

### Література

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Наук. Пр.2013, № 1(21). – С.153-156.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Київ, 1994. – 22 с.
3. Мунтян В.С., Пліско В.І. Фізичне виховання та спорт у контексті положень нового закону України "Про вищу освіту" Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118, т.1. – С.222-226.
4. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема. Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с.
5. Пліско В.І., Сікура А.Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. V міжнар. Наук.-практ.конф., 10-11 жовт.2013р. Запоріжжя, 2013. – С. 178-180.
6. Попрошаєв О.В., Білик О.А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір // Спортивна наука України. 2015. № 2. – С.36-43.
7. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в національній системі освіти // Спортивна наука України. 2016. № 3.- С.3-8.
8. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання. Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка, 2017. – С.264.

### References

1. Gakh R. (2013) Athletic gymnastics in the system of physical education of students – economists of the second year of study. Physical education, sports and culture in modern society, Vol. 1 21, pp. 153-156.
2. Zakon Ukrainy Pro fizychnu kulturu i sport [ Law of Ukraine On Physical Culture and Sports]. (1994.).
3. Muntian V., & Plisko, V. (2014). Physical education in the context of the Ukraine new law " On Higher Education". Visnyk Chermighivskjogho nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu. Serija Pedagoghichni nauky. Fizychno vykhovannja ta sport, 118 1, 222-226.
4. Muliar V. (1997). Samorealizatsiia osobystosti yak sotsialna problema [Self-realization of personality as a social problem]. Zhytomyr, Ukraine: Zhiti, 214.
5. Plisko V., Sikura A.J. (2013). Problemy integracijnogho зв'язku mizh teoriijeju ta praktykoju, in Aktualjni problemy fizychnogho vykhovannja, rehabilitaciji, sportu ta turyzmu tezy dopovidej V Mizhnarodnoji naukovu- praktychnoji konferenciji, 10-11 zhovnja 2013 r. pp. 178-180. Zaporizhzhja KPU.
6. Poproshaev O., Bilyk, O., Ostrovskij M. (2015). Physical education in the context european educational space. Sport science of Ukraine, 2, 36-43.
7. Poproshaev O., Muntean V., Ostrovskij M. (2016). The place and role of the discipline " Physical education " in the national education system. Sport science of Ukraine, 3, 3-8.
8. Chernyakov V., Zheliznii M. (2017) Gymnastics and methods after of its teaching. Chermihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko, pp. 264.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).13  
УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

**Зеніна І. В.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
Гаврилова Н. М.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»  
Кузьменко Н.В.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

### ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ

У статті освітлено погляди авторів на організацію тренувальних занять силовою гімнастикою зі студентами в умовах віддаленого навчання; підготовку тих хто навчається до самостійної фізкультурної діяльності та особливості постановки навчальних завдань. Автори розглядають особливості постановки завдань, бачення змісту підготовки навчальних матеріалів для занять атлетичною гімнастикою, формування у студентів знань, умінь і навичок свідомого системного впливу на самостійний розвиток силових якостей. У роботі розглянуто теоретичні і методичні погляди науковців на формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, обґрунтовано сутність алгоритму підготовки до тренувань, зміст процесів окремих викладацьких пояснень на навчальних заняттях. Розглянуті особливості можуть використовуватись для конкретизації завдань в процесі підготовки студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

**Ключові слова:** фізична підготовка, атлетизм, силова підготовка, фізичне виховання самостійні заняття, віддалене навчання.

**Zenina I. V., Gavrilova N. M. and Kuzmenko N. V. Understanding the tasks of preparing students for independent athletic trainings in terms of remote education. The article highlights the authors' vision on improving the educational process of students' physical education in terms of clarifying the tasks of preparing students for independent**

athletic trainings. The authors consider the peculiarities of setting tasks, vision of the training materials' content for athletic gymnastics, the formation of students' knowledge, skills and abilities of conscious systemic influence on the independent development of strength qualities. The paper considers theoretical and methodological views of the scientists on the formation of skills and abilities for independent physical exercises, substantiates the essence of the training preparation algorithm, the processes of individual teaching explanations on the lessons. Effective selection of strength training means and methods in the training sessions development, planning training cycles and physical activity calculation depends on a clear task definition according to the goals. The methodical features of strength training are considered in the work and examples of their realization in the practice of independent classes are given. The considered features can be used to specify tasks in the process of preparing students for independent athletic training. The article highlights the authors' vision of improving the educational process in physical education of students in terms of considering the peculiarities of preparing training materials for athletic gymnastics, the formation of students' knowledge, abilities and skills of a systemic impact on the development of strength qualities. Clear explanation to students of the specific nature of the tools and methods choice, calculation and control of physical activity in the training process provides conscious learning, skills in planning independent exercise to use optimal forms, methods and tools that meet the objectives of the training process.

**Key words:** physical training, athletics, strength training, physical education, independent training, remote education.

**Вступ.** Процеси реформування освітнього простору України в наближенні до вимог рівня Європейських і світових стандартів отримали в останні роки додаткові випробування і труднощі освоєнням нових форм навчання. Необхідність переосмислення навчальних завдань [5], додаткових методів та засобів освіти, яка пов'язана з впровадженням заходів обмеження масових зібрань, переміщень, соціального спілкування, періодичного переведення навчальних закладів на віддалені форми навчання, актуалізує потребу досліджень щодо вдосконалення навчально-виховних напрямів підготовки студентів до самостійного освоєння навчального матеріалу. В усвідомленні цих аспектів, слід відзначити набуття найвищого рівня актуальності ключової ролі у процесі підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності створенням педагогічних умов для формування умінь діяти самостійно [7, с.76].

З розв'язанням цих питань, в ряду з іншими освітніми завданнями, пов'язані і завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [3], [4], [5], [6].

Як зазначає М.І. Матвієнко: «Завдання вищої освіти по підготовці творчої, самостійної, всебічно розвиненої особистості є актуальним питанням сьогодення. В контексті такого бачення, процес підготовки студентів до самостійної фізкультурної діяльності є невід'ємним компонентом освітніх завдань» [7, с.76]. Автор, підкреслює, що «науково обґрунтоване впровадження засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах самостійних занять фізичними вправами є однією з необхідних умов підвищення ефективності фахової підготовки студентів...» [8, с.5], а, в результаті аналізу досліджень науковців (В. С. Астаф'єва (2003 р.), В. П. Канішевського (1999 р.), Є. О. Котова (2003 р.), наголошує: «формування у студентів стійкої потреби, спеціальних умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним і пріоритетним питанням сьогодення» [8, с.5].

В окресленні характерних рис сучасної освіти, М.Б. Євтух підкреслює, що формування мотивації на вироблення власної активної освітньої стратегії, яка дозволяє ставити власні цілі, створювати індивідуальну траєкторію їх досягнення, самостійно обирати освітні засоби їх здійснення, сприяє розвитку студента як особистості [4, с.439].

Підготовка студентів до самостійних занять атлетизмом як частина навчального процесу з фізичного виховання має передбачати аспекти формування фізкультурних знань умінь та навичок тих хто навчається в умовах осмислено спрямованих викладачами формуючих процесів в напрямок самостійного здобуття студентами знань та досвіду, поступового та планомірно розрахованого переходу від педагогічного контролю до самоконтролю.

Аспекти осмислення таких завдань є предметом обговорення нашої публікації.

**Формулювання цілей роботи.** Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на завдання фізичного виховання в частині підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах віддаленого навчання.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів науковців на проблеми організації самостійних занять фізичними вправами.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

**Результати дослідження.** Джерела розуміння змісту поняття «Атлетизм» зародились у Стародавній Греції. З міфів та легенд стародавнього світу до нашої свідомості доходять слава про подвиги атлетів тих епох. Існує, навіть, версія, що за неперевершену силу та надлюдські можливості силових дій атлетів нарікали в статус богів.

Популярність атлетичної гімнастики перебувала на високому рівні в усі часи. Фахівці відносять до атлетичних видів спорту : бодібілдинг, пауерліфтінг, гирьовий спорт, важку атлетику. Крім спортивної як змагальної діяльності, атлетичну гімнастику використовують у фізичній рекреації, фітнесі, фізичній реабілітації (для зміцнення, або відновлення окремих м'язових груп, відновлення функціональних або силових кондицій після хвороб). Велику популярність заняття атлетичною гімнастикою мають у студентів на практичних заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Так, у відповідях анкет студентів-першокурсників на питання «Яким видом спорту Ви хотіли б займатись в університеті», на ряду з іншими видами спорту більше 70 % отримує атлетична гімнастика. Студенти активно відвідують заняття з атлетичної гімнастики як і з окремою метою покращити власні силові кондиції взагалі, так і з метою: за рахунок вдосконалення силових якостей, покращити власні результати в різних видах спорту.

В процесі організації занять з силової підготовки особливо важливо викладачеві правильно визначити основну мету студента в заняттях атлетизмом, виділити ключові мотиви до цієї діяльності з загальної системи мотивів до

занять фізичними вправами. Таке дослідження дозволяє наставнику оптимально зорієнтувати програмні завдання тренувальних занять, рефлексивно змінювати їх відповідно до психічного та фізичного стану.

Дж.Х.Вілмор і Д.Л. Костіл освітлюють контекст змісту поняття «аналіз потреб тренування». У плануванні програм силової підготовки, першим кроком автори рекомендують проведення аналізу тренувальних потреб. До опитування рекомендовано наступні питання: «1) які групи м'язів слід тренувати? 2) який метод підготовки слід застосовувати? 3) на яку систему енергозабезпечення слід звернути головну увагу? 4) на що звернути увагу, щоб запобігти травмам?» [1, с.92]. В нашому баченні, таких питань в попередньому контролі має бути значно більше. Перед розробкою викладацьких рекомендацій для студентів щодо самостійних занять атлетизмом, той хто займається має пройти ряд тестувань на фізичну підготовленість та рівень готовності до фізичних навантажень. В контексті підготовки до самостійних занять, викладач має визначити рівень свідомого сприйняття студентом навчального матеріалу та розуміння процесів контролю (для формування навичок самоконтролю як навчальної функції контролю).

Так, В.Л. Волков вважає, що для отримання повної і достовірної інформації про стан фізичної підготовленості студентів в процесі самостійних занять фізичними вправами необхідно застосовувати значно більше засобів контролю ніж передбачено Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [7, с.77]; [2].

М.І. Матвієнко зазначає, що «формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами як одне з завдань навчальної дисципліни вимагає широкого діагностичного бачення. Так дослідження системи мотивів тих хто займається, контроль знань студентів, контроль свідомого сприйняття ними власного фізичного виховання, створюють умови для оцінювання когнітивної, мотиваційної та практично-синтезованої складових готовності до самостійних занять» [6, с.272].

В алгоритмі підготовки до занять атлетизмом Дж.Х.Вілмор і Д.Л. Костіл вбачають таку послідовність: 1) аналіз потреб тренування; 2) вибір вправ; 3) визначення порядку їх виконання; 4) планування кількості циклів кожної вправи; 5) розрахунок пауз між циклами та вправами; 6) підбір величини опору (навантаження) [1, с.92].

Осмислення завдань кожного пункту в контексті підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом приводить до висновку, що ключовим завданням для занять без тренера-викладача є розрахунок тренувального процесу студентом на підставі власних знань про процес.

М.І. Матвієнко, на підставах аналізу науково-педагогічної літератури, досвіду викладацької роботи та аналізу експериментальних заходів по підготовці самостійної фізкультурної діяльності студентів вищих навчальних закладів виокремлює ряд факторів, що впливають на процес формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами: «1) фактор свідомого сприйняття фізкультурної діяльності, який виражений через: рівень знань студентів (сутність понять і термінів фізичної культури; завдання фізичної культури у вищій освіті; видових класифікацій фізичних вправ, характеристик фізичного навантаження; усвідомлення власних можливостей у використанні засобів фізичного виховання); 2) Мотиваційний фактор, який виражений у наявності (відсутності) системи мотивів до самостійних занять фізичними вправами (Основою можуть бути мотиви до спортивної діяльності, оздоровлення, навчально-пізнавальної діяльності з усвідомленням необхідності гармонійного фізичного і розумового розвитку і т.д.); 3) Синтезовано-практичний (діяльнісний), який виражений у свідомо плановій фізкультурній діяльності студентів з використанням знань фізичної культури» [7, с.77].

Т.Ю. Круцевич, М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов освітлюють в своїх роботах класифікацію засобів розвитку сили, що надана А.Тер-Ованесяном і І. Тер-Ованесяном у 1986 р.: «1) силові вправи з обтяженням власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки та ін.); 2) силові вправи з масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі та ін.); 3) силові вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, само опір та ін.); 4) силові вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки з обтяженням, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень у динамічному режимі); 5) вправи на силових тренажерах; 6) ізометричні вправи» [3, с.186].

Після визначення «потреб тренування» студенти мають усвідомити загальні видові класифікації та характеристики фізичних вправ. Викладач, володіючи результатами досліджень мотиваційних характеристик тих хто займається, відповідно до цього, рефлексивно координує рекомендації щодо організації тренувань. До змісту консультацій включають: переваги або недоліки вибору тих або інших вправ; рекомендації щодо додержання характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, інтервали відпочинку); вимоги техніки безпеки виконання вправ. На будь-якому етапі підготовки до самостійних занять студенти мають освоювати методи контролю (самоконтролю за суб'єктивними і об'єктивними показниками), формувати уміння рефлексивно змінювати тренувальні режими у відповідності до власного психофізичного стану.

Для прикладу, пояснення викладача щодо розвитку максимальної сили повинно вміщати інформацію для того хто займається про ефективність вправ з обтяженням масою предметів, вправ з подоланням опору предметів, вправ на спеціальних тренажерах, вправ у подоланні опору власного тіла з додатковим обтяженням. У зміст інструктажів має входити пояснення доцільності використання тих або інших методів, принципів індивідуального підбору зовнішнього опору, розрахунку темпу виконання вправи. Викладач має керувати формуванням у студентів умінь самоконтролю. Так, у методиках розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси за рекомендаціями Т.Ю. Круцевич, «між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС повинна відновлюватися до 101 – 120 ударів за хвилину). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати інтервал відпочинку (ЧСС повинна відновлюватись до 91 – 100 ударів за хвилину)» [3, с.190]. Уміння використовувати об'єктивні показники самоконтролю власного фізичного стану в процесі самостійних занять є фактором готовності студентів до оптимального планування та розрахунку фізичного навантаження відповідно до поставлених завдань.

В роз'ясненнях викладача про переваги використання ізометричних вправ як вправ ефективного впливу на

розвиток максимальної сили за рахунок вдосконалення міжм'язової координації [3, с.193], обов'язково включаються перелік недоліків щодо використання таких вправ.

Так, до недоліків використання ізометричних вправ Т.Ю. Круцевич відносить: «1. Необхідність тривалої затримки дихання і натуження при максимальних зусиллях, яке негативно впливає на роботу серцево-судинної системи і може стати причиною порушень її діяльності. 2. Найбільший приріст спостерігається лише в тих положеннях ланок тіла, в яких виконувалися ізометричні напруження. 3. Менша ефективність порівняно з динамічними вправами. Сила зростає повільніше, особливо у добре тренуваних людей. 4. Обмежене перенесення статичної сили на динамічну у зв'язку з тим, що нервово-м'язова регуляція зусиль суттєво відрізняється» [3, с.189].

Переваги і недоліки використання тих або інших методів атлетичної підготовки (концентричний метод, ексцентричний метод, пліометричний метод, ізокінетичний метод, метод змінних опорів [9, с.131 – 134]) мають бути донесені викладачем до свідомості студентів як навчальне завдання підготовки до самостійних занять атлетизмом. Фактором успішності виконання такого завдання є усвідомлення студентами особливостей вибору доцільних варіантів і їх співвідношень в процесі силової підготовки.

Як зазначають В.М. Платонов і М.М. Булатова: «При використанні різних методів можуть змінюватися величина опорів, швидкість рухів, величина суглобних кутів, кількість повторень в одному підході або тривалість м'язового напруження, кількість підходів в одній серії, кількість серій у занятті, кількість вправ, що використовуються, і їх спрямованість, послідовність впливу вправ на різні м'язи і м'язові групи, тривалість і характер пауз між підходами, серіями і окремими заняттями. Процес силової підготовки урізноманітнюється застосуванням різних обтяжень, опорів і спеціальних тренажерів» [9, с.135].

Зазначені особливості, в нашому баченні, випробувати на власному організмі доцільно виключно в присутності фахівця (викладача), під його наглядом і за його рекомендаціями. Але якщо навчальні заняття з фізичного виховання наповнені змістом виконання завдань підготовки студентів до самостійних занять з суворим додержанням принципів активності і свідомості навчання, з наповненням формуючими процесами освоєння методів контролю (з переосмисленням його в самоконтроль), з дослідженням студентами власних можливостей, то результатом такої організації педагогічного процесу має стати високий рівень готовності студентів до самостійних занять атлетизмом.

Результати досліджень мотиваційних особливостей студентів до занять атлетизмом, результатів контролю готовності до самостійних занять та особливості використання методів силової підготовки нами планується освітити в наступних публікаціях.

**Висновки** Таким чином в переосмисленні завдань підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах періодичного переходу на віддалені форми навчання, введення обмежень переміщень і соціального спілкування, слід виокремити: 1) завдання створити педагогічні умови для усвідомлення студентами різноманітності форм, засобів та методів їх використання; 2) завдання сформувати у тих хто навчається уміння визначати власні цілі та завдання, а, відповідно до цього, здійснювати планування самостійних завдань; 3) завдання сформувати уміння самоконтролю на підставі об'єктивних показників контролю, а на підставах визначення власного фізичного рівня, рефлексивно змінювати планування тренувальних занять; 4) завдання сформувати уміння самостійного пошуку теоретичних обґрунтувань щодо показників власних практичних результатів та формування доцільних методичних питань до викладача (на першому етапі), а в подальшому – використовувати досвід як методичні уміння в особливостях організації власних самостійних занять атлетизмом.

#### Література

1. Вілмор Д.Х і Костіл Д.Л. Фізіологія спорту : [Підручник], - К.: Вид-во «Олімпійська література», 2013. – 654 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [Навчальний посібник], - К. : «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Круцевич Т.Ю Теорія і методика фізичного виховання [Підручник]. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.
4. Касіч Н.П. і Матвієнко М.І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»36. наукових праць /За ред.. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 4 (29). С. 439 – 443.
5. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23 – 29.
6. Матвієнко М.І. Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст], Т.2. Вип.107./ Чернігівський національний педагогічний університет імені .Т.Г. Шевченка /голюред.Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 444 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) С. 271 – 275.
7. Матвієнко М.І. Характеристика методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів./М.І. Матвієнко //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36. Наукових праць /За ред.Г.М.Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. - Випуск 5(30)13. С. 76 – 80.
8. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів

педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

9. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена : Навчальний посібник – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

#### References

1. Wilmore D.H. and Churchill D.L. (2013) Physiology of sport: [Textbook], - К. : Publishing House "Olympic Literature", 2013. - 654 p.
2. Volkov V.L. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [Navchalnyi posibnyk]. K.: «Osvita Ukrainy»,. 256.
3. Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSVU «Olympic literature», 367.
4. Kasich N.P. and Matvienko M.I. (2013) Innovative methods of control of preparation for independent physical exercises of future teachers of Ukrainian literature. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University . Series №15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. scientific works / Ed .. G.M. Arzyutova. - Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova, 2013. - Issue 4 (29). Pp. 439 - 443.
5. Matvienko M.I. (2011) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue. 9. pp. 23 - 29.
6. Matvienko M.I. (2013) Diagnostic characteristics of control of students' readiness for independent physical exercises Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko [Text], Vol.2. Issue 107./ Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko / golyured.Nosko MO - Chernihiv: ChNPU, 2013. - 444 p. (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports) P. 271 - 275.
7. Matvienko M.I. (2013) Characteristics of methods of control of formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities. Matvienko // Scientific Journal of the National Pedagogical M.P. Dragomanova University . Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports " 36. Scientific works / Edited by GM Arzyutov. - K. : Published by NPU named after MP Dragomanova, 2013. - Issue 5 (30) 13. P. 76 - 80.
8. Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Dis. ... Cand..ped. Science: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.
9. Platonov V.M., Bulatova M.M. (1995) Physical training of the athlete: Textbook - K. : Olympic Literature, 1995. - 320 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).14

УДК: 378: 796.071.4:378.8

**Іванюта Н. В.**  
**старший викладач**  
**Київський національний університет України "КПІ" імені І.І. Сікорського**

#### ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

*У статті аналізуються специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. Проаналізовані дані спеціальної літератури з метою необхідності провадження сучасних технологій у процесі фізичного виховання студентів.*

*За результатами педагогічних спостережень роблять висновки та надаються рекомендації з приводу специфічних особливостей діяльності фахівців з фітнесу та робиться висновок про те, що діяльність фахівців з фітнесу пов'язана з певними труднощами.*

*Термін "фітнес" повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси), рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Автори, які вивчали проблеми з фітнесу, зазначають, що оскільки термін "фітнес" використовується досить широко, а саме: загальний фітнес, фізичний фітнес (оздоровчий, спортивно-орієнтований або руховий фітнес, атлетичний фітнес), фітнес як рухова активність, фітнес як оптимальний фізичний стан, тому вважають його невід'ємною складовою частиною фізичної культури та спорту України".*

*Поняття "фітнес" не є якимось застиглим статичним станом, це динамічний багатofакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню). Поняття "фітнес" перетинається з поняттям «здоровий спосіб життя» і повинно розглядатися, як одна з умов соціальної орієнтації людини на формування даного образу дій, профілактику масових захворювань і гармонійний розвиток особистості.*

*Враховуючи швидкі темпи розвитку сучасної індустрії оздоровчого фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, можна з повною впевненістю стверджувати, що важливим завданням в даний час є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок молоді здійснювати професійну діяльність, спрямовану на застосування оздоровчої методики.*