

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лоза Т. О.

Вступ

Відомо, що одним з найважливіших станів людини є здоров'я. Воно є підґрунтя його життєдіяльності, матеріального благополуччя трудової активності, творчих успіхів, довголіття.

В умовах складної епідеміологічної та економічної ситуації, недосконалої системи охорони здоров'я особливої уваги вимагає проблема підвищення рівня фізичного стану різних груп населення. Однак, сучасні дослідження свідчать про те що рівень фізичного стану більшості населення залишається низьким. У нашій державі, як і в усьому світі, фізична культура визнана одним з важливих факторів формування збереження та зміцнення здоров'я людини.

Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано з стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа і зростанням захворюваності у процесі професійної підготовки, оскільки в наслідок цього знижується працездатність.

У закладах вищої освіти (ЗВО) важливою і необхідною складовою освітнього процесу є фізичне виховання студентів. Одним із ключових напрямів дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді. Саме ЗВО є основним місцем де студенти за допомогою викладачів можуть долучитись до занять з фізичного виховання, розвиваючи рухові якості для майбутньої професійної діяльності.

З'ясувати цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання, тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста¹.

¹ Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*, 2015. № 2. С. 497–500.

Ряд авторів відзначають, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання в вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичного стану студентів. У практичній діяльності акцент надається виконанню нормативно-базової частини навчальної програми без врахування мотивів і потреб студентів у різних видах рухової активності^{2, 3, 4}.

Дослідження науковців свідчать, що фізкультурно-спортивна діяльність для студентів не є потребою, а висока фізична підготовка для покращення здоров'я не входить до провідних цінностей значної частини студентської молоді.

До таких проблем науковці відносять зниження інтересу до традиційних форм занять з фізичного виховання, низьку мотивацію, відсутність можливості вибору форм занять та недосконалість існуючих програм з фізичного виховання.

Основними причинами необхідності впровадження інноваційних технологій з фізичного виховання у закладах вищої освіти є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді; поява нового програмного забезпечення, яке дає змогу поліпшити розвиток фізичних якостей студентів; інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Аналіз публікацій та дослідницьких робіт свідчить про те що одним із ефективних засобів підвищення фізичного стану різних груп населення є використання у фізичному вихованні програм, розроблених на основі сучасних фітнес систем та фізкультурно-оздоровчих методик і технологій. Однак більшість із них розрахована на наявність унікальної матеріально-технічної бази та інвентарю, що робить неможливим їх використання на практиці.

Тому пошук засобів, спрямованих на підвищення фізичного стану людини, зміст, яких не вимагатиме покращенню матеріально технічної бази та наявності додаткового обладнання та інвентарю, є актуальним.

² Гружєвський В. О. Допільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19–24.

³ Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*, 2015. № 2. С. 497–500.

⁴ Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. № 12 С. 94–100.

1. Об ефективності впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні студентської молоді

Необхідною умовою підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців ЗВО є формування у них готовності до обраної майбутньої професійної діяльності. Тому, використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання науково-обґрунтованих інноваційних та оздоровчих методик, програм, технологій є на сьогодні дуже актуальним. Однак, проведений аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури та досвід практичної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту в ЗВО, свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які вимагають вирішення, а саме між:

- сучасними вимогами до здоров'я, розумової та фізичної працездатності, фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів і реальним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, здатністю до виконання майбутніх професійних обов'язків;

- об'єктивною необхідністю впровадження системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів у процесі використання методик, які спрямовані на покращення фізичної працездатності на заняттях з фізичного виховання та наявністю розрізнених безсистемних і неузгоджених знань з цього питання;

- необхідністю узгодження форм, методів і засобів навчання з вимогами часу та перевантаженням традиційних підходів у навчанні студентів на заняттях з фізичного виховання.

Система освіти у закладах освіти (ЗО) та у закладах вищої освіти (ЗВО) передбачає різні форми організації навчального процесу: практичні та семінарські заняття, навчальні та виробничі практики, науково-пошукова робота, самостійна навчальна робота (самопідготовка), факультативні заняття, консультації, заліки, екзамени. Зараз кожна форма потребує включення новизни проведення та організації всіх видів роботи з студентами. Модерна система освіти і фізичного виховання має спрямовуватись на особистість студента, орієнтуватися на його здібності, бажання та можливості, але стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді залишається незадовільним⁵.

⁵ Васьков Ю. В. Педагогічні теорії, технології, досвід (Дидактичний аспект). Харків : Скорпіон, 2000. 120 с.

Здійснений аналіз організації фізичного виховання студентів, який свідчить про фактичну відсутність чітких уявлень про те, яким має бути фізичне виховання у закладі освіти в умовах трансформації вищої освіти. Негативним наслідком цього є наповнення навчальної програми з фізичного виховання невластивим для неї змістом з інших форм виховання, недооцінка ролі освітнього змісту навчальної роботи (навіть до повного ігнорування). Все це, в цілому, обумовлює низький рівень ефективності рішення задач фізичного виховання, як освітніх, так і задач з розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я студентів⁶.

У той же час керівники повинні усвідомити важливість фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення молоді. Однак, ця дисципліна згідно навчальних планів вже не є обов'язковою.

Важливість упровадження інноваційних підходів у фізичне виховання підкреслюється багатьма науковцями, зокрема, В.О. Гружевський⁷, В.О. Кашуба⁸, Т.О. Лоза⁹, М.Б. Мусакаєв¹⁰, Р.А. Самоха¹¹, А.О. Твеліна¹², О.М. Школа¹³ та іншими.

⁶ Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. № 12. С. 94–100.

⁷ Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19–24.

⁸ Кашуба В., Хмельницька І., Зіяд Хмаїд Ахмад Насррала. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2007. № 2. С. 77.

⁹ Лоза Т.О. Хатха-йоги в процесі фізичного виховання різних груп населення *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту умовах ступеневої освіти* : зб. Матеріалів доп. учасн. III Міжнар.наук.-практ.конф. 21–22 квітня, 2021р., м. Креміна, Луганська обл., 2021. С. 137–148.

¹⁰ Мусакаєв М. Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2008. № 5. С. 8–12.

¹¹ Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : спец. 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.

¹² Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт*, 2014. № 2. С. 232–236.

Дослідження В.О. Кашуби¹⁴ показують, що впровадження сучасних технологій орієнтують студентську молодь на самовдосконалення, зростання інтелектуальності й духовності. На думку вищезазначених науковців, самостійні заняття вимагають від студентів інтенсивної розумової праці та вміння застосовувати раніше отримані знання. Використання різних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання у ЗВО повинно відповідати основним його принципам. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності у цілому.

Дослідники наголошують на особливій необхідності застосування різних інноваційних підходів у навчально – виховний процес.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність викладача спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів продуктивної, творчої діяльності людей¹⁵.

А.О. Твеліна у результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих технологій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділила ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;
- зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;

¹³ Школа О.М., Грищенко О.І., Грищенко Л.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. *Saintific Journal «Science Rise».*Серія : Педагогічні науки, 2014. № 3. С. 59–63.

¹⁴ Кашуба В. А. *Биомеханика осанки : монографія*. Киев.: Олимпийская литература, 2003. 279 с.

¹⁵ Грузевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19-24.

– системність перетворення-інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності¹⁶.

У дослідженнях Р.А. Самоха¹⁷ зазначає, що інноваційні технології корелюють із зацікавленістю студентів самовдосконаленням, зростанням інтелектуальності та духовності, що неможливе без підвищення рівня фізичної культури.

І. Г. Петренко, досліджуючи нові форми проведення різноманітних спортивних заходів, стверджує, що вони всебічно розвивають особистість молоді, а отже, і її психологічні властивості, які характеризуються вираженістю у діях, розвитком інтуїції¹⁸.

Більшість дослідників інноваційних технологій фізичного виховання сходяться на тому, що використовуючи в них елементи різних видів спорт та різних видів рухової активності, є невичерпні можливості як для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, так і для розвитку розумової та психічної сфери, що допомагає студентам набути відповідного статусу в соціальному середовищі.

Сьогодні значна увага фахівців з фізичного виховання більш широко розглядають відповідні функції і завдання фізичної культури. Підкреслюється, що фізична культура є органічним видом загально гуманітарної освіти, яка в свою чергу виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням «людську значущість».

Фізичне виховання вважається інноваційним тоді, коли:

– елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися й не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;

– існуючі й загальнонавчальні засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;

– створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;

¹⁶ Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт.* 2014. № 2. С. 232–236.

¹⁷ Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. К., 2007. 20 с.

¹⁸ Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений.* 2015. № 2. С. 497–500.

– переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально підбираються відповідні засоби фізичного виховання¹⁹.

Фізичне виховання студентів має низьку ефективність із-за низки об'єктивних причин: недостатня кількість занять за планом; низький рівень використання технічних засобів навчання під час занять фізичними вправами; недостатнє фінансування; недостатній рівень мотивації до занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД), до системи занять фізичними вправами; низький рівень управління фізичним вихованням²⁰.

За останні роки проблема рухової активності студентів дуже гостро стоїть перед фахівцями галузей України, пов'язаних із здоров'ям людини, бо кількість захворювання, які є наслідком гіподинамії значно збільшилася.

Насичення навчально-освітнього процесу особистісно-орієнтованим змістом в усіх формах і проявах повинно починатися з постановки соціально-значимих і особистісних цілей студентів, оптимальне співвідношення яких у кінцевому результаті визначає методологію побудови і реалізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у вузі, з урахуванням соматотипових особливостей студентів і стану їх потрібно-мотиваційної сфери.

За даними фахівців, в різні вікові періоди цілі та мотиви діяльності різні, бо кожна вікова група має свої бажання, смаки та потреби, на базі яких формуються мотиви. Мотиви до занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) студентів значно відрізняються від мотивів інших вікових груп²¹.

Психологічним проблемам мотивації ФОД студентів присвячено ряд досліджень, але деякі проблеми поки що саме у цей віковий період людина обирає свій життєвий шлях, який дасть змогу самовизначитися у майбутньому, а тому свій фізичний розвиток співставляє з обраною професією.

¹⁹ Гружєвський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19–24.

²⁰ Мусакаев М. Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 5. С. 8–12.

²¹ Булатова М. М. Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.

Існують три фактори, які зумовлюють мотивацію людини: мета досягнення, усвідомлення мети досягнення, поведінка досягнення. Найбільше поширена у галузі спорту мотивація досягнення, яка є тенденцією прагнення до успіху, стійкістю перед невдачами та гордістю за виконання поставленої мети.

Існують три теорії мотивації досягнення: теорія необхідності досягнення, теорія атрибуції, теорія досягнення мети. Теорія необхідності досягнення – комбінована модель, яка враховує як особистісні, так і ситуаційні фактори у вигляді найважливіших показників поведінки людини. Згідно цієї теорії людини, які досягають більших успіхів, прагнуть частіше приймати участь у змаганнях. Вони показують кращі результати під час оцінювання. Людини, які не досягають великих успіхів, не мають бажання приймати участь у змагальних ситуаціях, де оцінка суспільством є головним фактором.

Друга теорія вказує, що від того, наскільки спортсмен усвідомлює свої результати, настільки це впливає на їх подальше очікування та емоційні реакції, що в свою чергу, впливає на мотивацію досягнення.

Отже, роблячи висновок, ми бачимо, що мотивація спортивної діяльності – це особливий стан особистості спортсмена, який формується в результаті співставлення потреб та можливостей з предметом спортивної діяльності, який є основою для підготовки та реалізації цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого результату.

Фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) складається з двох частин. Фізична діяльність поєднує фізичну культуру, фізичне виховання спорт та фізична рекреація, тому, що вони мають загальні мотиви і цілі. Які пов'язані із здоров'ям людини. Найважливішим з цих елементів є фізичне виховання. Воно покликане збуджувати у студентів потреби і інтерес до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому усвідомленню психофізіологічних основ фізичного розвитку і зміцненню здоров'я.

Другою невід'ємною частиною соціального життя студентської молоді є спортивна діяльність, яка найяскравіше відображує здатність людини максимально проявити свої фізичні та духовні можливості, досягти найвищого спортивного результату. Підготовка до цієї діяльності вимагає великої цілеспрямованості, довгих років важкої праці, відмови від багатьох радощів життя,

а спортивна боротьба за перемогу в більшості змагань проходить на межі людських можливостей, що призводить до надмірних фізичних та психологічних навантажень.

Важко зрозуміти, що саме керує людиною, яка йде на це якщо не знати особливостей її внутрішніх спонукань, тобто мотивації. Якщо у студента, як у спортсмена буде сформована цілеспрямована мотивація до спортивного вдосконалення, активного творчого ставлення до самовдосконалення і почуття відповідальності, це полегшить перенесення навантаження та дозволить більш ефективно мобілізувати ресурси організму.

Заняття спортом – це складна діяльність, яка вимагає від людини багато фізичних і психічних сил, часу, дорогого інвентарю та обладнання. Через це більшість студентів обирають простіші та доступніші фізичні вправи. Ці вправи є складовими частинами фактору, який впливає на формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, а також до фізичної рекреації.

Фізична рекреація – це сфера рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби студентів у нерегламентованій фізичній активності, спрямованій на забезпечення оптимального фізичного стану, нормального функціонування організму в конкретних умовах життя.

Широкому розповсюдженні цього виду діяльності серед студентів сприяє вільний вибір змісту, часу і місця проведення, вибір суперників, а в основі мотивації до занять знаходиться система внутрішніх спонукальних сил, які задовольняють потребу людини бути здоровою²². Однак, як свідчить педагогічний досвід, у більшості випадків фізична активність студентів регламентується, насамперед, програмними вимогами до дисципліни «Фізичне виховання», а не внутрішніми потребами самих студентів.

Аналіз багаточисельних досліджень з фізичного виховання дає основу передбачати, що підсилення мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів можливо за умови інтеграції в практику фізичного виховання інноваційних технологій, які підсилюють процеси їх самовиховання та самовдосконалення. Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши

²² Булатова М. М. Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.

стратегічну мету фізичного виховання, тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста.

У фізичному вихованні студентів існують дві основні проблеми:

1. Як забезпечити об'єм рухової активності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової й фізичної працездатності.

2. Як підвищити ефективність навчально-виховного процесу.

Якщо перша проблема передбачає, в основному вирішення питань організації фізичного виховання протягом дня, то друга пов'язана з пошуком шляхів диференційного підходу до студентів, розробкою технологій навчання, використання інноваційних засобів навчання тощо.

На запитання: «Якими б Ви бажали займатися інноваційними видами спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання?» студенти – юнаки відповіли: сидячий волейбол, міні-волейбол, мікс-волейбол, а також міні-баскетбол, корфбол, стрітбол, максі-баскетбол, а тож кросфіт. Відповіді дівчат на запитання: «Якими інноваційними формами рухової активності Ви хотіли б займатися?» відповіді були наступні: пілатес, хатха-йога, стретчинг, аеробіка, аквааеробіка, фітбол-аеробіка, футбол-гімнастика, степ-аеробіка.

Впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичного виховання позитивно впливають на фізичний стан та мотивацію до занять. Різноманітні нові програми можуть допомагати підвищенню загальної фізичної активності і поступовому росту інтересу та бажання до підтримки фізичної форми. Впровадження експериментальної програми (з новими видами спорту) в заняття фізичного виховання буде стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом, сприятиме розвитку основних фізичних якостей та покращенню здоров'я молоді²³.

Необхідно впроваджувати та розробляти новітні технології, коли найвищою цінністю у фізичному вихованні студентів стає не виконання контрольних нормативів, а виховання фізичної культури особистості, яка здатна до реалізації рухового компоненту своєї діяльності у навичках та вміннях здорового способу і стилю життя.

²³ Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*, 2015. № 2. С. 497–500.

Аналіз літературних джерел та практичний досвід показало, що інноваційні технології у фізичній культурі сприятиме розвитку в першу чергу самої галузі, її елементів, а також залучення різних верст населення, а головне молоді до занять .

Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічну мету фізичного виховання, тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста.

Науковці за декілька останніх років розробили велику кількість різноманітних фізкультурно-оздоровчих технологій. Однак більшість із них розрахована на наявність унікальної матеріально-технічної бази та інвентарю, що робить неможливим їх використання на практиці.

Очевидною є необхідність спеціально-організованих експериментальних досліджень, акцентованих на розробку фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів, які не вимагають покращення матеріально-технічної бази вузу та наявності додаткового обладнання та інвентарю.

2. Використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні студентської молоді

Нині в Україні інтенсивно розвиваються фізкультурно-оздоровчі технології. На думку М. М. Булатової та Ю.О. Усачева поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу²⁴.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми. Широкого розповсюдження набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної та силової спрямованості, фітнес-програми, засновані на використанні оздоровчих видів гімнастики, а також програми, які поєднують у собі різні види рухової активності.

Відомо, що фізична культура є основним засобом удосконалення фізичної підготовленості та підвищення рівня фізичного стану людини. Проте традиційні засоби та методи фізичного виховання не завжди виявляються достатніми для розширення функціональних

²⁴ Булатова М. М. Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.

можливостей та зміцнення здоров'я тих, хто займається. До того ж у багатьох навчальних закладах відсутня належна матеріально-технічна бази та необхідний інвентар. Це призводить до втрати інтересу учнів до уроків фізичної культури та зниження рівня фізичної активності, що в свою чергу веде до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичного стану загалом.

Одним із видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, є йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Йога-аеробіка об'єднує в собі можливості різних програм оздоровчої гімнастики – два напрямки оздоровчого тренування – східний і західний²⁵. Це такий вид аеробіки, в якому асани хатха-йоги чергуються з елементами класичної аеробіки та кондиційної гімнастики. Наприклад, після утримування пози із системи хатха-йоги – упор позаду із зігнутими ногами – можна виконати вправи кондиційної гімнастики – багаторазове піднімання та опускання тазу тощо.

Характерною особливістю йога-аеробіки, як системи оздоровлення, є глобальний підхід до нейром'язового фітнесу²⁶. Глобальний, тому що тренує тіло, як єдине ціле, для того, щоб бути більш сильним, гнучким, спокійним і упевненим у собі.

Складовими йога-аеробіки є елементи хатха-йоги (статичні та динамічні асани, дихальні вправи, релаксація) та стретчинг.

Комплекс вправ хатха-йоги виник приблизно в VII столітті нашої ери на півночі Індії на базі тантризму. На думку прихильників культу бога Шиви, хатха-йога була дана їм для того, щоб розвиваючи тіло підняти свідомість на вищій рівень²⁷.

До основних засобів хатха-йоги належать: асани, дихальні вправи, медитація та релаксація. У наш час відомі численні пози йоги. Тільки в знаменитій праці Айєнгара «Просвітлення йоги» описані 200 асан, а також їх варіанти. Асани – це фізичні вправи, які виконуються повільно і передбачають концентрацію уваги на правильному диханні. Більшість асан – це статичні положення тіла, під час виконання яких навантаження на м'язи та подразнення м'язових нервів спрямовано діє на центральну нервову систему, а через неї – на роботу всіх органів та систем нашого тіла.

²⁵ Лисицкая Т. С. Сиднева Л. В. Аэробика: Частные методики. Т. II. Москва : Федерация аэробики России, 2002. 216 с.

²⁶ Там само.

²⁷ Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение М. Альпина нон-фикшн, 2008. 386 с.

Використанню засобів хатха-йоги у фізичному вихованні різних груп населення присвятили свої дослідження багато сучасних науковців.

Дисертаційне дослідження Рябініна С.П. присвячене розробці методики використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Автор відзначає, що дітям дошкільного віку доступні три ступені хатха-йоги: статичні вправи – асани, динамічні вправи – виньаси і дихальні вправи²⁸. У ході дослідження автором підтверджена ефективність використання засобів хатха-йоги у ФВ дітей старшої і підготовчої групи дошкільного закладу з метою зменшення кількості захворювань ОРА. Використання експериментальної методики дозволило: за два роки на 33 % знизити рівень ортопедичних відхилень у дітей старшої групи, у тому числі порушень постави на 13 %, плоскостопості та сколіозу на 9 % та 11 % відповідно; за один навчальний рік у підготовчій групі зменшилась кількість випадків порушень постави на 35 %, плоскостопості – на 45 %.

Дисертаційне дослідження Кудряшової А.І. доводить ефективність застосування засобів хатха-йоги в реабілітації дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави²⁹.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних учених доводять ефективність використання засобів хатха-йоги (статичних та динамічних асан, дихальних та релаксаційних вправ) з метою корекції розладів харчової поведінки³⁰. А також у боротьбі з надмірною масою тіла та ожирінням дітей³¹ і дорослих³².

²⁸ Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха йога в физическом воспитании дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» Красноярск, 2005. 20 с.

²⁹ Кудряшова А. И. Физическая реабилитация нарушенной осанки детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 2011. 24 с.

³⁰ McIver S. O'Halloran P. McGartland M. (2009) Yoga as a treatment for binge eating disorder. A preliminary study URL: *Complementary Therapies in Medicine*. 2009. Vol. 17 (4). Pages 196–202. doi: 10.1016/j.ctim.2009.05.002 [CrossRef]

³¹ Юрченко О. С. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.

³² Baljinder Singh Bal. (2005) Effects of short term practice of Bhastrika Pranayama on metabolic fitness (metf) and bone integrity (bi). *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 7. Pages 72–78. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0710>

Доведена ефективність використання засобів хатха-йоги з метою корекції різноманітних порушень постави³³, а також у боротьбі з хронічними болями в спині³⁴.

За допомогою хатха-йоги можна підвищити рівень м'язової сили, витривалості, гнучкості, здатності утримувати статичну рівновагу³⁵.

Численні дослідження демонструють позитивний вплив засобів хатха-йоги на психічну сферу людини³⁶. Існують дослідження, які вказують на здатність занять хатха-йогою змінювати концентрацію серотоніну в організмі людини і, як наслідок, покращувати її емоційний стан³⁷.

Дисертаційна робота Чепурної В.С. присвячена розробці та обґрунтуванню методики лікувальної гімнастики з використанням елементів хатха-йоги для школярів спеціальних медичних груп з хронічними бронхітами та пневмоніями. Експериментальна методика була розроблена на основі застосування асан, дихальних вправ та релаксації. Автором доведений позитивний вплив засобів хатха-йоги на функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, а також показники загальної фізичної підготовленості³⁸.

Дослідження Белікової Ж.А. доводить доцільність комплексного використання статичних, динамічних та дихальних вправ

³³ Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монографія. Киев : Олимпийская литература, 2003. 279 с.

³⁴ Кренделева В. У. Цибух Т. М. , Цибух М. М. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 24. С. 77–81.

³⁵ Михню Л.С., Лоза Т.О. Ефективність використання засобів йога аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. Т. 1. С. 35–40.

³⁶ Diehl K. A. Program for Improving Health and Stress Management for Adolescents from Low-income Families: Integrating Behavioral Coping Skills, Nutrition Education and Yoga / Kathleen Diehl. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 54 (2). Pages 73–80. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.159>

³⁷ Karimina M. (2015) Serotonin and Mood State Changes in Response to a Period of Yoga Training in Well-Trained Wrestlers / Mohammad Karimia, Ali Yazdani Nooria. *International Journal of Wrestling Science*. 2015. Volume 5 (2). Pages 89–92. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21615667.2015.1116647>

³⁸ Чепурна В. С. *Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2003. 20 с.

хатха-йоги з метою корекції деформацій хребта студентів спеціальних медичних груп. Автором виявлена ефективність застосування засобів хатха-йоги з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів з функціональними порушеннями хребта. У процесі дослідження також підтверджений позитивний вплив на самопочуття, настрої та активність студентів³⁹.

У ході дослідження Мусієнко О.В. виявлено, що регулярне виконання статичних вправ хатха-йоги веде до поступових змін у гормональному балансі організму, призводить до стирання усіх сезонних коливань вмісту гормонів, особливо гормонів щитоподібної залози, підвищує індивідуальний адаптаційний резерв організму за рахунок переходу до відносного переважання парасимпатичної ланки вегетативної регуляції над симпатичною. У групи студентів, які займалися хатха-йогою, відбулося зростання ЧСС у спокою на початку занять, яке на думку автора пов'язане зі стресом від незвичного типу фізичної активності, але з припиненням адаптації організму до занять настала стабілізація ЧСС з подальшим зниженням нижче вихідного рівня на 16 % у чоловіків і на 14,7 % у жінок. Відомо, що тренуваному організму властиві ознаки економізації у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем. Тренуваність супроводжується зниженням частоти пульсу, дихання, зниженням артеріального тиску та ін. Однак, О. В. Мусієнко припускає, що зниження ЧСС спокою у даному випадку не говорить про зростання тренуваності організму, а вказує на підвищення активності парасимпатичної ланки ВНС. Автор вважає, що така дія засобів хатха-йоги на організм викликана перш за все тими нетиповими для традиційних уявлень положеннями тіла, в яких у наслідок стискання одних і одночасного розтягнення других органів, відбувається перерозподіл крові та інших рідин тіла⁴⁰.

³⁹ Беликова Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с.

⁴⁰ Мусієнко О.В. Санагурський Д.І. Вплив занять хатха-йогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 11. С. 28–40.

Дослідження Мудрієвської Е.В. свідчить про ефективність використання методики з елементами хатха-йоги у фізичному вихованні студенток з метою підвищення їх функціональної та фізичної підготовленості. У ході дослідження автор також виявила позитивний вплив засобів хатха-йоги на психіку студенток⁴¹.

Визначено, що одним із головних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання є дотримання логічної послідовності виконання вправ при навчанні студентів інноваційним видам рухової активності, наукової обґрунтованості вибору засобів та методів, які доповнюють традиційні методики навчання і виховання з ознакою здоров'язбереження.

У зв'язку з цим, саме впровадження в процес фізичного виховання ЗВО методики викладання йога-аеробіки є важким чинником підвищення фізичної працездатності, удосконаленню фізичного стану та зміцненню здоров'я студентської молоді.

3. Методика навчання вправам з хатха-йоги студентів

Однією з основних сторін фізичного виховання, як будь-якого педагогічного процесу є навчання. Навчання в процесі фізичного виховання характеризується своїми особливостями. Вони визначаються перш за все тим, що специфічним предметом тут є рухові дії та навчання цим діям будується у відповідності з закономірностями формування умінь і навичок.

Рухове вміння являє собою одну з типових форм реалізації рухових можливостей людини, яка виражається в здатності здійснювати рухові дії на основі неавтоматизованих (або не доведених до значної міри автоматизації) цілеспрямованих операцій. У той же час руховий навик являє собою таку форму реалізації рухових можливостей, яка виникає на основі автоматизації рухового вміння.

Дії людини, як і вся діяльність, в нормі завжди свідомі. Тому свідоме ставлення студентів до процесу навчання нових фізичних вправ було основою структури занять з використанням вправ з елементами хатха-йоги.

⁴¹ Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» Сургут, 2008. 22 с.

Розробляючи методику занять, важливо було добрати вправи та методи їх виконання, які відповідають поставленим завданням та цілям, а також обов'язково дотримуватися алгоритму побудови методики. Основна ідея полягала в тому, що використання обраної методики матиме стимулюючий вплив до занять фізичними вправами у ЗВО на основі застосування системи йога-аеробіки.

Необхідність побудови навчання за етапами, причому взаємопов'язаними, пояснюється тим, що процес засвоєння рухової дії має ту чи іншу тривалість, кожен момент якої характеризується певним рівнем володіння ним. Отже, кожен етап навчання мав свої ознаки, у відповідності з якими необхідно було ставити приватні завдання та підбирати відповідні засоби, методи і форми організації занять.

Структура процесу навчання вправам була представлена так: сприймання навчального матеріалу, його усвідомлення, закріплення в пам'яті та застосування засвоєних знань і умінь на практиці.

На першому етапі навчання ми звертали увагу на свідоме ставлення студентів до процесу навчання. Тому свідоме їх ставлення до процесу навчання нових фізичних вправ було основою структури методики занять з фізичного виховання.

Для сприйняття навчального матеріалу в навчальному процесі ми використовували спеціальні прийоми та засоби, які були спрямовані на забезпечення його повноти, точності та адекватності діяльності. Особливу увагу студентів звертали на аналіз результатів своїх сприймань, порівнюючи сприйняте зі зразком. Роботу будували таким чином, щоб вони отримали можливість опори на як можна більшу кількість аналізаторів: зорового, слухового, шкіряного.

На першому етапі навчання створювали у студентів уявлення, які необхідні для правильного виконання рухової дії, а це спонукало їх до свідомого та активного оволодіння дією.

Другий етап навчання був спрямований до усвідомлення навчального матеріалу до розуміння основ техніки виконання. На цьому етапі застосовували всі методи навчання: методи використання слова (пояснення, вказівки, команди), методи наочного сприйняття (особистий показ, використання відео матеріалів та ін.) і практичних дій. На даному етапі навчали основам техніки та провідним рухам вправ, зробивши їх виконання стабільними.

Третій етап навчання був етапом закріплення набутого вміння виконувати рухову дію. Основні завдання даного етапу полягали в тому, щоб:

- довести процес засвоєння всіх блоків дій (орієнтовної, власне виконавчої та контрольної) до рівня перетворення рухового вміння в навичку;
- забезпечити необхідну міру стабільності і варіативності рухової навички, надійності та економічності техніки дії;
- гарантувати необхідний стан між технічними характеристиками рухів і рівнем розвитку рухових якостей (здібностей) стосовно до умов ефективності застосування дій і досягти необхідної мери його результативності.

На даному етапі застосовували весь комплекс методів навчання, проте провідного значення набував метод розучування в цілому, а потім змагальний метод. Все це створювало сприятливі умови для застосування знань і вмінь на практиці та трудової діяльності.

Четвертий етап був етапом навчання застосування знань і навичок у різних умовах. Головне завдання даного етапу навчання студентів вільне володіння навичкою в побутовій і трудовій діяльності.

На заняттях з фізичного виховання за нашою методикою особлива увага зосереджується на контролі над рухами та зміцненні м'язів тулуба. Основні завдання полягали в збільшенні кількості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи хатха-йоги, зокрема, плавність, безперервність тощо.

При розробці комплексів вправ ми також враховували психофізіологічні характеристики, а саме: концентрацію, стійкість, перенесення уваги, вміння швидко переходити з одного виду діяльності на інший. При розподілі фізичних навантажень в запропонованих блоках вправ до відома бралися такі компоненти: інтенсивність та тривалість виконання вправи, кількість повторень, умови виконання, індивідуальні особливості.

Під час навчального процесу студенткам було запропоновано вести щоденник самопочуття.

Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: при виборі блоку вправ з зовнішнім опором для нього відводилося 45 % часу і для виконання іншого блоку в на цьому занятті відводилося 25 % часу. Час який залишався розподілявся на підготовчу та заключну частину заняття.

Враховуючи загальну структуру занять з фізичного виховання, ми розробили методику занять засобами хатха-йоги.. Запропонована методика є базовою для використання, котра змінювалась в залежності від мети та завдань.

Залежно від рівня фізичної підготовленості і функціональних здібностей студенток, від поставлених завдань на заняття, нами моделювались вправи. Основна спрямованість базового комплексу – це вивчення правильної техніки виконання вправ безпечним і ефективним способом.

Структура методики занять з використанням вправ з хатха-йоги містила такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльнісну та діагностичну.

Мотиваційно-цільова складова методики включала мету, завдання та функції, яка сприяє формуванню у студентів мотивації та свідомого ставлення до занять за даною методикою, залучення студенток до здорового способу життя та удосконаленню професійно важливих якостей в процесі навчання в закладах вищої освіти.

Організаційно-змістовна складова методики передбачає впровадження в навчальний процес методики занять для розвитку професійно важливих фізичних якостей, спрямованих на зміцнення здоров'я. Вправи, що включає методика, варіювалася залежно від завдань.

Процесуально-діяльнісна складова методики включає в себе методи, форми і засоби фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичного (формування знань, умінь та навичок).

Діагностична складова рівня сформованості знань, умінь та навичок, а також рівня фізичної підготовленості оцінювалася за наступними рівнями: високий (90–100 балів), добрий (74–89 балів), задовільний (60–73 бали) та незадовільний (0–59 балів).

За загальною структурою зміст методики занять складався з трьох функціонально пов'язаних частин. Кожну частину було поділено на блоки, які виконують певні функції та завдання. Підготовча частина заняття (10% часу): інформаційний блок; загально-розвиваючи вправи; стречинг (попередній розтяг). Основна частина заняття (80% часу): аеробний блок заняття; блок вправ для розвитку загальної витривалості; блок вправ на увагу; силовий блок: вправи з предметами, вправи з партнером; блок вправ

для зміцнення м'язів спини, живота, рук, статичні вправи; блок вправ для розвитку координації рухів; блок вправ на розвиток гнучкості, кондиційної гімнастики, стретчингу; спеціальний блок вправ з йога-аеробіки. Заклучна частина заняття (10 % часу): використовуються вправи на відновлення функціонального стану, дихальна гімнастика, прості прийоми саморегуляції (аутогенного тренування), самоконтролю, стретчингу. Кожен блок – логічно завершений вид діяльності.

Виконання базового комплексу вправ рекомендоване для виконання в підготовчому періоді за розробленою методикою. Особлива увага приділялась диханню, концентрації уваги. Використовувався метод візуалізації. Відомо, що формування загальної витривалості забезпечується виконанням циклічних вправ низького та середнього навантаження в режимі ЧСС до 155 уд/хв. Таким чином, ми розробили комплекс занять за даною методикою для початкового періоду, який включає відмінні один від одного за складністю виконання вправи.

Отже, для розвитку загальної витривалості ми використовували вправи базового блоку. Базовий блок передбачав виконання вправ з різних положень. Одним з наших завдань був розподіл найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретною методикою навчання відповідно до рівня їх складності.

Установлено, що у процесі занять під впливом позитивних емоцій підвищилась працездатність у студентів, різко збільшився інтерес до систематичних занять, покращилось відвідування. Аналіз щоденників самоконтролю студентів свідчив про те, що заняття йога-аеробікою сприяють позитивному емоційному стану: самопочуття покращилось на 25 %, активність зросла на 34 %, настрої підвищився на 25 %. Крім цього, про ефективність застосування вправ йога-аеробіки свідчать кращі результати залікових тестів на гнучкість, силу м'язів рук та чревного пресу.

Основними засобами за методикою занять були модифіковані вправи системи йога-аеробіки, що сприяли покращенню фізичної підготовленості, розвитку й удосконаленню професійно важливих якостей студентів.

ВИСНОВКИ

Науковці за останні роки розробили велику кількість різноманітних інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Однак більшість із них розрахована на наявність унікальної матеріально-технічної бази та інвентарю, що робить неможливим їх використання на практиці.

Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми підвищення фізичного стану різних груп населення в процесі фізичного виховання значний потенціал та можливості має використання з цією метою оздоровчої технології, розробленої на основі застосування системи йога-аеробіки – фітнес-програми, заснованої на використанні елементів хатха-йоги, кондиційної гімнастики та стретчингу.

Дослідження ряду авторів експериментально підтверджують доцільність використання засобів хатха-йоги з метою оздоровлення різних верств населення.

Ґрунтуючись на результати досліджень вітчизняних та закордонних науковців, теоретичні і методичні матеріали, власний практичний досвід роботи в закладі вищої освіти, ми розробили та обґрунтували методику навчання вправам з системи йога– аеробіки студентів на заняттях з фізичного виховання.

Впровадження інноваційних технологій на заняттях фізичного виховання позитивно впливають на фізичний стан та мотивацію до занять.

У зв'язку з цим, саме впровадження в процес фізичного виховання ЗВО методики викладання системи йога-аеробіки є важним чинником підвищення фізичної працездатності, удосконаленню фізичного стану та зміцненню здоров'я студентської молоді про що засвідчили результати дослідження.

Визначено, що одним її головних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання є дотримання логічної послідовності виконання вправ при навчанні студентів інноваційним видам рухової активності, наукової обґрунтованості вибору засобів та методів, які доповнюють традиційні методики навчання і виховання з ознакою здоров'язбереження.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови раціональної методики, спрямованої на покращення фізичної працездатності для самостійних занять студентів з використанням засобів хатха-йоги.

АНОТАЦІЯ

Теоретично обґрунтована необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді. Визначені об'єктивної причини низької ефективності фізичного виховання студентів. З'ясовані причини необхідності створення оздоровчих фітнес– технологій фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Доведено, що формування професійно важливих якостей студентів можливе за умови впровадження у навчальний процес нових оздоровчих технологій що, в свою чергу сприятиме формуванню позитивної мотивації до занять з фізичного виховання, основам самостійної оздоровчої діяльності, освоєння професійних знань.

Визначені засоби, спрямовані на підвищення фізичного стану людини, зміст яких не вимагатиме покращенню матеріально технічної бази та наявності додаткового обладнання та інвентарю.

Аналіз програм сучасних фітнес – технологій показав, що вправи з хатха-йоги мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів хребтового стовпа тощо.

Теоретично обґрунтована можливості та необхідність впровадження фітнес-технологій на основі використання засобів хатха-йоги в фізичному вихованні студентської молоді з метою підвищення їх функціональної та фізичної підготовленості, а також для підвищення емоційної насиченості занять, урізноманітнення навчального матеріалу, створення умов для розвитку їхнього творчого потенціалу.

Література

1. Baljinder Singh Bal. (2005) Effects of short term practice of Bhastrika Pranayama on metabolic fitness (metf) and bone integrity (bi). *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 7. P. 72–78. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0710>
2. Diehl K. A. Program for Improving Health and Stress Management for Adolescents from Low-income Families: Integrating Behavioral Coping Skills, Nutrition Education and Yoga. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 54 (2). P. 73–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.159>

3. Karimina M. (2015) Serotonin and Mood State Changes in Response to a Period of Yoga Training in Well-Trained Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2015. Volume 5 (2). P. 89–92. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21615667.2015.1116647>

4. McIver S. O'Halloran P. McGartland M. (2009) Yoga as a treatment for binge eating disorder: A preliminary study. *Complementary Therapies in Medicine*. 2009. Vol. 17 (4). P. 196–202. DOI: 10.1016/j.ctim.2009.05.002 [CrossRef]

5. Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение. М. Альпина нон-фикшн, 2008. 386 с.

6. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с.

7. Булатова М. М. Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.

8. Васьков Ю. В. Педагогічні теорії, технології, досвід (Дидактичний аспект). Харків : Скорпіон, 2000. 120 с.

9. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19–24.

10. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монографія. Киев : Олимпийская литература, 2003. 279 с.

11. Кренделєва В. У. Цибух Т. М. , Цибух М. М. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програми. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 24. С. 77–81.

12. Кудряшова А. И. Физическая реабилитация нарушенной осанки детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва. 2011. 24 с.

13. Лисицкая Т. С. Сиднева Л. В. Аэробика: частные методики. Москва : Федерация аэробики России, Т. II. 2002. 216 с.

14. Лоза Т.О. Хатха-йоги в процесі фізичного виховання різних груп населення. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту умовах ступеневої освіти* : зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук.-практ. конф. 21–22 квітня, 2021р., м. Креміна, Луганська обл., 2021. С. 137–148.

15. Михно Л.С., Лоза Т.О. Ефективність використання засобів йога аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016, Т. 1. С. 35–40.

16. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» Сургут, 2008. 22 с.

17. Мусакаев М. Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 5. С. 8–12.

18. Мусієнко О. В. Санагурський Д. І. Вплив занять хатха-йоогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 11. С. 28–40.

19. Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*, 2015. № 2. С. 497–500.

20. Петренко Н.В., Лоза Т.О. Модель оздоровчо-тренувальних занять на основі використання средств аквафитнеса в професійно-прикладній підготовці студентів економічних спеціальностей. *Физическое воспитание студентов*. Харків, 2014. № 4. С. 32–36.

21. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : СДУ, 2020. 180 с.

22. Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников :

автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» Красноярск, 2005. 20 с.

23. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. К., 2007. 20 с.

24. Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт, 2014. № 2. С. 232–236.

25. Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. № 12. С. 94–100.

26. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11–13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2003. 20 с.

27. Школа О.М., Грищенко О.І., Грищенко Л.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. *Saintific Journal «Saience Rise»*. Серія : Педагогічні науки, 2014. № 3. С. 59–63.

28. Юрченко О. Є. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.

Information about the author:

Loza Tetyana Oleksandrivna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Theory and Methods of Physical Culture
Sumy State Pedagogical Makarenko University
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine