

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення психологічної підготовленості студентів 16-18 років за обраним видом спортивного туризму.

#### Література

1. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою). Харків : ХДАФК, 2007. 230 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учеб. Харьков : ХГАФК, 2009. 332 с.
3. Волович В. Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. 2-е изд. М. : Мысль, 1983. 223 с.
4. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе. 2001. №2. С. 7–12.
5. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
6. Платонов В. Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К. : Радянська школа. 1998. 288 с.
7. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ; автореф. дис. на с. вчен. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК. 2011. 24 с.
8. Спортивный туризм. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю [под ред. В.М. Зігунова, С.О. Єрмакова, Ю.Ю. Прокопенко. Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації спортивного туризму України. протокол №18 від 20.05.2017 р.]. Київ. 2017. 49 с.

#### References

1. Bulashev O. Ya. (2007), Teoriia i metodyka sportyvnoho turyzmu dlia studentiv pershoho kursu (za kredytno-modulnoi systemoiu). Kharkiv : KHDAFK, 230 s.
2. Bulashev A. YA. (2009), Sportivnyi turizm: ucheb. Har'kov : HGAFK, 332 s.
3. Volovich V. T. (1983), Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh prirodnoy sredy. M. : Mysl', 223 s.
4. Lyakh V.I. (2001), Sovershenstvovanie specyficheskikh koordinacziornykh sposobnostej, Fizicheskaya kul'tura v shkole, №2, pp. 7–12.
5. Platonov V.N., Sakhnovskiy K.P. (1998), Podhotovka yunoho sportsmena. K. : Radianska shkola, 288 s.
6. Prudnikova M.S. (2011), Pobudova trenuvalnogo protsesu yunyh velosipedystok 12-15 rokov v period stanovlennia SBTs: avtoref. dys. na s. vchen. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.01, Kharkiv : KhDAFK, 24 s.
7. Mulyk K. V. (2015), Sportyvno-ozdorovchyi turizm v systemi fizychnoho vykhovannia shkolariv i studentiv : monohrafiia. Kh. : FOP Brovin A.V., 418 s.
8. Sportyvnyi turizm. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil ta navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [pod red. V.M. Zihunova, S.O. Yermakova, Yu.lu. Prokopenko. Prohrama obhovorena ta ukhvalena Vykonkomom Federatsii sportyvnoho turizmu Ukraine. protokol №18 vid 20.05.2017 r.]. Kyiv. 2017. 49 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).21  
УДК 378.011.3-051:796.012.656

**Путров С. Ю.**  
*професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології, д.філософ. наук, професор  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,*  
**Омельчук О.В.**  
*доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ  
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання, к.пед.н., доцент  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,*  
**Путров О.Ю.**  
*старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.  
Національний Університет «Запорізька політехніка»*  
**Черненко А.Є..**  
*старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.  
Національний Університет «Запорізька політехніка»*

#### АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНО КОМПЕТЕНТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

У статті розглядаються методи активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії. Відмічається, що цілеспрямовано організована професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту сприяє розвитку пізнавальної діяльності, самостійності, творчої активності продуктивного мислення здобувачів вищої освіти, що є вкрай затребуваним в розвиненому індустріальному суспільстві. **Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, ретроспектива власного досвіду. **Результати дослідження** Навчально-пізнавальна діяльність студентів – це різноманітні види колективної та індивідуальної роботи на заняттях та в поза аудиторний час. До навчально-пізнавальної діяльності ми відносимо: створення проектів, проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

Завдання активізації навчально-пізнавальної діяльності за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій: формування пізнавального інтересу, мотивації до навчання; формування умінь працювати з інформацією, представленою в різних видах (текст, малюнок, схема, символічний запис, модель, таблиця, діаграма); формування навичок самостійної пізнавальної діяльності; формування навичок самостійної індивідуальної та колективної роботи: взаємоконтролю та самоперевірки, обговорення інформації, планування пізнавальної діяльності та самооцінки. **Висновки.** Активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії буде більш ефективною за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій таких як проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, методу «Case-Study», Workshop, професійних консультацій, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

**Ключові слова:** навчально-пізнавальна діяльність, інноваційні освітні технології, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, професійна компетентність, фітнес індустрія.

**Putrov Sergiy, Omelchuk Olena Putrov O., Chernenko A. Activation of educational and cognitive activities of future specialists of physical culture and sports to professional competent activity in the fitness industry.** The article considers the methods of activating the educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports professionally competent activities in the fitness industry. It is noted that purposefully organized professional training of future specialists in physical culture and sports promotes the development of cognitive activity, independence, creative activity of productive thinking of applicants for higher education, in great demand in a developed industrial society. **The purpose** of the study was to substantiate the intensification of educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports in professionally competent activities in the fitness industry. **Material and methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, retrospective of own experience. **Results of the research.** Educational and cognitive activities of students are various types of collective and individual work in the classroom and outside the classroom. Educational activities include: creating projects, conducting trainings, business games, educational discussions, round tables, creating fitness programs and other activities. tasks of activation of educational and cognitive activity at the expense of introduction of innovative educational technologies: formation of cognitive enthusiasm, motivation to training; formation of skills to work with information presented in different types (text, drawing, diagram, symbolic record, model, table, diagram); formation of skills of independent cognitive activity; formation of skills of independent individual and collective work: mutual control and self-checking, discussion of information, planning of cognitive activity and self-assessment. **Conclusions.** Intensification of educational and cognitive activities of future specialists in physical culture and sports to professional activities in the fitness industry will be more effective through the introduction of innovative educational technologies such as trainings, business games, educational discussions, round tables, Case-Study, Workshop, professional consultations, creation of fitness programs and other activities.

**Key words:** educational and cognitive activity, innovative educational technologies, future specialists in physical culture and sports, professional competence, fitness industry.

**Постановка проблеми.** Центральною проблемою сучасної дидактики у закладах вищої освіти є активізація навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, а активні методи навчання – основна турбота предметно-методичних систем. В умовах сьогодення заклади вищої освіти мають орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій. Нове покоління фахівців фізичної культури і спорту, навчаються мислити стратегічно, шукати вирішення проблем нестандартно, йти на виправдані ризики, професійно вирішувати проблеми, бачити перспективи і знаходити шляхи їх реалізації. Завдання підготовки високого рівня фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії потребує системи утворення інноваційного підходу з використанням інноваційних технологій. Цілеспрямовано організована професійна підготовка сприяє розвитку пізнавальної діяльності, самостійності, творчої активності продуктивного мислення здобувачів вищої освіти, що є вкрай затребуваним в розвиненому індустріальному суспільстві [1, 4, 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Враховуючи складові сучасної парадигми української вищої школи важливим, є створення певних педагогічних умов навчального процесу, його змістове, процесуальне та результативне наповнення на рівні конкретних методів, видів навчальних занять, окремих дисциплін і педагогічної практики, використання педагогічного потенціалу спортивного тренування та культивування рефлексивної поведінки в процесі науково-дослідної та самостійної навчально-пізнавальної діяльності [4, с. 64]. Цього можна досягти застосуванням методів активного навчання: створенням умов для здійснення різнобічного розвитку студентів, що включає практичне випробування сил в різних видах діяльності (навчальної, професійно-орієнтованої, дозвільної, спортивної); збереження і зміцнення здоров'я студентів; забезпечення ефективної взаємодії (студент – викладач – студент) завдяки активній діяльності викладача; проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, професійних консультацій та інших видів діяльності, спрямованих на створення у студента стану психологічного комфорту і почуття захищеності в умовах навколишнього його світу [3, 7].

О.В. Зозуля розглядає навчально-пізнавальну діяльність студентів, як «цілеспрямований процес спонукання студентів до навчання, спільної діяльності викладача і студента, що передбачає формування позитивної пізнавальної мотивації, підвищення активності, самостійності у засвоєнні в процесі загальноосвітньої підготовки професійно значущих знань, формуванні вмінь та навичок [3, с. 9]. А. С. Ратушинська пізнавальну діяльність визначає як «внутрішньо взаємозв'язані дії, їх логічну послідовність, тобто складну дидактичну структуру» [9, с. 319].

**Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійно компетентної діяльності у фітнес-індустрії.

**Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, ретроспектива власного досвіду.

**Результати дослідження.** М.М. Василенко вважає, що професійна компетентність фітнес тренерів визначається «сформованістю знань, умінь і навичок, професійно важливих, світоглядних і громадянських якостей, що в сукупності забезпечує можливість виконання ними професійних обов'язків із задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні й відновленні здоров'я, активному відпочинку та реалізується відповідно до розроблених фітнес-програм і рекомендацій у форматі індивідуальних або групових занять [1].

Професійна компетентність формується через конкретизацію необхідних для реалізації професійних функцій знань, умінь і навичок і реалізується в предметній підготовці на основі інтегрованих міждисциплінарних зв'язків [8].


Професійні компетентності, які мають отримати майбутні фахівці фізичної культури і спорту для роботи у фітнес індустрії охоплюють інтегральні знання про організм людини, які майбутні фахівці фізичної культури і спорту отримують у процесі вивчення таких професійно орієнтованих дисциплін, як: анатомія, фізіологія, вікова фізіологія, біомеханіка, біохімія загальна гігієна та гігієна фізичних вправ у результаті активізації навчально-пізнавальної діяльності у процесі опанування цими дисциплінами. Навчально-пізнавальна діяльність студентів – це різноманітні види колективної та індивідуальної роботи на заняттях та в поза аудиторний час. Викладач визначає завдання, а студент виконує його під керівництвом, консультуванням, але без безпосередньої участі викладача. До навчально-пізнавальної діяльності ми відносимо: створення проектів, проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

На думку В.В. Почуєвої «основна мета методу проектів – інтегрувати професійну підготовку з різних навчальних дисциплін для встановлення більш міцних міжпредметних зв'язків, а також для більш тісної взаємодії теорії з практикою у педагогічній діяльності. Науковець відмічає, що виховна цінність методу проектів полягає у використанні самостійної проектувальної діяльності студентів як важливого засобу їх професійного становлення та формування таких особистісних якостей, як працездатність, цілеспрямованість, креативність, комунікативна культура» [6, с.663]. Л.О. Савченко стверджує, що «проектна технологія передбачає наявність проблеми, що вимагає інтегрованих знань і дослідницького пошуку її вирішення. Результати запланованої діяльності повинні мати практичну, теоретичну, пізнавальну значимість» [10].

Як показує власний досвід цікаві проекти можуть створюватись здобувачами освіти вже з перших курсів навчання. Так, при оволодінні дисципліною «Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ» студентам пропонується підготувати проект – індивідуальна науково дослідна робота студента (ІНДРС) на тему «Гігієнічні вимоги до обраного виду спорту» чи «Гігієнічні вимоги до оздоровчого фітнесу» проект включає такі питання: коротка характеристика обраного оздоровчого спорту (фітнесу) мета та завдання, спортивна споруда та обладнання, одяг, взуття, режим тренування, харчування, вікові вимоги, засоби відновлення, персональний контроль за станом здоров'я. Роль викладача: допомога у відборі літератури, консультування. У результаті студенти готують доповідь і презентацію проекту. Рис 1.


### Фітнес з елементами бойових видів спорту

- Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних единоборств, а також техніки медитації




### Мій спорт- це CrossFit

CrossFit – інтервальні тренування які виконуються за певний період часу. До складу входять: важка атлетика, пауерліфтинг, гімнастика, гирьовий спорт, стронґмен та інші вправи. Під час тренування задіяні усі групи м'язів. Цей спорт розвиває: Силу, гнучкість, точність, баланс, швидкість, координацію, витривалість, спритність.



### Body Pump: ефективна групова програма для схуднення та зміцнення м'язів

- Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг важкої атлетики.
- За основу береться низько ударне навантаження, тому під час занять можна як ефективно скинути зайву вагу, а й зміцнити м'язи всього тіла.



### Чому варто включити аеробіку до свого тренувального плану?

- Безпечне схуднення. У поєднанні зі здоровим харчуванням аеробіка дозволить позбутися зайвої ваги без жорстких обмежень у їжі.
- Зміцнення імунітету. Аеробіка підвищує бар'єр до вірусів та здатність їм протидіяти, запобігаючи захворюванням респіраторної системи.
- Покращення психологічного здоров'я. Аеробіка дозволяє відірватися від негативу, гармонізувати нервову систему й розслабитися. Окрім цього, вона підвищує якість сну.
- Зміцнення серця. Кардіонавантаження оздоровлюють серце та покращують кровообіг. Спробуйте аеробіку, якщо у вас часто мерзнуть кінцівки чи ви спостерігаєте в себе корчі.
- Покращення перспективи для здоров'я. Заняття з аеробіки знижують ризик ожиріння, хвороб серця, діабету 2-го типу, метаболічного синдрому та інсульту.




Рис 1. Приклад презентацій проектів здобувачів вищої освіти першого курсу

Результати дослідження науковців [12] показують, що необхідно розробити або оновити професійну компетентність, особливо в галузі управління способом життя, оскільки зміна поведінки є основним завданням у підвищенні фізичної активності та пропаганді здорового способу життя [12]. Це і фітнес-тестування та підбір навантаження, що здійснюється у процесі аналізу клієнта, і побудова тренувань задля набору маси, схуднення, корекції пропорцій тіла.

Активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної

діяльності у фітнес-індустрії за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій, на нашу думку, має здійснюватися у процесі розроблення фітнес-програм, складання харчового раціону для людей різного віку і фізичного стану, проведення круглих столів, ділових ігор, тренінгів, Workshop і застосування методу «Case-Study», проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, професійних консультацій.

Н.А. Пастушкова відмічає, що базові трудові функції фітнес-тренера включають розробку програм індивідуальних і групових занять з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей клієнтів, організацію та проведення занять, здійснення педагогічного контролю в процесі занять, дотримання вимог внутрішнього розпорядку, техніки безпеки й охорони праці з урахуванням формату заняття та специфіки контингенту [5, с. 114].

Одним з активних методів навчання майбутніх фітнес-тренерів є розроблення фітнес-програм. Складання фітнес-програм як пізнавальна форма діяльності здобувачів вищої освіти допомагає сформувати вміння обґрунтовувати різні технології навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей; підбирати музичний супровід для занять з фітнесу; підбирати інвентар та обладнання для занять та підбирати вправи. Важливим для професійної компетентності фітнес-тренера є вміння побудувати тренування в залежності від спрямування: набір маси, схуднення, корекція пропорцій.

Раціональне харчування це харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) та підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту. Оволодіння знаннями в галузі дієтології, а саме: прорахунок калорій, підбір нутрієнтів, спортивні добавки також відносимо до компетентності фахівців фізичної культури і спорту у професійній діяльності у фітнес-індустрії. Розробка програм тренування і харчування вважається нам дуже важливими для активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Метод «круглого столу» – один з методів пізнавальної діяльності, який дозволяє закріпити отримані раніше знання, заповнити відсутню інформацію, сформувати вміння розв'язувати проблеми, зміцнити позиції, навчитися культурі ведення дискусії [2, с. 77]. Це, як показує власний досвід, має високу ефективність в навчальному процесі студентів, допомагає їм сформувати вміння вирішувати проблеми, зміцнювати позиції, навчитися вести дискусію.

Обговорюючи за круглим столом проблемні питання, студенти навчаються виступати, відстоювати свою точку зору, тим самим збагачуючи свою лексику. Ми використовуємо метод «круглого столу» в основному для підвищення ефективності засвоєння теоретичних знань шляхом розгляду їх в різних наукових аспектах, за участю фахівців різних галузей. Студенти заздалегідь попереджаються про проведення круглого столу відповідно до теми (рис. 2.). Кожен студент повинен виявити найбільш цікаві для нього проблеми та питання, сформулювати їх у письмовому варіанті і віддати викладачу.

**Виклад матеріалу** будується не як відповідь на кожне поставлене питання, а у вигляді зв'язного розкриття теми. Кожен студент за період проведення круглого столу оволодіває елементами проведення дослідження, проявляє свої творчі можливості та загальнонаукову зацікавленість до вирішення поставлених проблем. У процесі навчання майбутні фітнес-тренери навчалися викладати свої думки, аргументувати свої міркування, обґрунтовувати запропоновані рішення і відстоювати свої переконання.

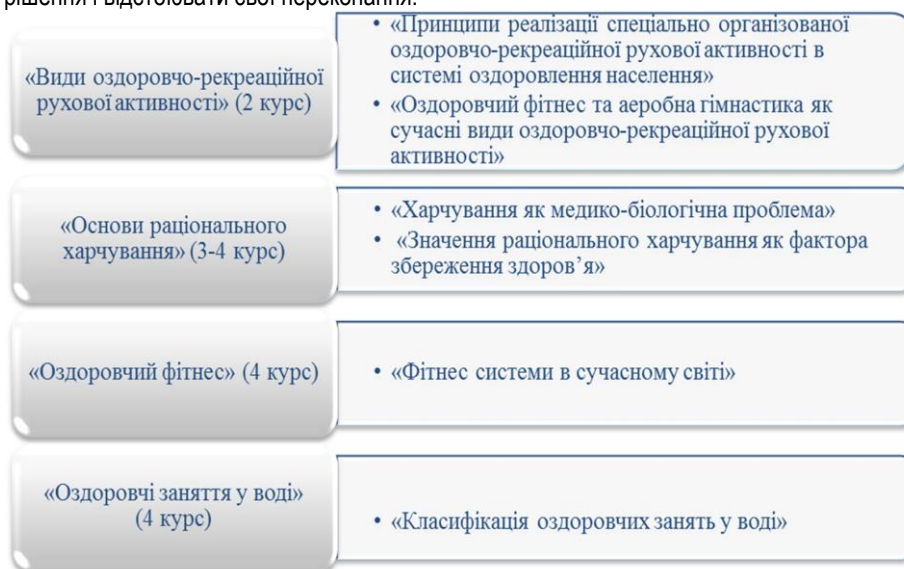


Рис. 2. Орієнтовна тематика круглих столів при вивченні ряду дисциплін

Серед усіх активних методів навчання ділова гра є одним з найбільш ефективних форм колективної навчальної діяльності, так як є репетицією майбутньої професійної діяльності, дозволяє програвати ті чи інші конкретні ситуації і рефлексувати свої дії в даних ситуаціях з метою усвідомлення і корекції їх мотивів і стратегій. Її сутність полягає в активізації мислення студентів і їх здатності до прогнозування за допомогою моделювання різних навчально-професійних ситуацій.

При розробці ділової гри викладач разом із студентами розподіляє ролі, повноваження, інтереси з урахуванням методичних і психологічних умов прийняття рішення. Також в ділову гру включаються протиріччя і проблеми, задля того, щоб у діалозі та суперечці народжувався процес мислення, при якому кожен з учасників мав можливість висловлювати свою точку зору.

Як стверджують науковці Workshop це формат професійного навчання, адже він дозволяє вирішувати завдання, навчаючись, і навчаючись, вирішувати завдання. Це нова версія тренінгів, більш ширша, основною складовою якої виступає досвід студентів, який вони здобувають самостійно. На Workshop студенти працюють колективно у груповій взаємодії, динамічно, активно і самостійно розглядаючи проблему чи актуальну тему з точки зору актуального досвіду один одного. Викладач бере на себе роль модератора, ведучого Workshop і допомагає визначити мету, завдання, підбирає методи та прийоми для активного дослідження. У процесі Workshop студенти переосмислюють старі знання і закріплюють нові після освоєння теоретичного та практичного курсів. Це дозволяє з максимальною користю забезпечити освітній процес, як з точки зору накопичення теоретичних знань, так і з точки зору отримання та відпрацювання вдосконалення навичок.

Метод «Case-Study» це метод аналізу конкретних ситуацій, що розвиває здатність до аналізу життєвих і виробничих завдань. Стикаючись з конкретною ситуацією, студент повинен визначити: чи є в ній проблема, в чому вона полягає, визначити своє ставлення до ситуації.

Кейс-технології доповнюють теоретичні аспекти практичними навичками, створюють емоційну та сприятливу атмосферу, розвивають комунікативні навички, критичне і професійне мислення, а їх зміст полягає в дослідженні певної реальної ситуації з життя, яка вимагає ухвалення рішення і ґрунтується на певному комплексі знань [11, с. 69]. Ми вважаємо, що робота з кейсом це і індивідуальна робота студентів, і робота в малих групах. Це і створення презентацій і здійснення експертизи результатів роботи у ході загальної дискусії, що по суті є дуже важливим у набуванні відповідних компетентностей.

**Висновки.** Завдання активізації навчально-пізнавальної діяльності за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій: формування пізнавального інтересу, мотивації до навчання; формування умінь працювати з інформацією, представленою в різних видах (текст, малюнок, схема, символічний запис, модель, таблиця, діаграма); формування навичок самостійної пізнавальної діяльності; формування навичок самостійної індивідуальної та колективної роботи: взаємоконтролю та самоперевірки, обговорення інформації, планування пізнавальної діяльності та самооцінки. Таким чином, активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у фітнес-індустрії буде більш ефективною за рахунок впровадження інноваційних освітніх технологій таких як проведення тренінгів, ділових ігор, навчальних дискусій, круглих столів, методу «Case-Study», Workshop, професійних консультацій, створення фітнес-програм та інших видів діяльності.

#### Література

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 495 с.
2. Дяченко-Богун М. Активні методи навчання у вищому навчальному закладі. Витоки педагогічної майстерності. 2014. Випуск 14. С. 74–79.
3. Зозуля О.В. Формування готовності до навчально-пізнавальної діяльності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти засобом фреймової технології. Автореф. ... к.пед.н. спец: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Старобільськ. 2021. 20 с.
4. Омельчук, О. В. Розвиток педагогічної компетентності викладачів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (101) 2018. с. 62-66 <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/21481>
5. Пастушкова Н.А., Формування спеціальних професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України. Інноваційна педагогіка. Випуск 30. Т. 1. С.113-119. Видавничий дім «Гельветика» DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-1.23>
6. Почуєва, В. В. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів. The world of science and innovation: Proceedings of the 10th International scientific and practical conference (London, United Kingdom, 2021). – London: Cognum Publishing House, 2021. P. 662-666. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10651>
7. Прима, А. В.; Путров, С. Ю.; Іванова, Л. І. Концептуальна модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (131) 2021. с. 332-335. <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/35530>
8. Kornosenko O., Khomenko P., Taranenko I. (2020) Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 12(1). 67 – 71 DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010
9. Ратушинська А. С. Навчально-пізнавальна діяльність у самоосвіті вчителя початкової школи. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2012. Вип. 20. С. 318–322.
10. Савченко Л.О. Проектна діяльність в практиці вищої педагогічної школи Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe Budapest 1/23/2013 <http://scaspee.com/all-materials/11>
11. Степанова, Г. М. (2020). Застосування кейс-технологій у викладанні фундаментальних дисциплін в медичному ЗВО. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки № 2 (2020) с. 68-72: DOI 10.31651/2524-2660-2020-2-67-72 (In Ukrainian)

12. Jankauskienė R., Pajaujiene S. (2018) Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology* 50(2) DOI:10.26582/k.50.2.16

#### Reference

1. Vasilenko M.M. *Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka* [Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methodology]: monograph. Kyiv: Center for Educational Literature, 2018. 495 p (In Ukrainian)
2. Diachenko-Bohun M. (2014) *Aktyvni metody navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi* [Active teaching methods in higher education]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*. Vol. 14. P. 74–79. (In Ukrainian).
3. Zozulia O.V. (2021) Formation of readiness for educational and cognitive activity of future educators of preschool educational institutions by means of frame technology. Manuscript. Starobilsk, p. 22. (In Ukrainian)
4. Omelchuk O.V. (2018) The development of pedagogical competence of the teachers of physical culture in conditions of the modern educational paradigm. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 7 (101)* 2018. p. 62-66. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21481>
5. Pastushkova N.A. (2020), *Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnosti maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy*. *Innovatsiina pedahohika*. Vypusk 30. T. 1. S.113-119. Vydavnychiy dim «Helvetyka» DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-1.23> (In Ukrainian)
6. Pochuieva, V.V. (2021) Activation of educational and cognitive activities of students The world of science and innovation: Proceedings of the 10th International scientific and practical conference (London, United Kingdom). London: Cognum Publishing House, P. 662-666. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10651> (In Ukrainian)
7. Pryma A., Putrov S., Ivanova L. (2021). Conceptual model of formation of readiness of future fitness trainers for professional activity in the fitness industry *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 3K (131)* 2021. c. 332-335. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35530> (In Ukrainian)
8. Kornosenko O., Khomenko P., Taranenko I. & oth. (2020) Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67 – 71 DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010 (in English).
9. Ratushynska A. S. (2012) *Navchalno-piznavalna diialnist u samoosviti vchytelia pochatkovoї shkoly* [Educational and cognitive activities in the self-education of primary school teachers]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka*. Ser. : Pedahohichni nauky. Vyp. 20. P. 318–322. (In Ukrainian)
10. Savchenko L.O. (2013) Project activity in the practice of higher pedagogical school *Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe Budapest 1/23/2013* <http://scaspee.com/all-materials/11> (In Ukrainian)
11. Stepanova H. (2020) Application of case technologies in the teaching fundamental disciplines in medical institution of higher education. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University*. Series "Pedagogical sciences" Iss. No. 2 (2020): p.67-72. DOI 10.31651/2524-2660-2020-2-67-72 (In Ukrainian)
12. Jankauskienė R., Pajaujiene S. (2018) Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology* 50(2) DOI:10.26582/k.50.2.16 (in English).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).22  
УДК 796.894-23/11

*Розторгуй М.С.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів  
Товстоног О.Ф.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів  
Попович О.І.  
Кандидат історичних наук, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів  
Олійник В.І.,  
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів  
Фестрига С.В.,  
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів  
Гулей К.С.,  
Викладач, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів*

#### ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОКЛЮЗІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Серед напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів спрямованість до пошуку нових ефективних засобів та методів підготовки є одним з найбільш популярних шляхів підвищення спортивного результату. Тому, обґрунтування особливостей застосування засобів оклюзії у підготовці спортсменів високої кваліфікації у класичному пауерліфтингу є актуальним. Мета – виявлення особливостей застосування засобів оклюзії у підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, узагальнення*