

confirm the need to improve the professional training of future social educators. Thus, the majority (69%) of students showed a low level of readiness for professional activity; middle level - is 23%. Only 8% of students belong to a high level of professional readiness, which implies the following components: formation of clear plans for the realization of their own identity in the future; implementation of real practical steps to achieve them. Those students are characterized by social activity (participation in scientific competitions, projects, etc.) and an active attitude to one's own life; use of interest classes as a mechanism for implementing their plans; have formed a subjective position in the interaction and use rational their free time. The concept of "social and psychological conditions" is specified and the necessity of realization of such social and psychological conditions is substantiated. First, the inclusion of the future professional in various activities in which professional knowledge is acquired, skills are formed and, as a result, self-confidence emerges.

These types of activities include volunteering in various organizations that solve socio-pedagogical problems, participation in international and domestic projects, organizations, student associations. Secondly, it is creating opportunities to attract various material resources, lobbying for socio-pedagogical work and attracting public attention to them. One of the methods that helped to implement these areas was the method of project creation and obtaining grants for their implementation. Learning to create socio-pedagogical projects, students get acquainted with the specifics of defining the purpose of projects, structure, tasks, principles of selection of project activities, the rules of preparing a project work plan and budget, improve skills to predict results and efficiency.

Third, we identified the need to form a worldview of students, which involves the development of leadership skills, a positive attitude to life, a responsible attitude to their own mental and physical health.

Key words: social and psychological conditions, social activity, social projects, merchandising, worldview

Стаття надійшла до редакції 02.00.2020 р.

УДК 378.011.3–051:796]:37.091
<https://doi.org/10.33989/2075-146x.2020.26.227644>

ОЛЕНА СОГОКОНЬ

ORCID: 0000-0001-9442-6616

ОЛЕКСАНДР ДОНЕЦЬ

ORCID: ORCID.ORG/0000-0002-6265-8508

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Необхідність осучаснення та модернізації традиційної системи фізичного виховання обумовлена тим, що в реаліях сьогодення відбувається падіння інтересу до уроків фізичної культури, рішення проблеми полягає шляхом урахування індивідуальних орієнтирів учнів та оптимізації існуючої традиційної системи фізичного виховання. Впровадження та раціональне застосування фізкультурно-оздоровчих технологій вважаємо необхідним пріоритетним завданням при проведенні сучасних уроків фізичної культури та при підготовці конкурентноспроможних учителів фізичної культури. В період модернізації фізкультурної освіти широкий вибір сучасних інноваційних технологій дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, зняти додаткове фінансове навантаження освітніх закладів, оскільки більшість технологій не потребують дороговартісного інвентаря та обладнання, але й змотивують молодь до ведення здорового способу життя.

При пошуку ефективних шляхів оздоровлення молоді сучасні фізкультурно-оздоровчі технології нададуть можливість комплексно використовувати інноваційні технології у процесі занять фізичними вправами, враховуючи вікові особливості, фізичну підготовленість, сформулюють зацікавленість до сучасних форм роботи, закріплять мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою, забезпечать гармонійний, неперервний і професійний розвиток молоді, а головне спонукатимуть до самостійної оздоровчої діяльності, стануть потужним чинником закріплення навичок здорового способу життя.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, здоровий спосіб життя, фізична підготовка, вчитель фізичної культури, рухова активність, висока працездатність, рівень фізичного здоров'я

Постановка проблеми. Розвиток соціальних потреб у галузі фізичної культури, загострення конкуренції на ринку праці підвищують вимоги до рівня кваліфікації фахівців, які повинні бути професійно компетентними, мобільними особистостями, здатним працювати у сучасних умовах. На жаль, у закладах вищої освіти спостерігається скорочення годин дисципліни фізичного виховання, рівень підготовки вчителів фізичної культури не відповідає європейським стандартам. Необхідні нестандартні рішення щодо підвищення ефективності освітнього процесу, який залежить від науково-філософських, предметних і спеціально-функціональних знань, умінь і навичок, готовності до саморозвитку

та самовдосконалення. Проблеми підготовки вчителів фізичної культури сучасного європейського зразка, які вміло застосовують фізкультурно-оздоровчі технології в своїй педагогічній діяльності необхідно приділяти особливу увагу.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, даних сучасних досліджень (Демидова, Лашина, 2018; Ковтун, Шипіло, 2018; Москаленко, Турбанюк, 2019) свідчать про те, що теоретико-методичні засади застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій не були предметом цілісного наукового дослідження. Доцільність дослідження посилюється необхідністю розв'язанням суперечностей між вимогами суспільства до вдосконаленням фізкультурної освіти та потреби оволодіння і вмілого застосування інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання майбутніми вчителями фізичної культури. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості щодо збереження, профілактики, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління цінності здоров'я, духовно-фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя.

Для вирішення даної проблеми необхідно кожному з нас усвідомити значущість занять фізичними вправами, оволодіти навичками здорового способу життя, де обов'язковими компонентами є фізичне навантаження, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок. Мета нашого дослідження полягає у визначенні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які допоможуть вирішити оздоровчі завдання у вищих навчальних закладах, підготують досвідчених фахівців з фізичної культури і будуть мотивувати молодь до ведення здорового способу життя.

На сьогоднішній день проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває першочергової уваги, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності дітей та молоді, порушенням тілобудови індивіда, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Пропаганда здорового способу життя підростаючого покоління є одним з пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Необхідно формувати ціннісні орієнтації в аспекті даної проблеми направлені на збереження та вдосконалення фізичного, психічного та соціального благополуччя молодого покоління. Здоров'я і фізична дієздатність є базисом для розкриття потенціалу особистості. Стратегічним завданням старшої школи є формування і закріплення валеологічні орієнтації і навичок здорового способу життя у підлітковому віці, що визначають подальший спосіб життя людини. Одним з основних засобів збереження здоров'я, зняття розумового, психічного стомлення та підвищення працездатності, покращення зовнішнього вигляду та якості життя є фізкультурно-оздоровчі заняття.

Аналіз дослідження проблеми і публікацій. Останніми роками проведено чимало досліджень, присвячених вивченню оздоровчого напрямку фітнес-програм, які успішно реалізуються у спеціально організованому педагогічному процесі (Г. Безверхня, О. Качан, О. Кібальник, Т. Круцевич, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Б. Шиян). Зокрема, у сучасних дослідженнях зазначається, причина низької мотивації студентів до занять фізичною культурою, а саме неможливості вибору форм занять, незадоволення традиційним змістом дисципліни фізичного виховання. На сучасному етапі активно розвиваються наукові дослідження щодо складання фізкультурно-оздоровчих програм (М. Булатова, В. Григорьев, В. Давидов, Л. Иващенко, Г. Краснова, А. Шамардін), опрацьовуються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних, індивідуальних і соціальних особливостей організму індивіду (Л. Сущенко, Є. Хоули, Б. Френкс), вивчають результативні форми організації діяльності молоді, застосування методичних прийомів, які активізують інтерес до занять фізичним вихованням і спортом (Г. Безверхня, Е. Кашуба, Т. Круцевич, С. Омельченко).

Новітні фітнес-програми побудовані на оздоровчих видах гімнастики, що задовольняють прагнення індивіда до покращення власного здоров'я та підвищення якості життя за рахунок спеціально організованої рухової діяльності. Зацікавити учнів до уроків фізичної культури, залучити їх до систематичних занять фізичними вправами, сприятиме оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Заняття за сучасними фітнес-технологіями призводять до покращення функціонального стану серцево-судинної системи, дихальної, нервової систем та всього організму в цілому.

Тому завданням нашого дослідження став пошук інноваційних фітнес-програм, технологій, засобів, які сприятимуть виробленню мотивації і стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, допоможуть підготувати висококваліфікованих учителів фізичної культури у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

Вклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровчі технології – це раціональний спосіб взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладені різновиди оздоровчих фітнес-програм, що спрямовані на задоволення потреб людини в русі, максимальне отримання оздоровчого ефекту, направлене на збереження здоров'я та свідоме регулювання фізичної активності. Нами передбачається, що застосування інноваційних технологій, що спрямовані на формування стійкого інтересу та мотивації до занять фізичною культурою і спортом, будуть сприяти залученню молодого покоління до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять. Аналіз фахової літератури дозволив дійти висновку, що мотиваційна сфера та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості та пов'язані з соціальним формуванням особистості, темпераментом, психологічним розвитком і соціально-економічними умовами життя. Дослідження проводилось протягом 2018-2020 років у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка. У дослідженні взяли 128 студентів психолого-педагогічного та філологічного факультетів ПНПУ імені В. Г. Короленка.

Нами застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, анкетування, педагогічне спостереження (перегляд більше 300 занять з фізичного виховання у ЗВО), педагогічний експеримент (проведення констатувального та формувального експериментів), педагогічне тестування (визначення рівня фізичної підготовленості, статичної та динамічної витривалості, рівня гнучкості), біомеханічний аналіз постави людини (вимрювання показників сагітального і фронтального профілю постави з використанням програми «Torso»), методи математичної статистики.

Констатувальний експеримент підтвердив, що упровадження інноваційних методик навчання у фізичному вихованні сприяло різнобічному розвитку особистості, зацікавленості студентів і викладачів до занять фізичною

культурою і спортом. Фізкультурно-оздоровчі технології поділили таким чином: 1) види рухової активності аеробної спрямованості; 2) оздоровчі види гімнастики; 3) види рухової активності силової спрямованості; 3) види рухової активності у воді; 4) рекреаційні види рухової активності; 5) засоби психоемоційної регуляції. На нашу думку, грамотне і цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему безперервної фізкультурної освіти є основним актуальним завданням модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів з фізичного виховання на Україні.

Одним із перших підходів було запровадження оздоровчого фітнесу – це сучасні оздоровчо-рекреаційні вправи, спрямовані на підвищення працездатності, покращення емоційного фонду та настрою, на покращення здоров'я та фізичної форми тіла. Ми прогледжуємось із сучасними вченими, що фітнес – це окрема галузь діяльності суспільства, що задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої діяльності (Демідова, Лашина, 2017; Круцевич, Пангелова, 2016; Лоза, Хоменко, 2016).

Насамперед, фітнес є загальнодоступним, високоефективним, емоційним видом спорту, що потребує від викладача фізичної культури вміння застосовувати інноваційні підходи, спрямовані на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять учнівської і студентської молоді. В оздоровчому фітнесі безмежний вибір рухів, які діють на всі частини тіла, на розвиток всіх фізичних якостей, таких, як спритність, гнучкість, витривалість. Для успішного вирішення різноманітних завдань використовується різноманітне обладнання: гантелі, гумові амортизатори спеціальні штанги, футболи, спеціальні балансуючі платформи, обтяжені м'ячі (медицинболи), терасети та інше. Музичний супровід організовує рухи, підвищує настрій, а позитивні емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм. На нашу думку, такі заняття несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Окрім фізичних аеробних тренувань, до системи фітнес-програм додається раціональне харчування та психічна гармонія.

Сучасний фітнес – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі, такі заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів (студентів) під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами. На нашу думку, фітнес – є популярною методикою оздоровлення організму, який дозволяє знизити вагу, корегувати тілобудову, але обов'язковою умовою є поєднання активних тренувань з правильним (здоровим) харчуванням. Раціон харчування і активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовленості, протипоказань, будови організму і наявних протипоказань.

У нашому дослідженні виокремлюємо поняття «фітнес-технології», які визначаємо, як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу та забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Сьогодні фітнес-індустрія розвивається швидкими темпами, вирішує основні завдання оздоровчої фізичної культури (в основі якої лежать і традиційні, й інноваційні методики, програми та технології). Вважаємо, що розвиток фітнес-індустрії сприятиме розширенню методичних прийомів і класифікації особливостей проведення різноманітних занять фізичними вправами, що задовольнить різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм має широкий спектр. Наведемо класифікацію різних типів оздоровчих фітнес-тренувань: 1) кардіотренування; 2) силові тренування; 3) тренування танцювальної направленості; 4) тренування з елементами бойових мистецтв; 5) тренування у водному середовищі; 6) тренування психічно-регулюючої спрямованості.

Пошук раціональних підходів до фізичного виховання й оздоровлення дітей та молоді дозволив нам виділити ефективні шляхи оптимізації навчального процесу за такими критеріями:

– універсальність – одна з переваг кардіотренування, оскільки підходить для кожного учня (студента) відповідно потреб та цілей;

– варіативність – різноманітність тренувальних програм різної спрямованості з широким вибором виконання комплексів фізичних вправ;

– доступність – система занять передбачає використання знань, рухових умінь і навичок, не потребує коштовного обладнання;

– індивідуальність – система тренувань, при якій строго враховується рівень фізичної підготовленості і функціональний стан організму.

Силові тренування, на нашу думку, мають ряд переваг:

– різнобічний характер впливу вправ сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовленості та комплексно удосконалює фізичні якості: силу, витривалість, спритність;

– поєднання високої емоційності та інтенсивності виконання рухів підтримується на фоні емоційного напруження, що виховує стриманість і самоконтроль;

– модель тренувального процесу силового тренування дозволяє оптимально використовувати методи і засоби ППФП;

– заняття досить легко адаптувати до людей з різним рівнем фізичної підготовленості, оскільки внутрішня варіативність не впливає на побудову тренувального процесу вцілому;

– завдяки надзвичайній популярності силові тренування позитивно впливають на створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою і подальшого самовдосконалення.

У зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконання вправи. Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують відчуття власного тіла.

Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням та студентам необхідно вміти об'єктивно оцінювати свій емоційний стан, навчитися ним керувати та звільнитися від емоційного напруження. Фізичні та емоційні навантаження на студентську молодь в останній час стрімко зросли, тому молодь пристосовуючись до них, повинна бути не тільки в гарній фізичній формі, щоб зберігати свою працездатність, але й мати душевні сили, щоб просуватися вперед та досягати поставленої мети. Збереження психологічного здоров'я є безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Ми пропонуємо оволодіти набором прийомів і технік, що дозволять правильно поводити себе в критичних ситуаціях та звільнитися від стресу та негативних емоцій.

Спеціальними завданнями розроблених фітнес-технологій стануть:

- формування й зміцнення здоров'я учнів (студентів) при підвищенні ефективності процесу фізичного виховання в напрямку застосування новітніх методів роботи, впровадження інноваційних методик в навчальний процес;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів (студентів) за рахунок використання у процесі фізичного виховання сучасних засобів фітнес-програм;
- формування і збереження стійкої потреби та мотивації до регулярних занять фізичними вправами;
- набуття учнями (студентами) теоретичних та практичних знань і досвіду застосування новітніх фітнес-технологій у подальшому житті.

Нами розроблено структуру сучасних фітнес-технологій та складені три етапи практичної реалізації, кожен з яких вирішував наступні завдання:

- підготовчий – визначення типу тілобудови та фізичної підготовленості, порівняно з належними нормами; адаптація їх організму до фізичних навантажень; розробка комплексів фізичних вправ відповідно рівню здоров'я.
- корекційний – корекція тілобудови, підвищення морфологічного стану та підвищення рівня фізичної підготовленості молоді;
- підтримуючий – вивчення змін морфологічного стану молоді і рівня прояву їх фізичних якостей; підтримання досягнутого рівня морфологічного стану та покращення фізичної підготовленості протягом життя.

Виділимо переваги фізкультурно-оздоровчих програм:

- можливість вибору оздоровчої програми за вподобанням;
- якісне різноманіття фізичних навантажень (використання вправ, що впливають на всі групи м'язів);
- створення умов для адаптації організму (можливість поступового збільшення інтенсивності навантаження);
- вироблення зацікавленості учнів;
- регулярність та систематичність занять;
- постійний контроль фізичних навантажень.

При професійній підготовці висококваліфікованих вчителів фізичної культури, тренерів з групових фітнес-програм ми пропонуємо спрямувати комплексний педагогічний процес на оволодіння теоретичними знаннями, професійними вміннями та навичками, морально-вольовими якостями, певним рівнем фізичної підготовленості, що в сукупності дозволить проводити змістовні тренувальні заняття та виконувати професійні функції на високому навчально-методичному рівні.

Ми рекомендуємо у процесі навчання у ЗВО фізкультурного профілю оволодіти ґрунтовними знаннями з:

- основ анатомії та фізіології людини, біоенергетики рухової діяльності для правильного дозування навантаження на занятті, запобігаючи перенавантаження, уникнення травматизму тощо;
- вивчити класифікацію видів та базових рухових дій в оздоровчому фітнесі;
- оволодіти основами техніки виконання базових вправ та їх модифікацій;
- дотримуватись правил побудови комбінацій в танцювальних програмах;
- вивчити методи управління групою (класом) тощо.

Професійні уміння та навички, необхідні вчителю (інструктору, тренеру), доречно поєднати у такі положення:

- конструктивний компонент, що включає уміння підбирати вправи відповідно віку та фізичної підготовленості, поєднувати вправи з музикою, володіти методикою та послідовністю укладання комплексів вправ;
- організаційний компонент передбачає уміння пояснювати значення і доцільність вправ, використовувати метод навчання вправ по частинам, спощувати і ускладнювати вправи, коригувати ступінь навантаження залежно від підготовленості класу (тренувальної групи);
- гностичний компонент пов'язаний із здатністю до самоосвіти, розширення кругозору, поглиблення знань учителя (тренера). Ми рекомендуємо вчителям фізичної культури відвідувати конференції, семінари, конвенції, постійно вдосконалювати свої професійні уміння і поглиблювати знання;
- комунікативний компонент, насамперед, це уміння спілкуватися і встановлювати контакт з людьми, створювати позитивний настрій, мотивувати займатися фізичними вправами. Учитель (тренер) повинен правильно називати й показувати вправи, пояснювати техніку виконання, чітко подавати команди та розпорядження, уміти використовувати жести й мімічні засоби спілкування, надавати методичну допомогу перед початком і після проведення заняття, проявляти вимогливість і підтримувати необхідну дисципліну;
- руховий компонент передбачає уміння технічно правильно демонструвати рухи, граційно рухатись, мати високий рівень фізичної підготовленості.

Проведене дослідження допомогло підібрати необхідні методичні рекомендації щодо підготовки сучасних вчителів фізичної культури:

- інноваційні технології, що застосовуються при викладанні дисциплін повинні у достатньому обсязі забезпечувати прагнення студентської молоді ефективно діяти у різних сферах життєдіяльності;
- необхідні інноваційні підходи до якості викладання фахових дисциплін, що будуть стимулювати потребу в самоосвіті та самовдосконаленні фахової компетентності, підтримці та впровадження власних іновачій;
- при викладанні дисципліни «Фізичне виховання» в школі обов'язково враховувати потреби і вподобання учнів при виборі засобів, форм і методів роботи;
- постійно покращувати матеріальну технічну базу для проведення занять у відповідності до сучасних вимог сьогодення;
- забезпечувати постійну адаптацію навчальних закладів до змінних зовнішніх умов і контингенту учнів.

Таким чином, нами розроблена модель підготовки сучасного вчителя фізичної культури (тренера з оздоровчого фітнесу), яка відображає його професійні вміння, навички та функції і моделює результат, який повинен бути досягнутий у процесі навчання в ЗВО фізкультурного профілю.

На нашу думку, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення зазначеної проблеми, стає впровадження та ефективного використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Широкий вибір засобів та методів роботи дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, мотивувати молодь до ведення здорового способу життя, але й зняти додаткове фінансове навантаження освітніх закладів. Ми вважаємо, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології стануть закономірним результатом пошуку ефективних шляхів, які дають змогу комплексно використовувати сучасні види роботи у процесі оздоровчих занять фізичною культурою з учнями та студентами залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей, при формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприятимуть розвитку мотивації до занять, сформуують основи самостійної оздоровчої діяльності та змотивують до ведення здорового способу життя.

Висновки. Аналіз світового досвіду та результатів низки сучасних наукових досліджень переконав, що для підвищення рівня рухової активності молодого покоління є необхідність впровадження в систему фізичного виховання різноманітних фітнес-гібридів оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень. У системі фізичного виховання учнів та студентської молоді з'ясувалося, що стандартні уроки не задовольняють потреб молодого покоління в руховій активності, не викликають інтересу у багатьох учнів та студентів займатися фізичною культурою. Тому на державу покладений обов'язок вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання у сучасних умовах вимагає пошуку цікавих, а головне ефективних оздоровчих технологій. Фізкультурно-оздоровчі технології – спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою підвищення рухової активності, профілактики захворювань, вироблення звички до систематичних занять фізичними вправами, покращення самопочуття та статури тіла.

Ми визначили ставлення студентської молоді до інноваційних форм роботи, так опитування показало, що 86 % студентів вважають, що такі заняття є цікавими, емоційними, дають можливість реалізувати свої фізичні і психологічні якості; 72% студентів помітили колективне зближення з одногрупниками, коли спільні завдання формують інтерес до систематичних занять та сприяють популяризації сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Нами доведена ефективність впровадження в практичну діяльність закладів освіти сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, як необхідних засобів формування мотивації учнівської та студентської молоді до фізкультурної діяльності. Розкрито організаційно-методичні аспекти особливостей впровадження сучасних фітнес-технологій у різні форми фізкультурно-оздоровчих занять, а саме умови застосування, визначення змісту, особливості діяльності учасників та підготовки сучасного вчителя.

Список використаних джерел

- Демідова, О., Лашина Ю. (2017). Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 30-36.
- Дутчак, М. В. (2009). *Спорт для всіх в Україні: теорія та практика*. Київ: Олімпійська література.
- Ковтун, А., Шипіло, Т. (2018). Формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 143-147.
- Кошелева, Е. (2015). Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 87-92.
- Круцевич, Т., Пангелова, Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.
- Лоза, Т., Хоменко, О. (2016). Мотивація студентів аграрних ЗВО до занять фізичною культурою та спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 115-118.
- Москаленко, Н., Турбанюк, Г. (2019). Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 115-120.
- Сущенко, Л. П. (2003). *Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах*. (Автореф. дис. д-ра наук). Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ.

References

- Dutchak, M. V. (2009). *Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia ta praktyka [Sport for All in Ukraine: Theory and Practice]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- Kovtun, A., & Shypilo, T. (2018). Formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Formation of motivation for healthy lifestyle in the process of physical education of students of higher educational establishments]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports newsletter of Dnieper]*, 1, 143-147 [in Ukrainian].
- Kosheleva, E. (2015). Teoretiko-metodologicheskie podkhody k sovershentstvovaniiu systemy fizicheskogo vospitaniia studentov [Theoretical and methodological approaches to the improvement of the system of physical education of students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports newsletter of Dnieper]*, 2, 87-92 [in Russian].
- Krutsevych, T., & Panhelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports newsletter of Dnieper]*, 3, 109-114 [in Ukrainian].
- Loza, T., & Khomenko, O. (2016). Motyvatsiia studentiv ahrarynykh VNZ do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Motivation of students of agricultural universities to exercise in physical culture and sports]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports newsletter of Dnieper]*, 3, 115-118 [in Ukrainian].
- Moskalenko, N., & Turbaniuk, H. (2019). Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoii diialnosti [Innovative approaches to involving students and students in motor activity]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports newsletter of Dnieper]*, 2, 115-120 [in Ukrainian].
- Sushchenko, L. P. (2003). *Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational establishments]*. (Extended abstract of D diss.). Kyiv [in Ukrainian].

SOGOKON O., DONETS A.

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University, Ukraine

APPLICATION OF MODERN PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES IN TRAINING OF PHYSICAL CULTURAL TEACHERS

The legal result of finding effective ways to solve problems in the field of training competitive teachers of physical culture is the introduction and effective use of modern physical and fitness technologies. A wide choice of their means will allow not only to upgrade the content of physical education, to motivate young people to lead a healthy lifestyle, but also to reduce the additional financial burden of educational institutions, since most technologies do not require expensive equipment and equipment. Modern health-improving technologies have become a natural result of the search for effective ways that would allow the complex use of modern types of health-improving technologies in the process of health-improving classes with students, depending on age characteristics, physical fitness, gender differences in the formation of motivational priorities the development of positive motivation for physical education, formed the basis for independent health activities and the desire for a healthy lifestyle.

Keywords: *physical and fitness technologies; healthy lifestyle; physical training; physical education teacher; physical activity; high efficiency; level of physical health*

Стаття надійшла до редакції 26.09.2020 р.