DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).86
УДК 378.0 16:796.0 35

Поліщук В.В.,
https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Університет
Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Кузькова М.В.,
https://orcid.org/ 0000-0002-2897-0813
студентка IV курсу
факультет української і іноземної філології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ПЕРЕДУМОВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ

У статті розглядаються основні соціально-культурні основи використання оздоровчого фітнесу в системі державних закладів вищої освіти України. Раціональне використання доступних і ефективних фізкультурно-оздоровчих засобів, що вибірково впливають на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців з урахуванням їх всебічно сформованих потреб характерних для їх професійної психофізичної компетентності. ***Мета****. Аналіз соціокультурних передумов використання оздоровчого фітнесу в системі вищої освіти України.* ***Методи.*** *Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел та інформації всесвітньої мережі Інтернет.* ***Результати.*** *Виявлено причини необхідності вдосконалення та оновлення фізичного виховання студентів. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних оздоровчих технологій як ефективного засобу зміцнення здоров'я та фізичного розвитку студентів. Визначено необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій у систему закладів вищої професійної освіти з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Вибірковий характер впливу на організм забезпечує досягнення мети фізичної підготовки молоді – сприяє формуванню висококваліфікованих спеціалістів з урахуванням специфічних вимог до їх професійної психофізичної компетентності.* ***Висновки.*** *Оздоровчий фітнес визначається як складне, багатоаспектне та багатофункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного вдосконалення студентської молоді, підвищення рівня її фізичної працездатності та стану у закладах вищої освіти України. Основними соціально-культурними умовами розвитку культури здоров'я в Україні є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної підготовки студентів, а також підвищення та збереження рівня їх фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.*

Ключові слова: *соціокультурні передумови,оздоровчий фітнес, фітнес-технології, студентська молодь, здоров'я, фізичний розвиток.*

Polishchuk Vitaliy, Kuzkova Mariia. Health fitness in the higher education system of Ukraine and prerequisites for its application. *The article examines the main socio-cultural prerequisites for the use of health-improving fitness in the system of mass higher education institutions of Ukraine. The rational use of available and effective fitness tools, which selectively affect the body, in many ways ensures the achievement of the goal of physical education of young people - promoting the training of harmoniously developed highly qualified specialists, taking into account the requirements specific to their professional psychophysical competence. Goal. To analyze the socio-cultural prerequisites for the use of health fitness in the system of higher educational institutions of Ukraine. Methods. Theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical sources and information of the global Internet. The results. The reasons for the need to reform and modernize the physical education of students have been revealed. The main aspects of the development of modern health-related fitness technologies have been established as an effective means of improving students' health and physical development. The need for purposeful implementation of the latest innovative fitness technologies in the system of higher educational institutions with the aim of improving the health of the younger generation has been determined. The selective nature of the impact on the body ensures the achievement of the goal of physical education of young people - it contributes to the formation of harmoniously developed highly qualified specialists taking into account the specific requirements for their professional psychophysical competence. Conclusions. Health fitness is defined as a complex, multifaceted and multifunctional social phenomenon, which can be considered as an effective factor in the physical improvement of student youth, increasing the level of their physical capacity and condition in higher educational institutions of Ukraine. The main socio-cultural prerequisites for the development of health fitness in Ukraine are defined as objective requirements of society for the physical culture of students' personalities, as well as for increasing and maintaining the level of their physical capacity and somatic health.*

Key words: *sociocultural prerequisites, health fitness, fitness technologies, student youth, health, physical development.*

Вступ. Модернізаційні процеси, що відбуваються в Україні останніми роками, торкнулися всіх сфер життя суспільства. Ці зміни набули особливого значення серед сучасної молоді України. Слід зазначити, що соціологічне розуміння молоді як групи людей, що належать до певної вікової категорії, потребує оновлення [2, с. 61].

У сучасних соціокультурних умовах розвиток інноваційних процесів фізичного виховання студентської молоді недоступний у більшості закладів вищої освіти України. Необхідно відновити та модернізувати фізичне виховання студентів,

що зумовлено підвищенням ролі здорового фізичного виховання в сучасному суспільстві як основи єдності психічного, інтелектуального та фізичного розвитку сучасної молоді [9, с. 24].

Психофізична адаптація пов'язана з впровадженням фізичної культури в соціокультурні процеси як життєво важливої цінності, з адаптацією національної свідомості до необхідності духовного і фізичного розвитку кожного члена суспільства. У зв'язку з цим більше уваги приділяється питанню зв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини в єдине ціле [10, с. 17].

Аналіз сучасних тенденцій удосконалення системи фізичного виховання дозволяє на сьогоднішній день забезпечити об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми в просторі нового соціокультурного феномену – здоров'язберігаючої культури молодіжного суспільства, формування освіти молодої особистості яка базується на нормативно-ціннісній системі засад здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації та професійної діяльності [1, с. 58; 6, с. 125].

Зокрема, важливою є необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як напряму розвитку загальнокультурних освітніх умінь і навичок підростаючого покоління з розумінням важливості фізичного виховання для зміцнення здоров'я як складової загальної культури населення. Вагомою мотивацією впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є найважливішим і пріоритетним завданням нашої держави [2, с. 62; 8, с.74].

В останні роки внаслідок стрімкого розвитку інформаційних технологій спостерігається активізація студентського руху. Це призвело до погіршення самопочуття, зниження працездатності та стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення надмірної ваги, особливо у студенток закладів вищої освіти. На противагу цьому є фізичне тренування, яке сприяє зміцненню та підтриманню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищенню рівня фізичного розвитку та покращенню морфофункціональних показників [4, с. 68; 7, с. 20].

Для покращення цих показників необхідно використовувати нові методи, засоби та технології, які мають відповідати особливостям особистості та потребам студенам. Саме це сприяло появі різноманітних програм оздоровчого фітнесу, але на жаль, у більшості з них відсутні останні відомості про соціально-педагогічні умови застосування оздоровчого фітнесу та наукове підтвердження його цінності для учнівської молоді, що визначає важливість нашого дослідження [1, с. 56; 5, с. 327].

В останні роки велика кількість фахівців займається дослідженнями та розробками оптимальної організації процесу навчання та фізичного виховання студентської молоді та відзначає, що сучасна організація фізичного виховання у вищій школі потребує подальшого вдосконалення. з метою підвищення рівня здоров'я, освіти та мотивації майбутніх спеціалістів. Найбільш гостро це завдання стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою у вихованні висококваліфікованих здорових спеціалістів [3, с. 142; 8, с. 73; 10, с. 200].

На сучасному етапі розвитку вищої освіти педагогічні технології орієнтовані на особистість, розвиток яких є новим етапом еволюції освіти, що дозволяє підходити до супроводу та забезпечення процесу виховання та підготовки кадрів вищої кваліфікації, які забезпечують формування здорового способу життя учнівської молоді на засадах сучасної фітнес-культури [5, с. 321].

Сьогодні у фізичному вихованні сформувався основний підхід до реалізації мети галузі – спрямованість на здорову рухову активність. Чільне місце повинні посісти нові методи створення більш повної системи фізичного виховання, основними завданнями якого є пошук правильних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів вдосконалення фізичної підготовки і зміцнення здоров'я людей, студентів в освіті до системи виховання нових поколінь [1, с. 58; 8, с. 75; 11, с. 25].

Матеріали та методи. Вибір методів дослідження зумовлений необхідністю систематичного вивчення різних сторін об'єкта дослідження, отримання достовірної інформації. Відповідно до завдань наукового дослідження використовувався комплекс суміжних методів дослідження, зокрема аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми, системний підхід, прогнозування. Це дало змогу визначити перспективи подальшого розвитку занять фітнесом для студентів закладів вищої освіти України.

Результати досліджень. Фізичний розвиток і стан здоров'я сучасного студентства є цінністю для українського суспільства. Тому фізичне виховання можна вважати явищем суспільного життя нашої країни. Сучасні тенденції світового руху за здоров'я супроводжуються появою нових термінів і понять. Одним із таких понять є феномен «фітнесу».

Інновації у фізичному вихованні дають можливість не лише фізично розвиватися, а й формувати світогляд, формувати вміння керувати своєю освітньою траєкторією та життєвою програмою в цілому.

Для того, щоб фізичне виховання учнів стало ефективним засобом зміцнення здоров'я особистості та підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності, необхідне дотримання загальних принципів, серед яких систематичність занять та їх різноманітність, індивідуальний підхід, прийняття інтересів та уподобань.

Оздоровчий фітнес – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також засобів, методів і інноваційних форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами та управління цим процесом, спрямованих на збереження та підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнівської молоді, залучати до здорового способу життя, забезпечувати формування фізичної підготовленості особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Сучасний фітнес можна розглядати як соціокультурний феномен, що належить до предмета фізичної культури, загальним поняттям якого є загальна культура людини. Соціокультурні функції фітнесу досягаються шляхом трансформації людських ресурсів, елементів культури та суспільства, трансформації їх за допомогою фітнес-технологій у психофізичний стан молоді відповідно до соціальних вимог. Як свідчать результати останніх досліджень [5; 9], одним із головних напрямів

розвитку сучасної системи фізичного виховання є її технологізація, яка тісно пов'язана з пошуком і застосуванням найбільш раціональних та ефективних методів вирішення навчальних завдань підготовки, відновленя та тренування.

Оздоровчий фітнес також можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального стану, який має необхідні ресурси для діяльності сьогоднішнього життя без надмірного фізичного та психічного навантаження в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Разом із оздоровчим фітнесом з'явилося поняття фітнес-культури. Феномен «фітнес-культура» є багатоаспектним соціокультурним явищем, а в системі вищої професійної освіти виступає важливим засобом формування фізичного розвитку та психічної стійкості особистості, навчання, виховання та соціалізація особистості в умовах сучасного середовища. Як необхідна частина фізичного виховання вона покликана вирішувати основні завдання, тобто ціннісні, інтеграційні, інформаційні, соціально-виховні, спрямовані на створення умов, що задовольняють потреби учнів у достатній руховій активності та формуванні фізичної зрілості. [2, с. 62; 10, с. 164].

Необхідність реформування та оновлення фізичного виховання студентів виникла через такі причини: 1) тенденція до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді; 2) недостатня ефективність фізичного виховання у навчально-виховному процесі у вирішенні оздоровчих завдань; 3) низька методична підготовка фахівців у сфері впровадження інноваційних технологій фізичного виховання в системі вищої школи України.

Аналіз стану фізичного виховання у закладах вищої освіти дозволив визначити падіння інтересу студентської молоді до занять традиційним фізичним вихованням на рівні 59%, що свідчить про те, що проблема є не ситуативною, а довгостроковою та глибокою.

Водночас позитивною динамікою є: необхідність зміцнення здоров'я та інформаційне перевантаження студентської молоді; прагнення молоді до оздоровчої діяльності, яка відповідає її інтересам і потребам, на противагу високій вартості фізкультурно-оздоровчих послуг на сучасному ринку фітнес-технологій, що перешкоджає їх доступності; відсутність інтересу до традиційних занять фізичною культурою та значний інтерес студентів до занять оздоровчим фітнесом. Але все це пов'язано з небажанням викладачів старої системи фізичної культури вищої школи впроваджувати програми оздоровчої фізичної культури у навчальний процес закладів ввищої освіти України. Крім того, на сьогоднішній день існують значні прогалини в інформаційному забезпеченні, тобто незнання інноваційних форм і методів проведення занять, навчально-методичних рекомендацій, практичних рекомендацій щодо використання оздоровчого фітнесу в системі вищої освіти.

У результаті дослідження процесів виникнення інновацій у сфері фізичного виховання та розвитку фізичного виховання та фізичного виховання молоді відзначено основні особливості інновацій у цій галузі. До них відносяться циклічність розвитку, яка пояснюється тим, що інновація проходить одну фазу; зв'язок із часом, що підтверджує відповідність інновацій сучасним потребам суспільства; якісні інновації, що пов'язані з революційними змінами у ставленні до здоров'я сучасної молоді, та системний характер змін, під час яких інновації відбуваються на всіх рівнях організації охорони здоров'я.

Успішність підготовки фахівців залежить від багатьох факторів, одним із яких є позааудиторна діяльність студентів [8, с. 74]. В умовах запровадження кредитно-модульної системи навчання у вищій школі значна частина навчального матеріалу виділяється для самостійного опрацювання студентами. Організація самостійної роботи студентів у вільний від навчання час вимагає комплексу готових знань. Оволодіння уміннями і навичками цієї форми фізичного виховання є важливою умовою її безперервності. Факультативні, самостійні заняття учнів мають компенсувати недоліки аудиторної системи.

Тенденція розвитку програм з фізичного виховання свідчить про те, що роль додаткових занять фізичними вправами і спортом постійно зростає і виявляється в умінні учнів раціонально використовувати свій вільний час, що в свою чергу сприяє загальному розвитку та успішної навчальної роботи, зміцнення здоров'я та покращує якість життя студентів [9, с. 145].

Обговорення. Таким чином, сучасний оздоровчий фітнес сьогодні має певні ознаки інноваційності, а також допомагає вирішувати сучасні проблеми учнівської молоді. З метою зміни несприятливої ситуації щодо зміцнення та оздоровлення студентської молоді, а також модернізації фізичного виховання у вищій школі України необхідно запровадити в систему фізичного виховання студентів сучасну оздоровчу підготовку - це головний чинник формування фізичної культури і здоров'я особистості студента.

Найважливішими рисами фітнес-здоров'я є його інноваційність; інтеграція; модифікованість; мінливість; мобільність; адаптованість до контингенту тих, хто займаються; продуктивність і доступність.

На сьогоднішній день класифікація поняття здорового фітнесу сформувалася за такими чотирма основними категоріями: 1) кардіопрограми, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи, до яких можна віднести всі види аеробіки; 2) програми силових тренувань, спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла з використанням різноманітного спортивного обладнання; 3) оздоровчі програми гімнастики, у тому числі «Body of mind»; 4) функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу, майстерність тощо [3, с. 144; 9, с. 123].

Сучасна фітнес-індустрія постійно розвивається, і практично щороку в системі оздоровлення та фітнесу з'являється велика кількість інноваційних фітнес-технологій, методик і програм. Це стало необхідною умовою для появи нових термінів у теорії та практиці оздоровчої фізичної культури, таких як «інноваційні технології», «здоров'язбережувальні технології», «фітнес-технології».

У зв'язку з кризовою ситуацією, актуальною є проблема низького та погіршуваного стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, розробка здоров'язберігаючих фітнес-технологій, спрямованих на виховання, оздоровлення та зміцнення здоров'я в рамках фізичного виховання фізкультурних занять закладів вищої освіти, набуває особливої актуальності. Водночас здоров'язбережувальні технології входять до більш широкого поняття

«здоров'язбережувальні технології», які покликані забезпечити життєдіяльність функціональних систем організму людини, що реалізуються через здоров'я та фізичну форму.

З популярних серед учнівської молоді фітнес-програм слід відзначити: аеробні вправи з круговим тренуванням (ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-мікс, фітбол, зумба-фітнес, велоспорт, слайд-аеробіка, аквафітнес), оздоровчі програми (стретчинг, матворк пілатес, базова йога), функціональні тренування (кільця TRX, тренування Табата, кросфіт), силові тренування (Інтенсивний фітнес, Sculpt, АВТ (черевний прес), Бумс, Стегна) та багато інших фітнес-програм були модифіковані. Кожна з цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу, тому для досягнення повного та всебічного впливу на здоров'я студентів рекомендується використовувати всі види.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити соціально-педагогічні засади впровадження здоров'язберігаючої освіти в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, мінливого та інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба у здоровому способі життя підростаючого покоління, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, його видатний духовний і фізичний розвиток; по-третє, це відновлення фізичної підготовки учнівської молоді та пошук інноваційних та ефективних ідей щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної майстерності нового покоління.

Висновки. Оздоровчий фітнес визначається як складне, багатоаспектне та багатофункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного вдосконалення студентської молоді, підвищення рівня її фізичної працездатності та стану у закладах вищої остіти України. Основними соціально-культурними умовами оздоровчого фітнесу в Україні є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної підготовки студентів, а також підвищення та збереження рівня їх фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

У перспективі подальших досліджень планується розробити інноваційну систему оздоровчих занять фітнесом для студентів закладів вищої освіти з метою зміцнення здоров'я, вдосконалення адаптаційних якостей, покращення фізичних і морфофункціональних показників.

Література

1. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. № 30. С. 56-61.

2. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2, С. 61-67.

3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. Матеріалів доп учасн. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. Jl., 2012. С. 142-146.

4. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4., С. 63-68.

5. Потужній О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319-329.

6. Потужній О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. Наук. журнал Вісник Черкаського нац. університету імені Б.Хмельницького. Серія Педагогічні науки. Випуск 1. 2022. С. 124-130.

7. Рудницький О.В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.

8. Усенко Д. Наукові підходи до стандартизації професійної діяльності фітнес-консультанта. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. №2, С. 73-80.

9. Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів: навч. посіб. / за ред. Ю.А. Усачьова. Київ: Видавництво «Логос», 2015. 200 с.

10. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 293 с.

11. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copengagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

References

1. Blahii O.L., Yachniuk M.Iu., Berezovskyi V.A. Analiz pidkhodiv shchodo zaluchennia studentskoi molodi do ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti [Analysis of approaches to the involvement of student youth in health and recreational activities]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. 2018. № 30. S. 56-61. (in Ukraine)

2. Honcharova N. (2018) Sotsialno-pedahohichni peredumovy rozrobky kontseptsii zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Socio-pedagogical prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of schoolchildren]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. №2, P. 61-67. (in Ukraine)

3. Kasatska T. Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Organization of physical education of female students by health fitness means]. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia: zb. Materialiv dop uchasn. VIII Vseukr. nauk.-prakh. konf. Jl., 2012. S. 142-146. (in Ukraine)

4. Maksymova K.V. Monitorynh stanu zdorovia y rivnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia [Monitoring the state of health and the level of physical development of women of the first and second mature age attending health fitness classes]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv, 2014. T.4., S. 63-68. (in Ukraine)

5. Potuzhnii O.V., Polishchuk V.V. Zastosuvannia suchasnykh fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni molodi. aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav, 2020. S.319-329. (in Ukraine)

6. Potuzhnii O.V., Polishchuk (2022) V.V. Zdoroviazberezhuvalna osvita ta formuvannia yii kompetentnostei u studentiv v osvitnomu seredovyshchi [Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment]. Nauk. zhurnal Visnyk Cherkaskoho nats. universytetu imeni B.Khmelnytskoho. Seriia Pedahohichni nauky. Vypusk 1. P. 124-130. (in Ukraine)

7. Rudnytskyi O.V. Korektsiia tilo budovy studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Correction of the body structure of female students by means of health fitness]: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv, 2016. 24 s. (in Ukraine)

8. Usenko D. Naukovi pidkhody do standartyzatsii profesiinoi diialnosti fitnes-konsultanta [Scientific approaches to the standardization of the professional activity of a fitness consultant]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2019. №2, S. 73-80. (in Ukraine)

9. Fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii formuvannia fitnes-kultury studentiv [Physical culture and health technologies of forming the fitness culture of students]: navch. posib. / za red. Yu.A. Usachova. Kyiv: Vydavnytstvo «Lohos», 2015. 200 s. (in Ukraine)

10. Chekhovska L.Ia. Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi [Health fitness in modern society]: monohrafiia. Lviv: LDUFK, 2019. 293 s. (in Ukraine)

11. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copengagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).87
УДК : 796.11:796.0 71.42:371.134

Пономарьов В.О.,
https://orcid.org/0000-0001-7289-1007
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
Булах С.М.,
https://orcid.org/0000-0003-3452-1393
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ

Мета статті *- наукове обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу.* ***Методологія*** *- відповідно до зазначеної мети приступимо до обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. наукова новизна - у статті подається аналіз педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. у статті показано на основі чого має будуватися цей процес та які етапи включати. розгляд обов'язкових процедур експлікації необхідних і достатніх педагогічних умов відповідної професійної підготовки.*

важливим формуючим фактором професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу виступає виробнича практика, яка є водночас і формою організації навчання й окремою навчальною діяльністю. Під час практики відбуватимуться спроби спілкування зі споживачами послуг тренажерного залу, спроби своїх сил у реальній педагогічній взаємодії.

В ході дослідження встановлено, що педагогічними умовами формування професійно-педагогічної компетентності постають:

- запровадження адекватної, науково обґрунтованої моделі формування професійно-педагогічної компетентності, яка містить ряд взаємопов'язаних компонентів: соціальний запит, мету, етапи, домінуючі форми, методи та зміст педагогічного процесу;

- відтворення соціально-ціннісної місії інструкторської діяльності в мотиваційній та ціннісно-змістовій структурах особистості майбутнього інструктора через інтегративний, висококонтекстуальний та інтерактивний характер викладання предметів психолого-педагогічного напряму;

- спрямування дисциплін професійно-практичного блоку, педагогічної практики, спеціальних тренерських курсів спортивного клубу на забезпечення відповідності специфіки професійно-педагогічної компетентності майбутнього інструктора тренажерного залу особистісним характеристикам фахівця у поведінковій, емоційно-вольовій та когнітивній сферах.

Ключові слова*: професійно-педагогічна компетентність, інструктор тренажерного залу, базові положення.*