідно з якими, при оптимальному значенні індексу фізичної активності 42 бали, на завершальному етапі експерименту серед обстежуваного контингенту експериментальних груп значення індексу фізичної активності студенток становили 36,46 бали, студентів — 37,49 бали ($p < 0,05$). Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язку ($r = 0,526$; $p < 0,05$) між показниками рівня теоретичних знань студентів експериментальних груп щодо оптимально-необхідного режиму рухової активності і показником їх власного рівня рухової активності, виявленого за результатами

Фремінгемської методики.

Згідно з мотиваційно-потребової групою критеріїв ефективності встановлено, що з початку експерименту як в контрольних, так і в експериментальних групах трудова діяльність респондентів здійснювалася у міру їх можливостей, а робоче навантаження не перевищувало фізичних можливостей. Після проведення експерименту в контрольних групах як студенток, так і студентів позитивних достовірних змін не спостерігали ($p > 0,05$). В експериментальних групах студенти уважніше стали ставитися до організації власної трудової діяльності: виконувати свої трудові обов'язки у міру своїх можливостей (студентки з 40,00 % до 65,00 %; студенти з 25,00 % до 70,00 %) ($p < 0,05$); розподіляти своє робоче навантаження відповідно до своїх фізичних можливостей (студентки з 40,00 % до 60,00 %; студенти з 25,00 % до 65,00 %) ($p < 0,05$).

Студенти експериментальних груп раціонально стали підходити до організації власного відпочинку та дозвілля у вільний час: в 2 рази збільшилася кількість студенток (з 30,00 % до 60,00 %) і студентів (з 10,00 % до 45,00 %), що активно відпочивають після робочого тижня і повноцінно відпочивають у період канікул (студентки з 35,00 % до 70,00 %; студенти з 55,00 % до 80,00 %) ($p < 0,05$).

Респонденти більш уважно почали ставитися до власного режиму сну: достовірно збільшилася кількість студентів, які оптимізували режим сну (студентки з 10,00 % до 75,00 %; студенти з 25,00 % до 90,00 %) ($p < 0,05$) і дотримувалися його повноцінності в обсязі 7–8 годин на добу (студентки з 30,00 % до 70,00 %; студенти з 10,00 % до 60,00 %) ($p < 0,05$).

Підтвердженням ефективності нашої концепції є характеристика наявності шкідливих звичок серед досліджуваного контингенту. Аналіз анкетних даних показав, що до початку експерименту кількість студенток контрольної та експериментальної груп, що курять, в середньому становила 52,50 % для кожної групи, а студентів — 30,00–35,00 %. При цьому кількість студентів, що курить, епізодично вживають алкогольні напої, незалежно від статі, дорівнювала 40,00 %. Також були встановлені поодинокі випадки вживання наркотиків у кожній з груп студентів. Результати повторного моніторингу продемонстрували готовність студенток і студентів експериментальних груп до здоров'язбереження, виражену у відмові від тютюнопаління (студентки — 6,00 % курців, студенти 3,00 % курців ($p < 0,05$)), епізодичного вживання алкоголю (студентки — 1,50 % тих, хто епізодично вживають алкоголь; студенти — 3,80 % відповідно ($p < 0,05$)) і повної відмови від наркотиків. На жаль, даний факт не вдалося констатувати серед представників контрольних груп, де кількість студенток і студентів з наявністю шкідливих звичок достовірно не змінилася ($p > 0,05$).

Аналіз даних самооцінки життєвої діяльності досліджуваного контингенту переконливо доводить ефективність запропонованої концепції, оскільки початкові результати анкетування висловлювали неповну готовність до виконання студентами

своїх обов'язків та відстоювання своїх життєвих прав та позицій: і в контрольних групах, і в експериментальних. Цілком впевненими у власній готовності були 25,00 % студенток і 40,00 % студентів контрольних груп, 30,00 % студенток і 35,00 % студентів експериментальних груп; недостатньо впевненими — 35,00 % студенток і 35,00 % студентів контрольних груп, 30,00 % студенток і 55,00 % студентів експериментальних груп; невпевненими у своїй готовності — 40,00 % студенток і 25,00 % студентів контрольних груп, 40,00 % студенток і 10,00 % студентів експериментальних груп. Після завершення формуючого експерименту не мали статистично значущих відмінностей значення самооцінки студентів контрольних груп ($p > 0,05$), у той час як в експериментальних групах кількість опитаних студенток і студентів, які висловили свою повну готовність до життєвої діяльності, зросла до 60,00 % і 70,00 % відповідно, при зниженні числа абсолютно не готових студенток і студентів до 25,00 % і 5,00 % ($p < 0,05$).

Після закінчення експерименту встановлено позитивну тенденцію серед значень показників функціональної діяльності організму студентів експериментальних груп (функціонально-адаптаційна група), а саме, достовірно знизилася: маса тіла студенток і студентів і, відповідно, значення індексу Кетле ($p < 0,05$); знизився в своїх значеннях показник ЧСС у спокої і у студенток, і у студентів, а також розрахункові значення індексу Робінсона ($p < 0,05$); достовірно збільшилися показник ЖЄЛ серед студентів та значення життєвого індексу як у студенток, так і у студентів ($p < 0,05$); підвищилися значення показника кистьового динамометра і силового індексу і у студенток, і у студентів ($p < 0,05$).

Оцінка ефективності запропонованої авторської концепції показала, що підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь студентів експериментальних груп зумовило підвищення їхньої зацікавленості до занять з фізичного виховання, розширило і зміцнило мотиваційно-потребову сферу, результатом чого стала оптимізація студентами режиму власної рухової активності, праці, відпочинку, харчування, гігієни, відмови від шкідливих звичок.

Результуючим укладенням зазначеної позитивної динаміки стало підвищення стану фізичного здоров'я студентів експериментальних груп, де процентне співвідношення становили такі рівні: у студенток: 0,00 % — низький, 10,00 % — нижче середнього, 35,00 % — середній, 30,00 % — вище середнього і 25,00 % — високий ($p < 0,05$); у студентів: 0,00 % — низький, 30,00 % — нижче середнього, 35,00 % — середній, 20,00 % — вище середнього і 15,00 % — високий ($p < 0,05$) (рис. 6).

Ефективність розробленої концепції охарактеризовано шляхом повторного опитування студентів експериментальних і контрольних груп для виявлення їх позитивного ставлення до наданої інформації щодо формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання.

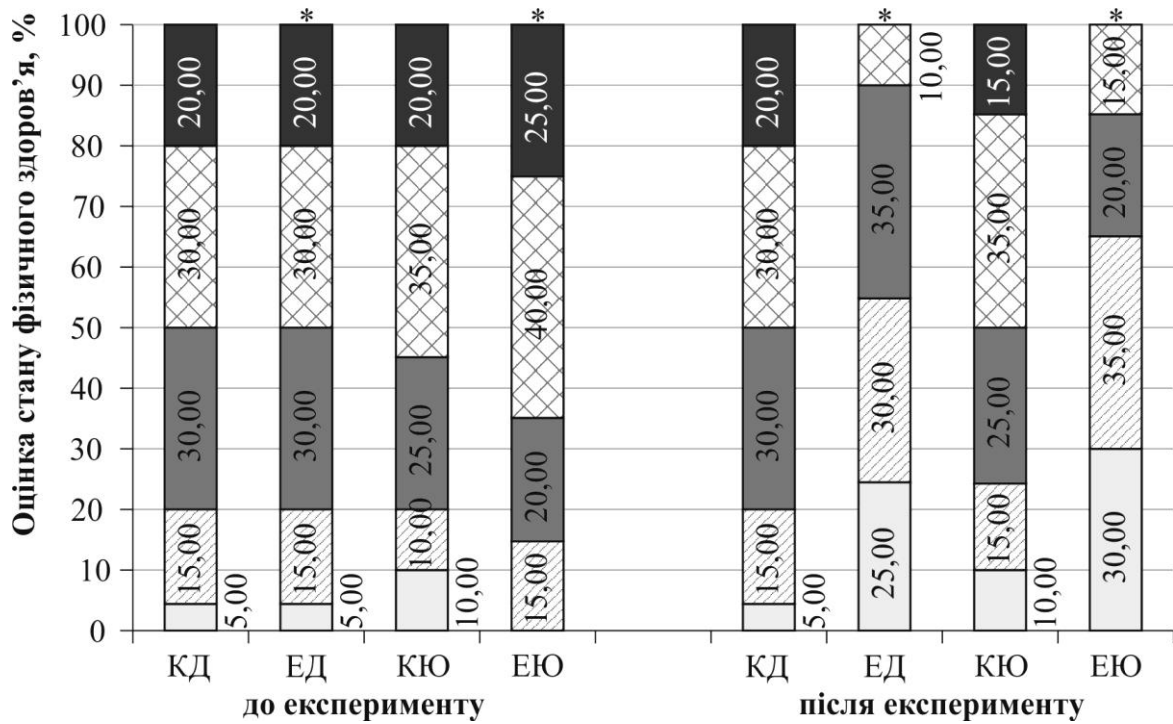


Рис. 6. Стан фізичного здоров'я студентів контрольних і експериментальних груп до і після проведення формуючого експерименту:

□ — високий; ▨ — вище середнього; ■ — середній; ▩ — нижче середнього; ■ — низький; КД — контрольна група студенток; КЮ — контрольна група студентів; ЕД — експериментальна група студенток; ЕЮ — експериментальна група студентів; * — зміни ознаки статистично значущі ($p < 0,05$)

Що ж до виявлення оптимальних шляхів формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, студенти експериментальних груп встановили такі: впровадження в навчальний матеріал занять з фізичного виховання, інформаційних аспектів, спрямованих на формування ЗСЖ — 64,20 %; розширення мережі спортивних секцій, груп за інтересами — 13,70 %; використання інноваційних програм і технологій у роботі зі студентами — 11,80 %; активне залучення громадськості до роботи з формування ЗСЖ серед молоді — 10,30 %. Думку студентів контрольних груп розподілилося таким чином: розширення мережі спортивних секцій, груп за інтересами — 45,50 %; активне залучення громадськості до роботи з формування ЗСЖ серед молоді — 20,80 %; впровадження в навчальний матеріал занять з фізичного виховання, інформаційних аспектів, спрямованих на формування культури ЗСЖ — 14,80 %; використання інноваційних програм і технологій у роботі зі студентами — 18,90 %.

Встановлено, що 83,00 % студентів експериментальних груп вважають, що використання Інтернет-технологій забезпечує успішне формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання. Студенти контрольних груп оцінили дану можливість

як оптимальну (48,20 %), посередню (22,50 %) і неефективну — 29,30 % випадках.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті дослідно-експериментальної роботи була доведена дієздатність авторської концепції в напрямі сприяння здоров'язбереження особистості студентів в умовах педагогічної освіти, реалізованої в період навчання у вищому навчальному закладі, в ході здійснення ними професійної діяльності.

Інтеграція інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у напрямі формування ЗСЖ забезпечила підвищення рівня їх теоретичних знань і практичних умінь у сфері ЗСЖ, що проявилось в оптимізації рівня їх рухової активності, відмові від шкідливих звичок і поліпшенні здоров'я.

Виконане дослідження дає підставу вважати, що розроблені в ньому концептуальні засади формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій обґрунтовують вирішення пріоритетної проблеми загальнодержавного значення збереження генофонду нації, захисту національних інтересів забезпечення безпеки здоров'язбереження країни і населення України як найвищої соціальної цінності на шляху інтеграції в європейське співтовариство.

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань і основних результатів дисертації з позиції наукових робіт дослідницької спрямованості. Проведене дослідження стало обґрунтуванням теоретико-методичних основ інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання і поданням даних наукової та практичної значущості.

Отримали подальший розвиток:

– підходи до здійснення студентами здоров'язберігаючої діяльності та обліку ними факторів ЗСЖ (В. О. Кашуба, 2009–2014; Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак, 2012; Ж. В. Малахова, 2013; М. Л. Звездіна, 2013; Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук, 2013);

– наукові дані про структуру та зміст рухової активності сучасної студентської молоді, рівні їх фізичної підготовленості (Є. А. Захаріна, 2008–2010; Л. М. Куліков, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2009–2014; В. І. Романова, 2010; С. В. Галіцин, 2011; Ю. В. Юрчишин, 2012);

– напрями та результати досліджень фізичного здоров'я та фізичного стану студентів, показників і структури їх захворюваності (Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2008; Ю. Є. Амосова, 2010; Е. І. Борисов, 2011; С. І. Присяжнюк, 2012);

– дані формування мотиваційно-потребової сфери студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання, з урахуванням взаємозв'язків з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та станом фізичного здоров'я

(Є. А. Захаріна, 2008–2010; Ю. Є. Амосова, 2010; Лю Юнь Цянь, 2011; О. Т. Пільсть, 2014; В. М. Дворкін, 2014; О. О. Біліченко, Т. Ю. Круцевич, 2014);

– підходи до формування у студентів теоретичних основ ЗСЖ у процесі фізичного виховання, що включили застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів) (Н. О. Краснопорова, 2004; Н. О. Мелешко, 2005; О. В. Чуменко, 2009; Н. В. Москаленко, 2009–2014; Т. В. Сичева, 2012; М. А. Кривцова, 2013; Т. В. Кожедуб, 2014).

Уперше:

- теоретично обґрунтовано та апробовано концепцію формування ЗСЖ студентської молоді у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, теоретичну основу якої становили передумови її розроблення, концептуальні підходи, мета, завдання, принципи та умови реалізації, а практичну складову утворили базова модель, алгоритм впровадження та критерії ефективності;

- запропоновано базову модель створення інформаційної мікросередовища студента вищого навчального закладу з урахуванням основних вимог до здійснення здоров'язберігаючої діяльності, в структуру якої увійшли нормативний, діагностичний, виховний і освітній модулі, що включають у себе умови впровадження інформаційних технологій у процес фізичного виховання;

- розроблено алгоритм впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів вищих навчальних закладів, що представляє послідовний механізм забезпечення інформаційними технологіями інтеграції інтерактивних методів навчання в процес фізичного виховання;

- виділено і систематизовано групи критеріїв ефективності (пізнавально-когнітивна, мотиваційна, функціонально-адаптаційна), що дозволило дати оцінку практичної реалізації авторської концепції і встановити її ефективність.

У дисертаційному дослідженні сформовано новий науковий напрям, що припускає використання інноваційних технологій і відкриває перспективні можливості формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду, дає підставу стверджувати, що проблемі здоров'я і формування ЗСЖ студентів присвячено велику кількість фундаментальних і прикладних наукових досліджень, в яких подано сучасні напрями та тенденції превентивної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання. Багатьма вченими обговорюються питання здоров'я студентів, їх способу життя; вивчається рівень теоретичних знань студентів з даної тематики. Фахівці розглядають підходи до формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, постійно ведеться пошук шляхів його досягнення. Необхідно

підкреслити, що пріоритетними напрямками сучасного етапу модернізації вищої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів до занять різними формами рухової активності, усвідомлення ними значення ЗСЖ, впровадження в процес фізичного виховання інноваційних технологій формування ЗСЖ. Водночас реалізовані сьогодні в практиці вищої школи форми, методи, засоби навчання не дозволяють повною мірою забезпечити ефективність формування ЗСЖ студентів, фактично спостерігається неадекватність цих зусиль через відсутність механізмів їх реалізації та контролю в умовах вищого навчального закладу, що має важливе наукове й практичне значення.

2. Оцінювання складових способу життя свідчить, що студенти являють собою категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносяться нервові і розумові перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку, наявність шкідливих звичок (курить 60,77 % студенток і 49,09 % студентів; позитивне ставлення до епізодичного вживання спиртних напоїв висловили 37,50 % студенток і 42,31 % студентів). Вивчення рухової активності респондентів дозволило встановити її низький рівень, а саме, тижневий, мінімально необхідний обсяг спеціально організованої рухової активності дотримувалися тільки 32,39 % студенток і 38,46 % студентів. Результати оцінювання індексу фізичної активності (Фремінгемська методика) на високому рівні становили в середньому $2,76 \pm 0,37$ бали у студенток і $6,12 \pm 0,19$ бали у студентів, що значно нижче рекомендованих меж.

3. Вивчення показників фізичного стану студентів дозволило встановити, що кількість студенток, показники яких відповідають гармонійній статурі, дорівнювало 47,30 %, студентів — 61,50 %; 26,80 % студенток і 15,75 % студентів мають показники АТ, що перевищують норму, а 12,25 % студенток і 17,70 % студентів мають показники значно нижчі за допустимі; у 52,70 % студенток і 40,50 % студентів зареєстровано показники ЖЄЛ нижче норми.

Характеристика структури захворюваності свідчить про переважання таких класів захворювань серед студенток, як: захворювання нервової системи (17,50 %), органів дихання (13,70 %), хвороби травної системи (11,70 %), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (12,20 %), системи кровообігу (11,60 %), а також захворювання ендокринної системи; серед студентів: захворювання нервової системи (21,60 %), органів дихання (12,50 %), кістково-м'язової системи та сполучної тканини (12,50 %), системи кровообігу (10,70 %), травної системи (10,30 %). У 69,00 % студенток і 49,00 % студентів протягом навчального року вперше були встановлені гострі захворювання, або виявлені нові хронічні форми прояву наявних захворювань.

4. Вивчення ставлення студентів до занять руховою активністю показало, що практично половина опитаних студенток (52,50 %) та студентів (57,30 %) негативно ставляться до самого процесу фізичного виховання, організованого в їхньому

навчальному закладі, а 12,70 % студенток і 9,30 % студентів взагалі байдужі до даних занять. Встановлено, що із загальної кількості опитаних респондентів самостійно можуть розробити програму занять фізичними вправами всього 33,70 % студенток і 21,90 % студентів, декларують відсутність знань про методи самооцінки свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості (25,00 % студенток і 16,90 % студентів); відсутність знань про вплив фізичних вправ на стан здоров'я і рівень розвитку організму (13,70 % студенток і 23,80 % студентів), відсутність знань про критерії ефективності занять (4,60 % студенток і 3,70 % студентів), невміння регулювати фізичне навантаження в процесі занять (10,90 % студенток і 15,70 % студентів); відсутність доступу до необхідної інформації (15,50 % студенток і 26,70 % студентів). Отримані дані свідчать, що представники сучасної студентської молоді не просто зацікавлені, а конкретно потребують кардинальних змін процесу фізичного виховання для підвищення їх мотивації не тільки у формальному ставленні до даного процесу, а й прищепленні їм стійких умінь і навичок ведення здоров'язберігаючої діяльності.

5. Оцінювання теоретичних знань студентів дозволило встановити основну проблематику їхньої теоретичної необізнаності з формування ЗСЖ, яка проявляється в недостатньому розумінні ролі фізичних вправ у зміцненні здоров'я (26,60 % правильних відповідей), відсутності знань у питаннях самоконтролю адекватності навантаження в процесі занять (30,00 % правильних відповідей), про норми рухової активності (13,30 % правильних відповідей), про важливість правильно організованої структури та змісту занять (13,30 % правильних відповідей). Студентів з високим рівнем теоретичних знань щодо здійснення здоров'язберігаючої діяльності не було виявлено взагалі; середній рівень, який свідчить про нечіткі або уривчасті теоретичні знання, недостатньо високого ступеня мотивації до здійснення здоров'язбереження, виявлено тільки у 20,00 % опитаних; більшій частині респондентів властивий низький рівень теоретичних знань в ЗСЖ сфері.

6. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у напрямі формування ЗСЖ з використанням інформаційних технологій, на їх власну думку, буде ефективна за умови врахування таких положень: активне залучення громадськості до роботи з формування ЗСЖ серед молоді (проведення спільних заходів тощо) — 38,40 %; впровадження в навчальний матеріал занять з фізичного виховання, інформаційних аспектів, спрямованих на формування культури ЗСЖ — 24,60 %; використання інноваційних програм і технологій у роботі зі студентами — 21,30 %; розширення мережі спортивних секцій, груп за інтересами — 15,70 %. На думку студентів 76,50 % опитаних вважають можливість застосування Інтернет-технологій успішною в забезпеченні процесу фізичного виховання; 12,30 % — посередньо розглядають застосування Інтернет-технологій і 11,20 % — вважають даний проект неідеальним.

7. Експертне опитування викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів щодо пріоритетних напрямів освітніх реформ у сучасній системі фізичного виховання, орієнтованих на здоров'язбереження виділив такі: формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами (58,80 %); придбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості (52,90 %); формування системи знань з фізичної культури і ЗСЖ (35,30 %). Встановлено, що, на думку експертів, найдієвішими в процесі формування ЗСЖ серед студентської молоді є розширення мережі спортивних секцій (52,90 %), використання інноваційних програм і технологій у роботі зі студентами, впровадження інформаційних технологій (41,10 %); збільшення кількості та якості занять оздоровчої спрямованості (47,10 %), підтримка молодіжних ініціатив з передачі достовірної соціально-значущої інформації (47,10 %), включення сучасних форм рухової активності, що формують позитивне ставлення до ЗСЖ (35,30 %). Аналіз даних опитування експертів дозволив сформулювати спрямованість розробки концептуальних основ формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій.

8. Обґрунтування теоретико-методичних основ концепції формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій дозволило виділити її складові:

- передумови здійснення здоров'язберігаючої діяльності, до яких увійшли соціально-педагогічні (низький рівень здоров'я студентської молоді; відсутність наступності фізичного виховання середньої та вищої освіти; недостатньо ефективна організація фізичного виховання у вищому навчальному закладі), особистісні (несформована потреба студентів у здоровому способі життя; недостатня сформованість ціннісно-змістового значення здоров'я для життєдіяльності; поширеність нових видів залежностей) і біологічні передумови (обмеженість рухової активності (гіподинамія); недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу);

- концептуальні підходи, що зумовили змістовну сторону концепції і визначили процесуальні особливості її побудови, були об'єднані в три групи: перша група (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний), друга група (синергетичний, соціально-культурний) і третя група (системний);

- концептуальну основу, що включила в себе мету концепції, завдання, принципи та умови її практичної реалізації;

- практичну реалізацію концепції, яку представили базова модель створення інформаційного середовища, що складається з нормативного, діагностичного, виховного та освітнього модулів; алгоритм впровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання; критерії ефективності реалізації концепції (когнітивно-пізнавальна, мотиваційна і функціонально-адаптаційна групи).

Розроблення та практичне впровадження в освітній процес алгоритму інтеграції інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процес фізичного виховання вищих навчальних закладів експериментально підтвердили можливість застосування в інформаційному блоці практичних занять інформаційних технологій та інтерактивних методів навчання із залученням активних форм ведення самостійної роботи для підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь у сфері ведення здоров'язберігаючої діяльності.

9. Оцінювання результатів впровадження запропонованої концепції здійснювалося відповідно до груп критеріїв ефективності:

– пізнавально-когнітивна група — встановлені значення свідчать про достовірне ($p < 0,05$) підвищення рівня теоретичних знань щодо питань здоров'язбереження (у 75,00 % студенток і у 80,00 % студентів високий рівень) і практичних умінь (у 60,00 % студенток і у 55,00 % студентів високий рівень). У контрольних групах зміни не були достовірні ($p > 0,05$).

– мотиваційна-потребова група — виявленні дані підтверджують підвищення інтересів і розвиток мотивації студентів експериментальних груп до оптимізації трудової діяльності: виконувати свої трудові обов'язки в міру своїх можливостей стали 65,00 % студенток і 70,00 % студентів ($p < 0,05$); розподіляти своє робоче навантаження згідно зі своїми фізичними можливостями стали 60,00 % студенток і 75,00 % студентів ($p < 0,05$); до раціоналізації відпочинку та дозвілля у вільний час: збільшилася кількість студенток (з 30,00 % до 60,00 %) і студентів (з 10,00 % до 45,00 %), що активно відпочивають в кінці робочого тижня і повноцінно відпочивають у період канікул (студентки з 35,00 % до 70,00 %; студенти з 55,00 % до 80,00 %) ($p < 0,05$); до збільшення уваги щодо режиму сну: достовірно збільшилася кількість студентів, які оптимізували режим сну (студентки до 75,00 %; студенти до 90,00 %) ($p < 0,05$) і дотримували його повноцінність в обсязі 7–8 годин на добу (студентки до 70,00 %; студенти до 60,00 %) ($p < 0,05$); що ж до шкідливих звичок: достовірно знизилася кількість курців студентів (студентки до 6,00 %, студенти до 3,00 %) ($p < 0,05$), епізодично вживають алкоголь (студентки до 1,50 %; студенти до 3,80 %) ($p < 0,05$). Даний факт не вдалося констатувати серед представників контрольних груп ($p > 0,05$). У ході формуючого експерименту зафіксовано достовірну позитивну динаміку показників рухової активності студентів на завершальному етапі експерименту серед випробуваних експериментальних груп: значення індексу фізичної активності студенток становило 36,46 бали, студентів — 37,49 бали ($p < 0,05$).

– функціонально-адаптаційна група — отримані дані вказують на ефективність запропонованих підходів, що проявилось у поліпшенні показників функціональної діяльності організму студентів експериментальних груп: достовірно зниження значень ЧСС у спокої студенток від $76,25 \pm 4,94$ уд·хв⁻¹ до $71,15 \pm 4,09$ уд·хв⁻¹, студентів — від $73,60 \pm 5,63$ уд·хв⁻¹ до $71,10 \pm 3,88$ уд·хв⁻¹ ($p < 0,05$); розрахункові значення індексу Робінсона студенток від

93,27 ± 8,86 ум. од. до 88,57 ± 4,76 ум. од., студентів — від 87,21 ± 10,27 ум. од. до 84,80 ± 5,89 ум. од. ($p < 0,05$). Достовірно збільшилися: показник ЖЄЛ серед студентів від 3897,50 ± 401,33 мл до 4015,00 ± 338,00 мл ($p < 0,05$); значення життєвого індексу студенток — від 44,29 ± 5,76 ум. од. і до 48,19 ± 6,05 ум. од., студентів — від 52,82 ± 4,98 ум. од. і до 55,46 ± 4,79 ум. од. ($p < 0,05$). Результати оцінювання стану фізичного здоров'я студентів експериментальних груп показали позитивні достовірні зміни згідно з процентним розподілом за рівнями: серед студенток 10,00 % — нижче середнього, 35,00 % — середній, 30,00 % — вище середнього і 25,00 % — високий; серед студентів 30,00 % — нижче середнього, 35,00 % — середній, 20,00 % — вище середнього і 15,00 % — високий ($p < 0,05$). У контрольних групах достовірних змін не спостерігалось ($p > 0,05$).

10. Узагальнення отриманих даних свідчить про ефективну реалізацію розробленої нами концепції формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання студентів з використанням інноваційних технологій, про що свідчить підвищення рівня їх теоретичних знань і практичних умінь, позитивна динаміка показників рухової активності, фізичного стану, формування мотивації до занять руховою активністю. Отримані дані розкривають можливості та перспективи формування теоретичних основ ЗСЖ, з використанням інформаційних технологій (технологія аудіо-і відеоелектронної презентації; технологія веб-проекування; технологія електронного портфоліо) для інтеграції інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення та дебати, рольова гра, метод проектів) та підвищення рівня теоретичної підготовленості в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові роботи, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. — К.: Саммит-книга, 2014. — 296 с.

2. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2011. — № 4. — С. 157–163. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

3. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. — Харьков, 2011. — № 4. — С. 79–83. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct),

DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

4. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків, 2011. — № 5. — С. 98–103. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

5. Футорный С. М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. — Харьков, 2011. — № 6. — С. 111–115. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

6. Футорный С. М. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. М. Футорный // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — Харків, 2011. — № 2. — С. 127–130. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

7. Футорный С. М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2011. — № 4. — С. 26–30.

8. Футорний С. М. Формування понять здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів / С. М. Футорний // Спортивна медицина. — Київ, 2011. — № 1–2. — С. 85–92. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus).

9. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, 2012. — № 1. — С. 73–81. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

10. Кашуба В. А. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева, А. В. Рудницкий // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, 2012. — № 4. — С. 65–74. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* (Видання включено до

переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

11. Кашуба В. О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — Харків, 2012. — № 7. — С. 59–65. *Особистим внеском здобувача є постановка мети і завдань, проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elektronische Zeitschriftenbibliothek, Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

12. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физ. воспитание студентов. — Харьков, 2012. — № 5. — С. 50–58. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

13. Футорный С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. — Харьков, 2012. — № 2. — С. 90–94. *Особистим внеском здобувача є постановка мети і завдань, проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

14. Футорный С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2012. — № 2 (29). — С. 26–30.

15. Футорный С. М. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів / С. М. Футорный // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — Київ, 2012. — № 3. — С. 15–19. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

16. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education / Sergii Futorny // Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2012. — Вип. 8. — С. 25–27.

17. Футорный С. М. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах, обеспечивающих здоровье студентов / С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, 2013. — № 1. — С.

50–65. *Особистим внеском здобувача є постановка мети і завдань, проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.* (Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан).

18. Футорный С. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / Сергей Футорный, Мария Караватская // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2013. — № 9. — С. 68–73. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

19. Футорный С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Сергій Футорний, Олександр Рудницький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — Київ, 2013. — № 3. — С. 99–105. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

20. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. — Харьков, 2013. — № 3. — С. 75–79. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

21. Футорный С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків, 2013. — № 12. — С. 94–101. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CABI (CAB Direct), DOAJ (Directory of Open Access Journals), Index Copernicus, Google Scholar, Ulrich's periodicals Directory, російська електронна бібліотека (РІНЦ)).

22. Футорный С. Перспективы применения сетевых электронных портфолио в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Сергей Футорный, Светлана Герасименко, Мария Федорова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 15. — С. 35–41. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

23. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. — Вінниця, 2014. — № 3 (56). — С. 312–319.

24. Футорный С. М. Сравнительная характеристика составляющих качества жизни студентов Украины и России / С. М. Футорный // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(Фізична культура і спорт). — Київ, 2014. — 2014. — Вип. 10 (51). — С. 126–130.

25. Futorny S. Actual issues of improving the process of student`s physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 14. — С. 26–30.

26. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74–79.

Опубліковані роботи апробаційного характеру

27. Футорный С. М. Оценка составляющих здорового образа жизни / С. М. Футорный // Материалы Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств, 21–23 апреля 2012 г. — Минск, 2012. — Ч. 3. — С. 168–170.

28. Футорный С. М. К вопросу о снижении двигательной активности молодежи в процессе обучения в вузе / С. М. Футорный // Материалы III Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», 21–22 мая 2013 г. — Рига, Латвия, 2013. — С. 127–133.

АНОТАЦІЇ

Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання. - На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення — Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

У процесі дослідження були вивчені складові здорового способу життя студентів; досліджено їх рівень рухової активності та фізичної підготовленості; встановлені стан фізичного здоров'я і захворюваності; структурована мотиваційна сфера до різних форм і видів занять з фізичного виховання.

Автором запропонована концепція формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, яка обґрунтувала ефективні підходи вирішення завдань навчально-освітнього процесу вищих навчальних закладів; забезпечила формування мотиваційно-потребової сфери студентської молоді з метою усвідомленого залучення їх до систематичних занять фізичними вправами; надала можливість ефективної інтеграції інтерактивних методів навчання засобами інформаційних технологій у процес фізичного виховання.

Ключові слова: студенти; здоровий спосіб життя, здоров'я, рухова активність, фізичне виховання, вищий навчальний заклад, інноваційні технології, інформаційні технології, інтерактивні методи навчання.

Футорный С.М. Теоретико-методические основы инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. — На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 — физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. — Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Диссертационная работа посвящена проблеме обоснования теоретико-методических основ инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

Анализ современного состояния процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений свидетельствуют о необходимости его модернизации, основанной на внедрении и активном использовании инновационных технологий для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Цель работы — теоретически обосновать, разработать и экспериментально подтвердить концепцию формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий для повышения эффективности учебно-образовательного процесса высших учебных заведений.

В процессе констатирующего эксперимента были изучены составляющие здорового образа жизни студентов (особенности труда и отдыха, двигательной активности, сна, питания); исследованы их уровень двигательной активности и физической подготовленности; установлены состояние физического здоровья и заболеваемости; структурирована мотивационно-потребностная сфера к различным формам и видам занятий по физическому воспитанию; обоснованы пути внедрения инновационных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов с целью повышения уровня их теоретических знаний и практических умений осуществления здоровьесберегающей деятельности.

Анализ и интерпретация фактического материала позволили обосновать и разработать концепцию формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий. Предложенная концепция включает теоретическую и практическую составляющую. Теоретическая составляющая концепции содержит предпосылки осуществления здоровьесберегающей деятельности (социально-педагогические личностные, биологические), концептуальные подходы, обусловившие содержательную сторону концепции и определившие процессуальные особенности ее построения

(диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный, синергетический, социально-культурный, системный), что положено в основу цели, задач, принципов и условий ее реализации. Практическая составляющая включает компоненты реализации концепции в практике физического воспитания студентов высших учебных заведений и состоит из базовой модели создания информационной среды (нормативный, диагностический, воспитательный и образовательный модулей), пошагового алгоритма внедрения инновационных технологий и критериев эффективности (когнитивно-познавательная, мотивационно-потребностная и функционально-адаптационная группы).

Разработанные организационно-методические основы реализации концепции позволили оптимизировать процесс физического воспитания студентов Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана в направлении формирования здорового образа жизни посредством использования информационных технологий, которые обеспечили интеграцию интерактивных методов обучения в структуру практических занятий.

Исследование в рамках формирующего эксперимента подтверждает эффективность концепции и ее практической составляющей – алгоритма внедрения инновационных технологий формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений, о чем свидетельствуют лучшие (на уровне $p < 0,05$) количественные изменения исследуемых показателей студентов и студенток экспериментальных групп по сравнению с контрольными группами.

В результате исследования автором предложена концепция, которая обосновала эффективные подходы решения задач учебно-образовательного процесса высших учебных заведений; обеспечила формирование мотивационно-потребностной сферы студенческой молодежи для осознанного привлечения их к систематическим занятиям физическими упражнениями; предоставила возможность эффективной интеграции интерактивных методов обучения средствами информационных технологий.

Полученные данные раскрывают возможности нового научного направления, предполагающего использование инновационных технологий и перспективных подходов формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни, здоровье, двигательная активность, физическое воспитание, высшее учебное заведение, инновационные технологии, информационные технологии, интерактивные методы обучения.

Futorny S.M. Theoretical and methodical foundations of innovative technologies for the formation of healthy lifestyle habits in students in the course of physical education. — With the rights of a manuscript.

Dissertation on competition of a scientific degree of the Doctor of Science in physical education and sport, by speciality 24.00.02 — physical culture, physical

education of different population groups. — National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

During the research, the components of students' healthy lifestyle were studied; their levels of physical activity and physical preparedness were assessed; the state of physical health and morbidity were determined; and the sphere of motivation to various forms and types of physical education sessions was structured.

The author proposed a concept for the formation of healthy lifestyle habits in students in the course of physical education through the use of innovative technologies that substantiated effective approaches to address the issues of teaching and educational process for higher education institutions; provided the formation of students' motivational and need sphere with the aim of their conscious involvement into systematic physical exercise classes; gave an opportunity for effective integration of interactive teaching methods by means of information technology in the process of physical education.

Keywords: students; healthy lifestyle, health, physical activity, physical education, higher education institution, innovative technologies, information technologies, interactive teaching methods.

Підписано до друку 25.05.2015 р. Формат 60x90 1/6.

Ум. друк. арк. 1,8. Обл.-вид. арк. 1,8. Наклад 100 прим. Зам. №1229.

Друк: «Карат Лтд», 03194, м. Київ, вул. Литвиненко-Вольгемут, 2-а.

Тел.: (044)229-11-40/90, (050)355-72-92, e-mail: karat@karat.in.ua

Свідоцтво ДК № 163 від 1.09.2000 р.