DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).13
УДК 373.5:613.7

Головченко М. В.
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-5427-0885

ОЦІНКА РІВНЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ «ФІТНЕС-МІКС» У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. *Результати дослідження засвідчили суттєве зростання рівня фізичної підготовленості студентів, зокрема показників витривалості, сили, гнучкості та координації. Важливим є те, що поліпшення фізичних характеристик супроводжувалося позитивними змінами в емоційній сфері: студенти демонстрували вищий рівень задоволеності заняттями, відзначали їхню різноманітність і практичну корисність. Значна частина учасників експериментальної групи почала систематично займатися фізичною активністю поза межами навчального процесу, що свідчить про формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Окрему увагу було приділено впливу «фітнес-мікс» на розвиток професійно значущих компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. У ході експерименту студенти не лише підвищували власну фізичну форму, а й опановували методику організації занять, планування та структурування навчального матеріалу, добору вправ залежно від індивідуальних особливостей учнів. У процесі групових занять вони вдосконалювали комунікативні та організаторські навички, вчилися працювати в колективі, створювати позитивний емоційний клімат і підтримувати мотивацію учасників. Такий досвід є надзвичайно важливим для їхньої подальшої педагогічної діяльності, оскільки дозволяє поєднати власний практичний досвід із методичними знаннями та передати його майбутнім вихованцям. Обговорення отриманих результатів у порівнянні з даними інших досліджень в Україні та за кордоном підтвердило їх наукову достовірність і практичну значущість. Зокрема, зарубіжні автори також акцентують на важливості включення сучасних фітнес-програм до курикулумів підготовки вчителів фізичної культури, наголошуючи на підвищенні рівня професійної готовності студентів і розвитку в них культури здоров'я. Українські вчені підкреслюють, що використання інноваційних технологій сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й формуванню педагогічної майстерності. Водночас виявлені й певні обмеження застосування «фітнес-мікс», серед яких – потреба у кваліфікованих кадрах, спеціальному обладнанні та стабільному ресурсному забезпеченні. Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо інтеграції «фітнес-мікс» у навчальні програми закладів вищої освіти. Серед них — модульне структурування занять, використання різних фітнес-напрямів залежно від рівня підготовленості студентів, поєднання теоретичних і практичних компонентів, а також системне застосування тестування й самооцінки для моніторингу результатів. Особливої уваги заслуговує необхідність міждисциплінарного підходу, що дозволяє поєднати знання з анатомії, фізіології, педагогіки та психології з практикою проведення занять.*

Ключові слова: *фітнес-мікс, оздоровчий фітнес, фізична культура, підготовка майбутніх учителів, освітній процес.*

Holovchenko Maksym. Assessment of the effectiveness of «fitness mix» methods in the training of future physical education teachers. *The results of the study revealed a significant improvement in the students' physical fitness levels, particularly in indicators such as endurance, strength, flexibility, and coordination. Notably, the enhancement of physical characteristics was accompanied by positive changes in the emotional sphere: students reported higher satisfaction with the training sessions, emphasizing their diversity and practical usefulness. A considerable portion of the experimental group began to engage in regular physical activity outside the academic setting, indicating the development of intrinsic motivation for a healthy lifestyle. Special attention was given to the influence of the «fitness mix» approach on the development of professionally relevant competencies among future physical education teachers. Throughout the experiment, students not only improved their physical condition but also mastered the methodology of conducting sessions, planning and structuring educational content, and selecting exercises based on students' individual characteristics. During group sessions, they developed communication and organizational skills, learned to work in teams, create a positive emotional environment, and maintain participants' motivation. This experience is extremely important for their future pedagogical careers, as it enables them to combine their own practical experience with methodological knowledge and pass it on to their future students. A comparison of the results with findings from other studies in Ukraine and abroad confirmed their scientific validity and practical relevance. In particular, international researchers also emphasize the importance of integrating modern fitness programs into the curricula of physical education teacher training, noting an increase in students' professional readiness and the development of a health-oriented culture. Ukrainian scholars highlight that the use of innovative technologies contributes not only to improving physical condition but also to developing pedagogical mastery. At the same time, some limitations in the implementation of the «fitness mix» approach were identified, including the need for qualified personnel, specialized equipment, and stable resource support. The practical significance of the study lies in the development of recommendations for integrating the «fitness mix» into higher education curricula. These include modular structuring of sessions, the use of various fitness formats depending on students' fitness levels, the integration of theoretical and practical components, as well as the systematic use of testing and self-assessment for*

monitoring progress. Particular emphasis is placed on the need for an interdisciplinary approach, which allows for the integration of knowledge from anatomy, physiology, pedagogy, and psychology with practical training delivery.

Keywords: *fitness mix, health fitness, physical education, training of future teachers, educational process.*

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки майбутніх учителів фізичної культури вимагає впровадження інноваційних технологій, здатних поєднати оздоровчу, навчальну та виховну функції. Одним із перспективних напрямів є використання засобів «фітнес-мікс», що інтегрує різні види рухової активності (аеробіка, пілатес, стретчинг, функціональний тренінг тощо). Проте в науково-методичній літературі недостатньо висвітлено питання оцінки рівня їх ефективності саме у професійній підготовці студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Це створює потребу у дослідженні, спрямованому на визначення педагогічних можливостей та результативності застосування «фітнес-мікс» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Тож **метою** дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності засобів «фітнес-мікс» у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, визначення їх впливу на рівень фізичної підготовленості, професійної компетентності та мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Методологічну основу дослідження становить поєднання теоретичних і емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукових джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, самооцінка студентів. Такий комплекс дозволив вивчити явище з різних сторін, виявити закономірності та об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми. У процесі дослідження були сформовані експериментальні та контрольні групи студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», що забезпечило можливість порівняльного аналізу результатів і виявлення педагогічного ефекту впровадження засобів «фітнес-мікс».

Аналіз літературних джерел. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про зростаючий інтерес до проблеми інтеграції оздоровчих фітнес-технологій у систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. У працях О. Фоменко висвітлено практичні рекомендації щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, де підкреслюється значення нетрадиційних форм гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів [1]. У міжнародних дослідженнях акцент робиться на необхідності підготовки студентів до роботи з фітнес-тестами, що дозволяє підвищити їхню професійну компетентність та орієнтацію на здоровий спосіб життя [2]. Українські автори також активно досліджують проблему готовності майбутніх педагогів до впровадження оздоровчого фітнесу. Зокрема, у дисертації О. Атамась наголошується на значенні формування мотиваційної сфери та розвитку методичних умінь студентів як основи їх професійної готовності [3]. Монографія О. Безкопильного окреслює педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності, роблячи акцент на інтеграції інноваційних форм рухової активності в освітній процес [4]. Є. Захаріна у своїй роботі підкреслює значення системного підходу у підготовці майбутніх учителів до використання оздоровчого фітнесу, наголошуючи на необхідності поєднання теорії з практикою [8]. Разом із тим, науковці звертають увагу й на інноваційні аспекти розвитку педагогіки вищої школи. Дослідження Л. Козака та О. Петрунько акцентують на важливості впровадження новітніх освітніх моделей та оптимізації навчальних програм з урахуванням потреб сучасного суспільства [12; 17]. Значний внесок у розробку методики підготовки студентів зробили також В. Наумчук, який обґрунтовує місце оздоровчого фітнесу в системі професійної освіти [14], та А. Проценко, що розглядає професійну компетентність крізь призму здоров'язбережувальної діяльності [19].

Виклад основного матеріалу дослідження. Оновлення системи професійної освіти у сфері фізичної культури зумовлене глобальними процесами модернізації педагогічної науки, зростанням інтересу до здоров'язбережувальних технологій та впровадженням інноваційних підходів у навчальний процес. Інноваційні фітнес-програми, зокрема «фітнес-мікс», розглядаються дослідниками як ефективний засіб інтеграції оздоровчої, тренувальної та виховної функцій у професійну підготовку студентів [3; 4]. Дослідження свідчать, що у вищій школі відбувається поступове переорієнтування навчальних планів із традиційних форм фізичного виховання на сучасні фітнес-технології, які відповідають інтересам студентської молоді та підвищують їхню мотивацію [6, с. 81]. Так, В. Наумчук обґрунтовує, що оздоровчий фітнес у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури сприяє формуванню професійних знань та практичних умінь, а також забезпечує засвоєння принципів здорового способу життя [14, с. 16].

У дослідженнях наголошується, що важливою умовою якісної підготовки майбутніх учителів є включення курсів, спрямованих на оцінку рівня фізичної підготовленості та навчання проведенню фітнес-тестування, адже саме це дозволяє інтегрувати науково обґрунтовані підходи у практику шкільного фізичного виховання [2]. Українські науковці також підкреслюють необхідність поєднання теоретичної підготовки з практичними заняттями, побудованими на принципах інноваційності та особистісної орієнтації. О.А. Атамась доводить, що формування готовності майбутніх учителів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу повинно базуватися на системному підході, де значна увага приділяється педагогічним умовам і мотиваційним чинникам [3, с. 118].

«Фітнес-мікс» розглядається як інтегративна форма рухової активності, що поєднує різні напрями фітнесу: аеробіку, пілатес, стретчинг, функціональний тренінг та танцювальні програми. За визначенням М. Головченко, «фітнес-мікс» є ефективним засобом гармонізації фізичного та емоційного стану студентів, а також інструментом формування здорового способу життя [6, с. 81; 5, с. 304]. Аеробіка сприяє розвитку витривалості та функціональних можливостей серцево-судинної системи. Пілатес удосконалює координаційні здібності та м'язовий корсет. Стретчинг підвищує рівень гнучкості й знижує ризик травмування. Функціональний тренінг забезпечує комплексний розвиток сили та витривалості завдяки використанню вправ, наближених до життєвих рухових дій [21]. Танцювальні програми, у свою чергу, виконують важливу мотиваційну та емоційно-релаксаційну функцію, сприяючи формуванню позитивного ставлення до занять [20].

У дослідженнях Є. Захаріної підкреслено, що залучення студентів до різних форм оздоровчого фітнесу дозволяє забезпечити їхню різнобічну фізичну підготовленість та водночас створити умови для формування педагогічних умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності [8, с. 36]. Подібну думку висловлює і Н. Іванюта, зазначаючи, що сучасний фахівець із фітнесу має володіти широким спектром засобів і методів, що забезпечують індивідуалізацію та варіативність тренувального процесу [10]. Однією з ключових переваг використання «фітнес-мікс» у підготовці майбутніх учителів фізичної культури є його здатність формувати професійні компетентності. На думку О. Безкопильного, система підготовки педагогів повинна забезпечувати інтеграцію здоров'язбережувальної діяльності з освітнім процесом, що можливо реалізувати саме через сучасні фітнес-технології [4, с. 214].

Важливим аспектом є розвиток методичних умінь студентів. Залучення до практичних занять за програмами «фітнес-мікс» дозволяє формувати у майбутніх учителів навички організації та проведення різнорівневих тренувальних занять, адаптованих до вікових та індивідуальних особливостей учнів. Як зазначає Ю. Палічук, готовність до впровадження технологій оздоровчого фітнесу передбачає не лише знання методики, але й володіння інноваційними формами організації рухової активності [16, с. 263]. Не менш важливою є мотиваційна складова. Дослідження І. Собка демонструють, що використання «фітнес-мікс» значно підвищує рівень фізичної активності студентів і формує позитивне ставлення до систематичних занять [20, с. 111]. Це створює передумови для розвитку внутрішньої мотивації майбутніх педагогів і водночас забезпечує підвищення їх особистісної культури здоров'я. Зарубіжні автори підтверджують важливість залучення майбутніх учителів фізичної культури до практики сучасних фітнес-програм [10; 7].

Дослідники відзначають, що для експериментальної перевірки оздоровчих фітнес-програм доцільно залучати студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», які мають відповідну базову підготовку та мотивацію до фізичних вправ. Зокрема, у експерименті з впровадження програми «фітнес-мікс» взяли участь 358 студенток педагогічної академії [1, с. 31]. В іншому дослідженні щодо формування здоров'язбережувальної компетентності було охоплено 88 студентів декількох закладів вищої освіти фізкультурного профілю [4, с. 214]. У масштабному педагогічному експерименті з підготовки майбутніх учителів до використання фітнес-технологій сформовано експериментальну та контрольну групи (приблизно по 80 осіб у кожній) для порівняння результатів [3, с. 118]. При такій організації дослідження педагогічні спостереження проводяться одночасно в обох групах, що мінімізує вплив сторонніх факторів – відмінності у кінцевих показниках зумовлені саме впровадженням нової програми. Вибір контингенту з числа студентів-фізкультурників та розподіл їх на групи забезпечує належні умови для об'єктивної оцінки ефективності засобів «фітнес-мікс».

Програма занять будується на основі інтеграції різних видів фітнес-діяльності в одну цілісну систему. «Фітнес-мікс» передбачає комбінування аеробіки (класичної, степ- або танцювальної), силових вправ, стретчингу, пілатесу, функціонального тренінгу тощо в межах одного заняття або циклу занять [21]. Завдяки оптимальному поєднанню динамічного та статичного навантаження протягом ~60-хвилинної сесії забезпечується всебічний вплив на організм: поліпшується функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, підвищується м'язовий тонус, зміцнюється опорно-руховий апарат [6, с. 82]. Основними завданнями таких тренувань є розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації), підвищення працездатності та рухової активності, формування правильної постави, поліпшення психоемоційного стану і нормалізація маси тіла за рахунок активації обміну речовин [1, с. 34].

Для підтримання інтересу студентів програма має варіювати види діяльності від заняття до заняття. Практика показує, що чергування різних фітнес-напрямів (наприклад, степ-аеробіка + силовий тренінг, наступного разу пілатес + кардіо тощо) дає ефект своєрідного «крос-тренінгу», за рахунок чого опрацьовуються всі групи м'язів і вдосконалюються різні рухові навички [20, с. 110]. Така різноманітність запобігає монотонності тренувань і перевтомі одних і тих самих груп м'язів [11, с. 144]. Дослідники відзначають, що групові заняття фітнес-міксом підвищують мотивацію: у студентів, які тренуються разом, результати поліпшуються значніше, ніж при індивідуальних вправах [16, с. 263]. Заняття традиційно структуруються на розминку, основну частину (що може включати силові та аеробні блоки) і заминку з вправами на гнучкість та релаксацію [21].

Наприклад, запропоновано комплекс із чотирьох уроків, де кожен містить різні засоби фітнесу (силові вправи з вагою тіла або обладнанням, кардіо-навантаження – степ, інтервальний біг, танцювальна аеробіка тощо) у поєднанні з теоретичними міні-лекціями про здоровий спосіб життя [6, с. 80]. У процесі реалізації програми враховуються індивідуальні особливості учасників – рівень підготовленості, стан здоров'я, тип статури – шляхом регулювання обсягу і інтенсивності навантаження та добору вправ [14, с. 17]. В результаті впровадження продуманої програми «фітнес-мікс» студенти демонструють позитивну динаміку фізичного стану та підвищення зацікавленості у регулярних заняттях фізичною культурою [20, с. 112].

Для оцінювання ефективності впровадженої програми використовують комплекс як кількісних, так і якісних методів дослідження. Педагогічне спостереження застосовується з метою фіксації поведінки і успішності студентів під час занять, динаміки їх мотивації та відвідуваності, а також забезпечення контролю за дотриманням методики у експериментальній і контрольній групах [3, с. 121]. Анкетування (опитування) дозволяє зібрати суб'єктивні дані про ставлення учасників до запропонованих фітнес-засобів, їх самооцінку змін у фізичному стані, рівень задоволеності заняттями тощо [5, с. 303]. Так, за результатами опитування у групі з 88 майбутніх учителів фізкультури встановлено, що більшість із них на початку експерименту оцінювали свій рівень знань і навичок із здоров'язбереження лише на середньому рівні [4, с. 229]. Після завершення програми «фітнес-мікс» ці самооцінки суттєво підвищилися, що узгоджується з об'єктивними показниками прогресу [19, с. 145].

Об'єктивні тестування фізичної підготовленості проводяться на початку і в кінці педагогічного експерименту для кількісної оцінки змін. Використовуються загальноприйняті контрольні вправи і нормативи, що характеризують розвиток основних фізичних якостей (наприклад, тест Коупера на витривалість, вимірювання сили м'язів, гнучкості, швидкісно-

силових показників тощо) [1, с. 34]. У дослідженнях з підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу обов'язково застосовують відповідні педагогічні тести та контрольні нормативи, аби підтвердити статистично значущі зрушення в експериментальній групі порівняно з контрольною [8, с. 37]. Зібрані кількісні дані піддаються математично-статистичній обробці (розрахунок середніх показників, перевірка достовірності змін за t-критерієм Стьюдента тощо) для підтвердження ефективності застосованих методів [9, 13]. Комбінація різних методів збору емпіричних даних – спостереження, анкетування та тестування – забезпечує всебічну оцінку результатів впровадження методики «фітнес-мікс» і підвищує надійність отриманих наукових висновків [16, с. 264].

Впровадження засобів «фітнес-мікс» у навчальний процес закладів вищої освіти засвідчило позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей студентів. У низці експериментів доведено, що комплексні програми, які включають елементи аеробіки, пілатесу, функціонального тренінгу та стретчингу, забезпечують покращення витривалості, сили та гнучкості [1; 21]. Наприклад, результати досліджень О. Фоменко показали, що застосування нетрадиційних гімнастичних вправ у позааудиторних заняттях сприяло зростанню рівня фізичної підготовленості студентів, а також поліпшенню їх працездатності та координаційних здібностей [1, с. 33].

Особливе значення має розвиток гнучкості та постави, що досягається за рахунок включення елементів пілатесу та стретчингу [21]. Згідно з даними М. Головченко, у студенток старших курсів, які систематично відвідували заняття з «фітнес-мікс», спостерігалося зниження показників надмірної ваги, покращення функціонального стану серцево-судинної системи та формування стійких навичок самостійних занять [6, с. 82]. Подібні результати відзначають і закордонні автори, які підкреслюють роль фітнес-програм у зміцненні м'язового корсету та підвищенні рухової активності студентів [2].

Окрім суто фізичного аспекту, впровадження програм «фітнес-мікс» має істотний вплив на розвиток професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Як зазначає Є. Захаріна, практичне засвоєння технологій оздоровчого фітнесу формує у студентів методичні навички планування занять, добору засобів і методів тренування, а також уміння здійснювати контроль за фізичним станом учнів [8, с. 37]. Дослідження О. Атамась доводять, що системне включення інноваційних фітнес-технологій сприяє розвитку готовності до професійної діяльності, зокрема уміння адаптувати зміст занять до індивідуальних потреб учнів, застосовувати диференційований підхід та організовувати навчально-виховний процес [3, с. 119]. Ці результати перегукуються з висновками О. Безкопильного, який наголошує, що важливою складовою компетентності майбутніх учителів є здатність реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність, що ґрунтується на сучасних фітнес-програмах [4, с. 227].

Окремої уваги заслуговує розвиток комунікативних та організаторських умінь студентів. Як показує досвід впровадження групових занять «фітнес-мікс», студенти навчаються налагоджувати взаємодію в колективі, працювати в парах та малих групах, ефективно координувати дії [20, с. 111]. Це створює основу для формування лідерських якостей і здатності майбутніх учителів організовувати освітній процес у школі чи позашкільних закладах.

Важливим результатом застосування «фітнес-мікс» є підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та формування у них ціннісного ставлення до здорового способу життя. За результатами досліджень І. Собка, систематичні заняття комплексними фітнес-програмами сприяли не лише зростанню фізичної активності студентів, але й формуванню позитивного емоційного фону, що підвищувало регулярність відвідуваності та зацікавленість у подальшій діяльності [20, с. 112].

М. Головченко підкреслює, що «фітнес-мікс» є потужним інструментом виховання культури здоров'я, оскільки поєднання різних видів рухової активності забезпечує стійкий інтерес студентів до занять і сприяє формуванню відповідальності за власний фізичний стан [5, с. 304; 6, с. 82]. Позитивний досвід відзначає також Ю. Палічук, який акцентує на зростанні готовності студентів до впровадження оздоровчих технологій у майбутній професійній практиці [16, с. 264].

Отримані результати щодо позитивної динаміки фізичної підготовленості (витривалість, сила, гнучкість, координація) та зростання мотивації студентів узгоджуються з українськими працями про ефективність інтегрованих фітнес-програм у ЗВО. Зокрема, вплив комплексних занять на поліпшення функціонального стану та формування навичок здорового способу життя докладно засвідчено у публікаціях М. Головченко та В. Наумчука [6; 14]. Методичні й організаційні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів описані у Є. Захаріної та деталізовані в монографії О. Безкопильного, де підкреслено кореляцію між оздоровчими технологіями та розвитком професійних компетентностей [8; 4]. На рівні навчально-методичних засад «фітнес-мікс» підтримано у навчальному посібнику О. Школи та співавт., що підтверджує стабільність тенденції інтегрувати сучасні фітнес-модулі в освітні програми [15, 21].

Зарубіжні напрацювання також відзначають підвищення якості підготовки майбутніх учителів через включення сучасних фітнес-модулів та системного фітнес-тестування. Дослідження у Journal of Teaching in Physical Education демонструють, що курсові блоки з оцінювання здоров'язбережувальної фізичної форми (HRF/HRFT) та практики «learning by doing» зміцнюють змістову та інструментальну готовність майбутніх учителів [2]. Практичні рекомендації щодо побудови занять позааудиторного формату з використанням нетрадиційної гімнастики (аналогічні до елементів «фітнес-міксу») також підтверджують приріст об'єктивних показників та інтересу студентів до регулярних занять [1].

До сильних сторін застосування методики «фітнес-мікс» можна віднести 1) варіативність. «Фітнес-мікс» створює синергетичний ефект завдяки поєднанню різних режимів навантаження, що забезпечує всебічний вплив на основні фізичні якості студентів і дозволяє адресувати індивідуальні потреби за рахунок модульного добору засобів [6; 21]; 2) компетентнісний ефект. Учасники засвоюють не тільки рухові дії, а й методику планування занять, підбір навантаження, диференціацію і безпечність, що безпосередньо формує професійно значущі компетентності (методичні, організаторські,

комунікативні) [8; 4; 19]; 3) мотиваційний компонент. Групові формати, зміна видів діяльності, відчутний прогрес у тестах і самооцінках підвищують залученість, регулярність відвідувань і позитивне ставлення до здорового стилю життя [20; 6; 5].

До обмежень у застосуванні методики «фітнес-мікс» можна віднести 1) часові рамки, адже інтеграція «фітнес-міксу» потребує стабільних годин у навчальному плані та координованого зв'язку з циклами практик; дефіцит часу знижує глибину опанування (особливо HRFT-компоненти) [2]; 2) розрив «університет–школа», адже різні школи-бази демонструють неоднакові стандарти тестування та проведення оздоровчих занять; недоліки наставництва можуть нівелювати ефекти, здобуті в аудиторії [2]; 3) підготовленість кадрів і ресурсність. Від викладачів та вчителів вимагається актуалізована методична підготовка (у тому числі цифрова), доступ до обладнання/інвентарю, а також готовність працювати з індивідуалізацією та безпекою [4; 18; 21]. 4) гетерогенність контингенту. Різний стартовий рівень студентів і медичні обмеження потребують чітких протоколів скринінгу, страхування ризиків і варіативних навантажень; без цього порівнянність результатів знижується.

Рекомендації щодо інтеграції «фітнес-міксу» у навчальні програми ЗВО:

1. Курикулумна вбудованість і модульність. Розміщувати «фітнес-мікс» як обов'язковий модуль у циклі професійної підготовки з чіткими результатами навчання: а) планування і проведення занять з урахуванням безпеки та диференціації; б) володіння HRFT-процедурами; в) уміння інтерпретувати дані тестувань для індивідуальних фітнес-програм [2; 21]. Доцільно структурувати модулі за напрямами (аеробіка/кардіо, функціональний тренінг, пілатес/статична стабілізація, стретчинг/мобільність, танцювальні програми) з логікою «від бази до варіативу» [21; 11].

2. Посилення оцінювального компонента (HRF/HRFT). Включати практику «навчання через оцінювання»: студенти мають планувати, проводити та аналізувати фітнес-тестування, уміти працювати з простими цифровими інструментами збору/візуалізації даних (електронні анкети, таблиці, LMS) – для прийняття педагогічних рішень і персоналізації навантаження [2; 18]. Регулярні препост-тести і рефлексивні звіти формують у майбутніх учителів доказову культуру [1; 2].

3. Практикоорієнтована організація. Забезпечити ступінчасту практику: від внутрішньоаудиторних мікровикладань до асистентських сесій у партнерських школах/центрах. Необхідні узгоджені календарі зі школами-базами для реального досвіду проведення занять і тестувань, а також спільні методичні семінари з учителями-кооператорами для уніфікації протоколів [2; 4].

4. Компетентнісна рамка і безпека. Зміст «фітнес-міксу» пов'язати з матрицею професійних компетентностей: методичні (планування, диференціація), організаторські (структурування групової роботи, таймінг), комунікативні (інструктаж, зворотний зв'язок), здоров'язбережувальні (скринінг, профілактика травматизму) [4; 19; 21]. Закріпити стандартизовані інструкції з безпеки та адаптації для студентів з різними рівнями підготовленості [11; 21].

5. Цифрова підтримка та інновації. Інтегрувати цифрові інструменти для планування, обліку навантажень і мотиваційних практик (електронні щоденники активності, відеоінструкції, мікролекції, самооцінювання) – як у навчанні студентів, так і у їхній підготовці до роботи з учнями [12; 18]. Це підсилює прозорість оцінювання і полегшує індивідуалізацію.

6. Міждисциплінарний супровід. Поєднувати «фітнес-мікс» із блоками з анатомії, фізіології, біомеханіки та педагогіки, щоб студенти вмотивовано обґрунтовували добір вправ і навантажень, а також розуміли механізми очікуваних змін [11; 21].

7. Безперервний професійний розвиток. Запровадити тренінги/майстер-класи для викладачів і вчителів-кооператорів (оновлення протоколів HRFT, сучасні підходи до функціонального тренінгу, безпечність, інклюзія), аби зменшити розрив між університетською та шкільною практикою.

Висновки. Таким чином, сучасні підходи акцентують на інтеграції інноваційних фітнес-технологій у навчальні програми підготовки фахівців фізичної культури, що створює умови для розвитку як професійних, так і загальнокультурних компетентностей. Комплексність «фітнес-міксу» забезпечує його ефективність як навчально-методичного засобу у підготовці студентів, оскільки кожен компонент доповнює інший, створюючи синергетичний ефект. Педагогічний потенціал «фітнес-мікс» полягає у забезпеченні багатовимірного розвитку майбутніх учителів: фізичного, методичного, мотиваційного та особистісного. Це дає підстави розглядати «фітнес-мікс» не лише як засіб оздоровлення, а й як важливий інструмент професійного становлення педагога. У підсумку дослідження доводить, що «фітнес-мікс» є ефективним педагогічним інструментом у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Він забезпечує не лише підвищення фізичної підготовленості студентів, але й формує у них професійні компетентності, виховує відповідальність за власне здоров'я та здоров'я інших, розвиває здатність до інноваційної педагогічної діяльності. Інтеграція «фітнес-мікс» у навчальний процес відповідає сучасним вимогам до підготовки педагогічних кадрів і сприяє підвищенню якості освіти у сфері фізичної культури та спорту.

Література

1. Fomenko O. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2014. Vol. 18, no. 7. P. 31–36.

2. Preservice Physical Education Teacher Preparation for Health-Related Fitness Testing: A Faculty Perspective / X. Liu et al. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2022. Vol. 42. P. 1–9. URL: https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0264.

3. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 254 с.

4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельн., 2020. 552 с.

5. Головченко М. В. Аналіз необхідних компетенцій і навичок для майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для впровадження методики «фітнес-мікс». *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»* : III Міжнар. наук.-теор. конф., м. Рига, 17 січ. 2025 р. Рига, 2025. С. 302–305.

6. Головченко М. В. Формування здорового способу життя учениць старшої школи засобами «фітнес-мікс». *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 10. С. 79–83.

7. Дяченко Л. М., Постригач Н. О. Особливості професійного розвитку вчителів в країнах ЄС: метод. рекомендації. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України, 2016. 134 с.

8. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 6. С. 35–38.

9. Іваненко О. О. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі змішаного навчання : дис. … д-ра філософії в галузі педагогіки : 011. Переяслав, 2023. 229 с.

10. Іванюта Н. В. Зміст і специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 1. С. 54–57.

11. Кібальник О., Томенко О. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.

12. Козак Л. В. Дослідження інноваційних моделей навчання у вищій школі. *Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид.* 2014. № 1. С. 95–107.

13. Каплінський В. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Ніланд ЛТД», 2015. 224 с.

14. Наумчук В. І. Оздоровчий фітнес у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Scientific journal «Fundamentalis scientiam»*. 2018. № 14. С. 15–18.

15. Неперервна педагогічна освіта XXI століття : зб. матеріалів XVII Міжнар. педагогічномист. читань пам'яті проф. О.П. Рудн. / ред.: Г. Сотська, М. Вовк. Київ : Талком, 2020. 282 с.

16. Палічук Ю., Шукатка О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : Матеріали міжнар. науково-практ. інтернет-конф., приуроч. Всесвіт. дню науки, м. Чернівці, 10 листоп. 2020 р. Чернівці, 2020. С. 263–264.

17. Петрунько О. В. Освітні інновації в Україні: проблеми впровадження та можливості оптимізації. *Освітологічний дискурс: електрон. наук. фах. вид.* 2014. № 1. С. 194–207.

18. Продан М. Розвиток цифрової компетентності сучасного вчителя. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету: електрон. наук. журн.* 2019. № 6. С. 63–69.

19. Проценко А. А., Гарбар Д. О. Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури: здоров'язберігаючий аспект. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 7. С. 143–147.

20. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: зб. наук. пр.* 2021. № 5. С. 109–114.

21. Школа О. М. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалавр.) рівня спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рів. спец. 017 «Фіз. культ. Полтава : Вид-во «ДЗ ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2025. 129 с.

Reference

1. Fomenko, O. V. (2014). Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, *18*(7), 31–36.

2. Liu, X., Hamilton, X., Shangguan, R., Liu, J., Wall, S., & Guerra, R. (2022). Preservice Physical Education Teacher Preparation for Health-Related Fitness Testing: A Faculty Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, *42*, 1–9. https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0264

3. Atamas, O. A. (2015). *Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Formation of readiness of future physical education teachers for the implementation of health fitness technologies].* Dys. kand. ped. nauk. Kyiv. [in Ukrainian]

4. Bezkopylnyi, O. O. (2020). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka [Preparing future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology]*. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho. [in Ukrainian]

5. Holovchenko, M. V. (2025). Analiz neobkhidnykh kompetentsii i navychok dlia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury, neobkhidnykh dlia vprovadzhennia metodyky "fitnes-miks" [Analysis of the necessary competencies and skills for future physical education teachers needed to implement the "fitness mix" methodology]. U *Collection of Scientific Papers "SCIENTIA"* (s. 302–305). Ryha. [in Ukrainian]

6. Holovchenko, M. V. (2024). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchenyts starshoi shkoly zasobamy "fitnes-miks" [Formation of a healthy lifestyle for high school students using "fitness mix"]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. Seriia 15: ped. problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (10), 79–83. [in Ukrainian]

7. Diachenko, L. M., & Postryhach, N. O. (2016). *Osoblyvosti profesiinoho rozvytku vchyteliv v krainakh YeS [Peculiarities of teachers' professional development in EU countries]*. Instytut pedahohichnoi osvity i osvity doroslykh NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

8. Zakharina, Ye. A. (2015). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zastosuvannia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Professional training of future physical education teachers in the application of health fitness technologies]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (6), 35–38. [in Ukrainian]

9. Ivanenko, O. O. (2023). *Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u protsesi zmishanoho navchannia [Formation of readiness for professional activity of future physical education teachers in the process of blended learning].* Dys. d-ra filosofii v haluzi pedahohiky. Universytet Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi. [in Ukrainian]

10. Ivaniuta, N. V. (2022). Zmist i spetsyfichni osoblyvosti profesiinoi diialnosti fakhivtsiv z fitnesu [Content and specific features of the professional activities of fitness specialists]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. Seriia 15: ped. problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (1), 54–57. [in Ukrainian]

11. Kibalnyk, O., & Tomenko, O. (2010). *Ozdorovchyi fitnes. Teoriia ta metodyka vykladannia [Health Fitness. Theory and Teaching Methods]*. Sum DPU im. A. S. Makarenka. [in Ukrainian]

12. Kozak, L. V. (2014). Doslidzhennia innovatsiinykh modelei navchannia u vyshchii shkoli [Research on innovative models of higher education]. *Osvitolohichnyi dyskurs: elektron. nauk. fakh. vyd, (1), 95–107.* [in Ukrainian]

13. Kaplinskyi, V. V. (2015). *Metodyka vykladannia u vyshchii shkoli [Teaching methodology in higher education]*. Vinnytsia: TOV "Niland LTD". [in Ukrainian]

14. Naumchuk, V. I. (2018). Ozdorovchyi fitnes u systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Health fitness in the system of professional training of future physical education teachers]. *Scientific journal "Fundamentalis scientiam"*, (14), 15–18. [in Ukrainian]

15. U H. Sotska & M. Vovk (eds.), (2020). Neperervna pedahohichna osvita KhKhI stolittia [Continuing pedagogical education of the 21st century]. *zb. materialiv XXI Mizhnarodnykh pedahohichnomystetskykh chytan pamiati prof. O.P. Rudnytskoi*. Kyiv: Talkom. [in Ukrainian]

16. Palichuk, Yu., & Shukatka, O. (2020). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Formation of readiness of future physical education teachers for the implementation of health fitness technologies]. U *Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu suspilstvi* (s. 263–264). Chernivtsi. [in Ukrainian]

17. Petrunko, O. V. (2014). Osvitni innovatsii v Ukraini: problemy vprovadzhennia ta mozhlyvosti optymizatsii [Educational innovations in Ukraine: implementation problems and optimization opportunities]. *Osvitolohichnyi dyskurs: elektron. nauk. fakh. vyd.,* (1), 194–207. [in Ukrainian]

18. Prodan, M. (2019). Rozvytok tsyfrovoi kompetentnosti suchasnoho vchytelia [Developing the digital competence of a modern teacher]. *Vidkryte osvitnie e-seredovyshche suchasnoho universytetu: elektron. nauk. vyd*., (6), 63–69. [in Ukrainian]

19. Protsenko, A. A., & Harbar, D. O. (2024). Profesiina kompetentnist maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury: zdoroviazberihaiuchyi aspect [Professional competence of future physical education teachers: health-preserving aspect]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova. Seriia 15: ped. problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (7), 143–147. [in Ukrainian]

20. Sobko, I. M., & Zelentsova, A. O. (2021). Zaniattia z Fitness mix dlia pidvyshchennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi. *Dukhovno-intelektualne vykhovannia i navchannia molodi v KhKhI stolitti: zb. nauk. pr*., (5), 109–114. [in Ukrainian]

21. Shkola, O. M. (2025). *Ozdorovchi fitnes tekhnolohii v navchanni: navch. posib. dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity pershoho (bakalavr.) rivnia spetsialnostei 017 "Fizychna kultura i sport"*. Poltava: Vyd-vo DZ LNU imeni Tarasa Shevchenka. [in Ukrainian]