

2. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).
3. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V., Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).
4. Maksimchuk B., Maksimchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).
5. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverti characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120)19, 123 (82-89).
6. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskiy bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12-22.
7. Tarasenko, H. S. (2003). Professional culture of teacher: the experience of a definitive analysis. In A. Shcherbo (Ed.), Culture and Teacher (28-32). Vinnytsia, 28-32.
8. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815. (Scopus).
9. Malinovskaia V. N. (1991). Introduction to the specialty and basics of pedagogical skills. 240.
10. Shiyani B. M. (2002). Theory and methodology of physical education at pupils. Study book. Ternopil, 2, 247.
11. Bereka V.Y. (2001). Social-pedagogic foundations for the development of extracurricular education in Ukraine (1957 - 2000). PhD thesis. 228.
12. Passov Y. I. (2001). Skill and teacher personality: on the example of activities of foreign language teacher. 2nd Ed. 240.
13. Ogulchanskiy V. A. (2004). Formation of professional and pedagogical skills at specialists of physical culture and sports at the stage of university education. PhD thesis . Volgograd, 27.
14. Lozovaya V. I., (1990). Kalashnikova L. N. Formation of cognitive activity oat pupils in the process of organization of their communication. Kharkov, 84.
15. Kravchuk T. M. (2004). Pedagogical training of future teachers of physical education in higher pedagogical educational institutions of Ukraine (20-80 of the 20th cent.). PhD thesis . Ministry of Education and Science of Ukraine, KHNPU named after H. S. Skovoroda. 278.
16. Timoshenko O. V. (2009). Theoretical-methodical principles of optimization of professional training at teachers of physical culture in higher educational institutions. PhD thesis. 585.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.08
УДК 796.011.3:378

Жамардїй В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Зміст статті полягає в обґрунтуванні та структуруванні технології цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Реалізація цільового блоку має починатися з постановки чіткої мети, розуміння студентом шляхів і засобів її досягнення. Досліджено, що фізкультурно-оздоровча активність значної частини студентів є низькою. З'ясовано, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти, є заняття загальною фізичною підготовкою на тренажерах, фітнес-технологіями, східними єдиноборствами, шейпінгом (ритмічною гімнастикою), катанням на лижах, оздоровчим плаванням та іншими видами рухової активності. Визначено, що процес формування і виховання особистості студента засобами фітнес-технологій поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні особистісні та соціальні якості, що виникають і розвиваються під час фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також під впливом соціального оточення. В цільовому блоці методичної системи необхідно формувати та розвивати потреби, інтереси, уподобання, мотиви особистої поведінки, знання, культурні цінності, переконання тощо.

Ключові слова: методична система, студенти, технологія, фізичне виховання, фітнес-технології, цільовий блок.

Жамардий В.А. Технология формирования целевого блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Содержание статьи заключается в обосновании и структурировании технологии целевого блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Реализация целевого блока должна начинаться с постановки четкой цели, понимания студентом путей и средств ее достижения. Выяснено, что приоритетными средствами физической культуры и спорта, которыми хотят заниматься студенты, являются занятия общей физической подготовкой на тренажерах, фитнес-технологиями, восточными единоборствами, шейпингом (ритмической гимнастикой), катанием на лыжах, оздоровительным плаванием и другими видами двигательной активности. Определено, что процесс формирования и воспитания личности студента средствами фитнес-технологий сочетает устойчивые объективные и субъективные личностные и социальные качества, которые возникают и развиваются во время физкультурно-оздоровительной деятельности, а также под влиянием социального окружения. В целевом блоке методической системы необходимо формировать и развивать потребности, интересы, предпочтения, мотивы личного поведения, знания, культурные ценности, убеждения.

Ключевые слова: методическая система, студенты, технология, физическое воспитание, фитнес-технологии, целевой блок.

Zhamardiy V.O. Technology of formation of the target block of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. The content of the article is to substantiate and structure the technology of the target block of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. The content of the target block is: awareness and need for physical activity, the presence of interests and motives for active exercise, including fitness technology; a system of knowledge and beliefs about mastering the values of physical culture; the need for a healthy lifestyle and the involvement of its environment; a focus on creating the conditions for further personal physical improvement, preservation of health, improvement of physical development and maintenance of high physical efficiency; awareness of the practical importance of fitness technologies in the fitness and fitness activities and mastering the skills and training to create the conditions for their implementation; focus on the acquisition of fitness technologies for their use in viability and in their professional activities. The implementation of the target block should begin with the goal of a clear goal, the student's understanding of the ways and means of achieving it. It has been found that the priorities of physical culture and sports that students want to engage in are: training in general physical training on simulators, fitness technologies, oriental martial arts, shaping (rhythmic gymnastics), skiing, wellness and other activities. It is determined that the process of formation and education of a student's personality by means of fitness technologies combines stable objective and subjective personal and social qualities that emerge and develop during the physical activity and under the influence of the social environment. In the target unit of the methodological system, it is necessary to formulate and develop needs, interests, preferences, motives for personal behavior, knowledge, cultural values, beliefs, etc.

Key words: methodical system, students, technology, physical education, fitness technologies, target unit.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Навчальна діяльність у закладах вищої педагогічної освіти спрямована не тільки на формування професійних знань, умінь і навичок роботи з учнівською молоддю, але і на виховання соціальної активності студентів, а саме: утвердження у свідомості студентів високих моральних цінностей фізичної культури, здорового способу життя, необхідності збереження здоров'я, працездатності, довголіття та життєздатності; виховання засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності патріотизму, високої політичної культури та трудової моралі; запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості та насильства, зокрема у спортивній діяльності, випадки антисоціальної поведінки; впровадження у життєдіяльність колективу переваг здорового способу життя, формування здорової, гармонійно розвиненої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на те, що в останні роки з'явилася значна кількість досліджень щодо застосування інноваційних технологій потребує впровадження у закладах вищої педагогічної освіти методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, яка складається з цільового, змістово-організаційного, технологічного та контрольно-діагностичного блоків.

Формування мети роботи. Мета статті полягає в обґрунтуванні та структуриванні технології цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Зміст цільового блоку складають:* усвідомлення і потреба в руховій активності, наявність інтересів і мотивів до активних занять фізичними вправами, зокрема фітнес-технологіями; система знань і переконань щодо оволодіння цінностями фізичної культури; потреба у здоровому способі життя і залученні до нього свого оточення; спрямованість на створення умов для подальшого особистісного фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, удосконалення фізичного розвитку та підтримання високої фізичної працездатності; усвідомлення практичної значущості фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності й оволодіння уміннями та навичками по створенню умов для їх реалізації; спрямованість на опанування фітнес-технологіями з метою їх застосування в життєздатності та під час професійної діяльності.

Реалізація цільового блоку має починатися з постановки чіткої мети, розуміння студентом шляхів і засобів її досягнення. Проведені констатувальні дослідження показали, що фізкультурно-оздоровча активність значної частини студентів є низькою. Отримані дані оцінювання студентів загальної вибірки щодо володіння фізкультурно-оздоровчими

компетентностями протягом чотирьох років підтвердили, що традиційна система фізичного виховання не вирішує в повній мірі поставлені перед нею завдання. Тільки 17,1–16,4 % студентів мають достатній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідними теоретичними знаннями володіє лише 11,3–13,7 % студентів, вміннями і навичками застосування засобів фізичного виховання володіє лише 12,3–15,3 %, а організаторськими здібностями тільки 9,7–13,1 %, відповідно. Понад 46,3–71,0 % із досліджуваних майбутніх педагогів мають незадовільну мотивацію до занять із фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності, не володіють певними теоретичними знаннями, вміннями і навичками й організаторськими здібностями щодо застосування засобів фізичної культури, зокрема фітнес-технологій у майбутній професійній діяльності та життєздатності. Відповідно, сучасна система фізичного виховання потребує певної модернізації, удосконалення та запровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес студентів закладів вищої освіти.

Аналіз отриманих даних показує, що виховання особистості студента неможливе без урахування його соціокультурного розвитку. Тому, цільовий блок має передбачити та спрямувати організацію освітнього процесу з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності на формування соціальної активності студентів. Доведено, що найбільш значущим чинником у системі освіти виявилася мотивація навчання, потреба в навчанні, вміння навчатися [1]. Тому, під мотивом оволодіння фітнес-технологіями ми розглядаємо складне утворення, яке спонукає студентів до формування фізкультурно-оздоровчих потреб, прагнень, цілей, інтересів, установок та ідеалів у сфері фізичного виховання. Саме цей блок методичної системи розкриває для студентів певний рівень знань, які розширюють уявлення студента про рухову активність, здоров'я, здоровий спосіб життя, засоби фізичної культури та зміст фітнес-технологій.

Проведені опитування студентів-майбутніх педагогів дозволяють констатувати, що на сучасному етапі розвитку освіти вони мають досить низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, дотримання норм здорового способу життя, уміння піклуватися про власне здоров'я та фізичний розвиток, підтримувати свою фізичну підготовленість і працездатність тощо. Отримані дані показують, що високим рівнем мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності володіє лише 10,12–14,40 % чоловіків і 9,18–14,56 % жінок. У той же час із низьким рівнем мотивації виявлено 45,91–62,66 % студентів, що відповідно негативно відбивається на стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності студентської молоді. Тому, запровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій має передбачити засоби, методи і форми заходів щодо активізації мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, здорового способу життя та підвищення рухової активності.

Відомо, що внутрішня мотивація студентів до навчальної діяльності є динамічною, де можна виділити три рівні – ситуативний, ситуативно-ціннісний, суб'єктно-ціннісний. Студенти із ситуативним рівнем внутрішньої мотивації не продовжують перерваної навчальної діяльності, якщо немає зовнішньої підтримки, що пояснюється відсутністю діяльнісних цінностей, декларованістю і ситуативною залежністю більшості особистісних цінностей. Ситуативно-ціннісний рівень розвитку внутрішньої мотивації притаманний тим студентам, які виявляють надситуативну активність, тобто продовжують навчальну діяльність тоді, коли зовнішній тиск припинено. Суб'єктно-ціннісний рівень внутрішньої мотивації притаманний студентам, які здатні самі трансформувати будь-яке навчальне завдання у творче і виконувати його без зовнішнього контролю [7].

Для досягнення мети фізичного виховання студентам, які обрали фітнес-технології як особистісно-орієнтований вид рухової активності, необхідно сформувати певні мотиви та інтереси до обраних технологій, розвинути потребу у руховій активності, створити сприятливі умови для дотримання здорового способу життя, бажання підтримувати своє здоров'я, стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності. При цьому мета занять фітнес-технологіями є вихідним системоутворюючим компонентом функціонування методичної системи. Постановка мети є першим і найбільш важливим етапом проектування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Зміст мети формується на основі педагогічного моделювання фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутнього фахівця, що є результатом застосування фітнес-технологій. Під результативністю розглядається ступінь досягнення студентом соціально значущих дидактичних цілей, трансформованих у систему критеріїв, які відповідають специфіці фітнес-технологій. Тому, можна констатувати, що мета занять фітнес-технологіями є одним із елементів мотивації до здорового способу життя. При цьому важливо зорієнтувати студента на потребу у певних знаннях, уміннях, навичках, рівні фізичної підготовленості та працездатності.

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фітнес-технологіями стало вихідним показником, який характеризує їх рівень рухової активності. Враховуючи ціннісні орієнтації студентів, що набули статусу мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності експериментально було оцінено їх рейтингову значущість для студентів під час занять фітнес-технологіями. Серед провідних мотивів, які спонукають студентів до занять фітнес-технологіями виявлено: турбота про власне здоров'я, формування статури та форм тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, задоволення та емоційний підйом від занять фітнес-технологіями тощо. Отримані дані вказують на те, що значущість мотивів у чоловіків і жінок є різною, що потребує індивідуального та диференційованого підходів до формування мотивації студентів під час занять фітнес-технологіями (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають студентів до занять фітнес-технологіями (рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)

Мотиви	Стать	Рік навчання		Загальний рейтинг
		I	II	
Турбота про власне здоров'я	чол.	1	1	1
	жін.	1	1	1
Формування статури та форм тіла	чол.	3	3	3

	жін.	2	2	2
Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності	чол.	2	2	2
	жін.	6	5	5,5
Задоволення та емоційний підйом від занять фітнес-технологіями	чол.	6	9	7,5
	жін.	3	4	3,5
Бажання стати привабливим і подобатися своєму оточенню	чол.	9	10	9,5
	жін.	4	3	3,5
Цікаве проведення дозвілля, спілкування з колегами	чол.	7	8	7,5
	жін.	5	8	6,5
Досягнення спортивних результатів, самовдосконалення	чол.	4	4	4
	жін.	11	10	10,5
Самоствердження	чол.	8	7	7,5
	жін.	8	7	7,5
Оволодіння новими знання, уміннями та навичками	чол.	5	5	5
	жін.	10	11	10,5
Відновлення розумової працездатності та відпочинок	чол.	10	6	8
	жін.	9	6	7,5
Бажання позбавитися зайвої ваги	чол.	11	11	11
	жін.	7	9	8

Фізкультурно-оздоровча діяльність формує домінуючі особистісні потреби, інтереси, цінності та орієнтації, які спонукають студентів до активних занять фітнес-технологіями, що активізує їх рухову активність. Дослідженнями Г.П. Грибана [2, 3 та ін.] встановлено, що соціальні та фізкультурно-оздоровчі виміри особистості студента впливають на активізацію його рухової активності. Важливим чинником є також ступінь та якість опанування теоретичних знань із анатомії, фізіології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, валеології, гігієни, біохімії, що характеризує ступінь зрілості студента. Студент має уміти оцінити стан свого організму та його функціональні можливості.

Оволодіння теоретичними знаннями під час занять фітнес-технологіями відбувається шляхом повідомлення викладачем студенту відомостей, які необхідні для підтримання здоров'я, виконання вимог навчально-оздоровчих занять тощо. Викладач має створювати такі умови, щоб викликати у студента внутрішню потребу оволодіння знаннями, які сприятимуть застосуванню фітнес-технологій для забезпечення здорового способу життя. Проведене анкетування студентів показало, що чинна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє формуванню глибоких знань із фізичної культури та здорового способу життя, проведення активного дозвілля (табл. 2). Вся система фізичного виховання наразі спрямована лише на виконання контрольних тестів із фізичної підготовки, а такі аспекти як виховання студента засобами фізичної культури, методична і теоретична підготовка відійшли на другий план або взагалі упущені. Тому й не дивно, що високий рівень теоретичної підготовки з фізкультурно-оздоровчої діяльності виявлено тільки у 4,8–10,89 % чоловіків і 3,80–12,34 % жінок. Основний загальний рівень студентів має низький і поганий рівень знань із фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таблиця 2

Рівень знань студентів із фізкультурно-оздоровчої діяльності (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; в %)

Тематичні знання	Стать	Рівень знань			
		Високий	Середній	Низький	Поганий
Загальні відомості з фізичної культури і спорту	чол.	5,07	29,57	58,75	6,61
	жін.	9,18	29,75	53,80	7,27
Чинники здорового способу життя та їх застосування	чол.	7,39	26,85	61,09	4,67
	жін.	11,39	36,08	47,47	5,06
Шкідливі звички та шляхи боротьби з ними	чол.	8,95	32,30	55,25	3,50
	жін.	12,34	42,09	43,67	1,90
Засоби фізичної підготовки та розвитку окремих фізичних якостей	чол.	9,34	34,24	54,86	1,56
	жін.	8,87	27,53	58,54	5,06
Різновиди фітнес-технологій	чол.	4,28	24,13	60,31	11,28
	жін.	3,80	23,10	62,34	10,76
Організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики	чол.	10,89	35,81	50,19	3,11
	жін.	12,34	35,76	49,37	2,53
Організація та проведення самостійного тренувально-оздоровчого заняття	чол.	8,17	31,52	57,20	3,11
	жін.	9,49	28,80	57,91	3,80
Засоби фізичної культури у проведенні дозвілля	чол.	6,23	27,63	61,47	4,67
	жін.	8,23	26,58	59,81	5,38
Засоби відновлення розумової і фізичної працездатності	чол.	5,45	28,79	60,31	5,45
	жін.	7,28	24,68	58,86	9,18

Ціннісними орієнтирами під час занять студентів фітнес-технологіями є: піклування про зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, дотримання норм здорового способу життя тощо. Але, на жаль, значна частина студентів не турбується про власне здоров'я, їм не притаманна соціальна та фізкультурно-оздоровча активність. Проведене анкетування дозволило встановити, що серед ціннісних орієнтацій статус найвищої надається власному здоров'ю. Аналіз анкетних даних дає підстави стверджувати, що серед домінуючих цінностей також є матеріальні цінності та власний достаток, кохання, сім'я і діти, навчання (кар'єра), тобто ті, що посіли рангові місця від першого по п'яте. У той же час інші цінності, такі як культура, мистецтво, цікаве дозвілля та релігійні переконання займають останні місця в ієрархії життєвих цінностей. Серед тих цінностей, що посіли низькі рангові місця, виявилися: чесність, порядність, дисциплінованість (чоловіки – 10–7, жінки – 5–4 місце), здоровий спосіб життя (чоловіки – 5–6, жінки – 7–9 місце) тощо. Необхідно відмітити, що така важлива для студентської молоді діяльність як заняття фізичною культурою та спортом, отримала лише 8-ме місце у чоловіків і 10 і 12-те місце у жінок (табл. 3).

Таблиця 3

Життєві цінності у студентів-педагогів (рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)

Життєві цінності	Стать	Рік навчання	
		I	II
Здоров'я	чол.	1	1
	жін.	1	1
Матеріальні цінності та власний достаток	чол.	2	2
	жін.	3	3
Кохання, сім'я, діти	чол.	3	4
	жін.	2	2
Навчання (кар'єра)	чол.	4	5
	жін.	4	5
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	6	3
	жін.	6	7
Чесність, порядність, дисциплінованість	чол.	10	7
	жін.	5	4
Здоровий спосіб життя	чол.	5	6
	жін.	7	9
Дружні стосунки та товариші	чол.	7	9
	жін.	9	6
Визнання, досягнення успіху (слава)	чол.	9	10
	жін.	8	8
Заняття фізичною культурою та спортом	чол.	8	8
	жін.	10	12
Культура, мистецтво, цікаве дозвілля	чол.	11	11
	жін.	12	11
Релігійні переконання	чол.	12	12
	жін.	11	10

Система ціннісних орієнтацій студентської молоді не є сталою, незмінною. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, умовах життя, системи освіти і виховання; змінюється від курсу до курсу система цінностей, з'являються нові цінності, відбувається переосмислення та переоцінка старих. Вносять свої корективи в ієрархію життєвих цінностей особистості студента стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості тощо [3, с. 378]. У більшості студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, вони покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними й економічно вигідними засобами оздоровлення, як фізкультурно-оздоровча діяльність, нехтують [3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 та ін.].

Важливим аспектом цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій виступають психолого-педагогічні засоби спрямовані на переконання студентів у визначенні власної поведінки, усвідомлення ними своїх об'єктивних інтересів та уподобань в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Знання необхідно перетворити у переконання, щоб студент повірив у їх істинність і корисність для себе та майбутньої професійної діяльності й життєздатності. Проведені дослідження показали, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти є заняття загальною фізичною підготовкою на тренажерах, фітнес-технологіями, східними единоборствами, шейпінгом (ритмічною гімнастикою), катанням на лижах, оздоровчим плаванням та інші видами рухової активності. Формування і виховання особистості студента засобами фітнес-технологій – це процес, який поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні особистісні та соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також під впливом соціального оточення. Тому, в цільовому блоці методичної системи необхідно формувати та розвивати потреби, інтереси, уподобання, мотиви особистої поведінки, знання, культурні цінності, переконання тощо.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Під час упровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій необхідно: 1) чітко визначити цінності фітнес-технологій в життєдіяльності студента, місце і роль їх у здоровому способі життя; 2) визначити найбільш ефективні та доступні вітчизняні

та зарубіжні фітнес-технології, які можна використовувати під час навчальної та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді; 3) розробити й упровадити в освітній процес із фізичного виховання стимули розвитку інтересів і мотивів для свідомого ставлення до занять фітнес-технологіями; 4) сформувати нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних засадах і співробітництві; 5) переорієнтувати навчальний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти на фізкультурно-оздоровчий із вирішення освітніх і виховних завдань фітнес-технологій; 6) розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фітнес-технологіями, розширити мережу клубів за спортивними уподобаннями й активізувати студентське самоврядування в галузі фізичної культури та спорту; 7) залучити студентів до особистісно-орієнтованого вибору фітнес-технологій, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та уподобанням. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у викладенні результатів педагогічного формувального експерименту.

Література

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса (в вопросах и ответах) / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташнюк. – Київ : Радянська школа, 1984. – 220 с.
2. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
4. Завацький В. І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В. І. Завацький // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. конф. – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 37–50.
5. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Іванова Г. Є. – Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2000. – 21 с.
6. Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. матер. Міжнар. наук. симпозиуму (9–11 липня 1998 р.). – Одеса : ТЕС, 1998. – С. 30–32.
7. Музика О. Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості / О. Л. Музика // Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. – Житомир : «Рута», 2006. – С. 42–45.
8. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 92 с.
9. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне : Рівн. держ. гуманіт. ун-т, 2002. – 18 с.
10. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloschynskiy I. Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 49. Período : Octubre, 2019.
11. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskiy B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskiy I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 81. Período : Noviembre, 2019.

Reference

1. Babanskyi Yu. K., Potashniuk M. M. (1984). "Optimization of the pedagogical process (in questions and answers)". Kyiv, Soviet School, 220 p.
2. Hryban H. P. (2006). "The spiritual development of the student's personality in the process of physical education // Physical Culture, Sports and Health of the Nation : coll. sciences wash". Vinnitsa. P. 6–10.
3. Hryban H. P. (2009). "Students' vital activity and physical activity [monograph]". Zhytomyr, View of "Ruta". 594 p.
4. Zavatskyi V. I. (1996). "Institute of Youth Health and Physical Culture Volyn. State University Lesia Ukrainka // The concept of training of specialists of physical culture in Ukraine : materials II All-Ukrainian". Lutsk. P. 37–50.
5. Ivanova H. Ye. (2000). "Optimization of Physical Culture and Health Work in Technical Higher Educational Institutions by Valeological Education of Students : Author's. Degree ... Candidate of Science in Physical Education and Sport : 24.00.02". Lutsk : Volyn. state. univ., 21 p.
6. Kanishevskiy S. M. (1998). "Reproduction of the Physical Education System of Students in Ukraine // Physical Preparedness and Public Health : Collected Materials International Science Symposium". Odessa. P. 30–32.
7. Muzyka O. L. (2006). "Subject-value analysis of creative personality development // Abilities, creativity, giftedness : theory, methodology, research results". Zhytomyr, View of "Ruta". P. 42–45.
8. Potashniuk R. Z. (1995). "The Socio-Ecological Essence of Health". Lutsk. 92 p.
9. Savchuk S. A. (2002). "Correction of Physical Condition of Students of Technical Specialties in the Process of Physical Education : Author's Degree in Candidate of Science in Physical Education and Sport : 24.00.02". Rivne, Rivne state. humanite. univ., 18 p.
10. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskiy B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskiy I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. (2019). "Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 81. Período : Noviembre".
11. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloschynskiy I. (2019). "Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 49. Período : Octubre".