

працездатності спортсменів на основі індивідуалізації параметрів тренувальної роботи у відповідності з індивідуальним рівнем реакції організму на тестові навантаження.

Списки використаних джерел:

1. Лисенко ОМ. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. *Фізіологічний журнал*. 2012;(5):70–7.
2. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса [Мищенко В, редактор]: пер. с англ. Киев: Олимпийская лит.; 1998. 432 с.
3. Kleshnev V. *Comparison of on-water rowing with its simulation on Concept 2 and Rowperfect mashines. Scientific proceedings. XXII International Symposium on Biomechanics in Sports*. Beijing, 2005. P. 130–133.
4. Ye Chenqing, Guo Pengcheng, Rusanova Olga, Diachenko Andrii, Nikonorov Dymytrii. *The Use of Ergometry in the Kayakers' Special Physical Conditioning Sport* Mont 2021, 19(S2), 119-124. DOI: 10.26773/smj.210920
5. <http://www.concept2.com>
6. <http://www.dansprint.com/uk/>
7. <http://www.worldkayak.com/>
8. <https://cortex-medical.com>
9. <https://monarkexercise.se/>
10. <https://www.kayakpro.com>
11. <https://vasatrainer.com/>
12. <https://wattbike.com>

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жамардій В. О.

Полтавський державний медичний університет

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів вищої освіти передбачає формування фізкультурно-орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань. Проведене анкетування показало, що ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від мети відвідування здобувачами вищої освіти занять оздоровчими вправами, де пріоритетними є мотиви зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, отримання задоволення від занять. Формування ціннісних орієнтацій

можливе лише в разі спрямування здобувачів вищої освіти на реалізацію власних визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності.

Критерієм ефективності та якості впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є наявність високих ціннісних орієнтацій і переконань, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати належний стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості, працездатності, фізичного розвитку, мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя. Під час застосування фітнес-технологій викладач має спрямувати свою увагу на формування у здобувачів вищої освіти ідеальних рис особистості, отримання внутрішнього задоволення від занять, підтримання соматичного здоров'я тощо. Студентській молоді притаманні також позитивні чинники, які сприяють залученню до занять фітнес-технологіями, але вони можуть втрачати свою актуальність у разі зустрічі з труднощами і перешкодами фізкультурно-оздоровчого процесу. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню здобувачів вищої освіти до занять фітнес-технологіями, є: контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом (чол. – 49,03%, жін. – 53,48%), відповідальність за рівень фізичної підготовленості (чол. – 32,30%, жін. – 34,49%), відповідальність і дисциплінованість (чол. – 26,07%, жін. – 28,16%) тощо (табл. 1).

Таблиця 1 – Основні чинники позитивного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фітнес-технологіями під час навчального процесу з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)

Чинники	Стать	Навчальний час	Позанавчальний час
Контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом	чол.	49,03	16,73
	жін.	53,48	19,94
Відповідальність за рівень фізичної підготовленості	чол.	32,30	54,86
	жін.	34,49	43,67
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	26,07	21,01
	жін.	28,16	20,89
Задоволення від емоційної привабливості занять фітнес-технологіями	чол.	21,01	27,63
	жін.	29,43	31,33
Доступність і комфортність спортивних споруд	чол.	19,84	55,64
	жін.	24,68	50,32

Приклад і майстерність викладача, уважність і доброта	чол.	16,34	15,18
	жін.	23,42	31,91
Приклад батьків і товаришів	чол.	8,97	18,68
	жін.	11,39	17,09

Показники опитування здобувачів вищої освіти показали, що чинники, які спонукають їх до занять фітнес-технологіями, мають різний вплив у навчальний і позанавчальний час. Найпривабливішими чинниками до занять фітнес-технологіями у позанавчальний час є доступність і комфортність спортивних споруд, на що вказало 55,64% чоловіків і 50,32% жінок. Досить важливо, що 54,86% студентів та 43,67% студенток розуміють свою відповідальність за рівень фізичної підготовленості. Тому потреби здобувачів вищої освіти у фізичному вдосконаленні – це такий психічний стан, який характеризується потягом до занять фітнес-технологіями з метою розвитку своїх фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Життєва необхідність задоволення таких потреб призводить до виникнення мотивації до дій [1; 2].

На ефективність занять фітнес-технологіями суттєво впливають запропоновані здобувачам вищої освіти форми проведення занять. Найбільшу перевагу вони надають заняттям у спортивних секціях під керівництвом викладача (30,75% чоловіків та 37,66% жінок), важливе місце посідають самостійні заняття з колегами (28,40% – чоловіки та 29,75% жінки), навчальні заняття за розкладом і самостійні індивідуальні заняття у вільний час є менш привабливі для них (табл. 2).

Таблиця 2 – Форми занять фітнес-технологіями, яким надають перевагу здобувачі вищої освіти (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)

Форми занять	Чоловіки	Жінки
Заняття у спортивних секціях під керівництвом викладача	30,75	37,66
Самостійні заняття з колегами	28,40	29,75
Навчальні заняття за розкладом	21,01	24,36
Самостійні індивідуальні заняття у вільний час	19,84	8,23

Від змісту фітнес-технологій, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та особистісно-орієнтованого вибору здобувачами вищої освіти засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час. Тому одним із механізмів формування позитивного ставлення здобувачів

вищої освіти до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання є активізація їх соціальної активності до здорового способу життя і забезпечення психологічної і соціальної підготовки до подолання труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, що в кінцевому підсумку зводиться до самореалізації особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Організація застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має передбачати спільне управління викладачами та здобувачами вищої освіти процесом навчання та тренування, що сприятиме підвищенню їх соціальної активності. Надання ініціатив накладає на здобувача вищої освіти індивідуальну та колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-оздоровчих заходів, якість професійної підготовки й індивідуального розвитку. Така організація застосування фітнес-технологій забезпечує здобувачам вищої освіти необхідні умови для вільного розвитку власних фізичних можливостей.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1). Art 19. Pp. 142–149.

РЕЙТИНГ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЧИННИК ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Житомирський Л. О.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Стан здоров'я студентської молоді є одним із важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства, є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. Останніми роками активізується увага до здорового способу життя студентів. Це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, подальшим зниженням працездатності [2].

Введення рейтингового оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників стало складовою системи