

*motivation of students to improve physical fitness, we conducted a questionnaire, which covered 398 students of higher education institutions of different specialties (Ivan Franko National University of Lviv, National University of Lviv Polytechnic, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhytsky). Framingham method was used to estimate the volume of physical activity. According to the Framingham method, the optimal index of physical activity is 42 points. It provides an opportunity to get complete information on the continuous duration of a particular activity and rest, on the alternation of physical activity of different intensity, on the total duration of various activities and the magnitude of energy costs. Its essence consists in the timing of daily motor activity and evaluation using energy equivalents of the level of motor activity. The article presents information on energy costs of students during the day. The percentage of students with different levels of physical activity is given. According to the results of research, unsatisfactory level of health was established, as a result of low level of physical activity (30,09 points was the daily volume of motor activity).*

*It was found out that only 1.6 % of students are engaged in specially organized muscular activity in the total volume of motor activity during the day. The results of the questionnaire show that the majority of students (64 %) are not motivated enough to physical self-improvement. Only 22 % of respondents have a sufficient level of motivation and a conscious need for physical education classes. The priority motives for physical activity for most students are increased physical fitness (31.7 %) and figure correction (31.9 %). Students are not worried about their physical health because they do not adhere to a hygienically justified norm of motor activity. That is why in physical education there is a contradiction between the level of physical preparedness of students and the level of social requirements.*

**Key words:** *physical activity, physical health, physical preparedness, motivation, physical education, student youth.*

УДК 796.011.3:378

**Валерій Жамардій**

Вищий державний навчальний заклад України  
«Українська медична стоматологічна академія»

ORCID ID 0000-0002-3579-6112

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/077-088

## **КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*У статті описано розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. На теоретико-методологічних засадах проблема застосування фітнес-технологій розглядається як проблема цілісного, системного підходу до цього процесу. З'ясовано, що одним із головних принципів застосування фітнес-технологій є принцип системності. Створюючи концептуальну модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів із позицій системного підходу, необхідно розкласти процес застосування фітнес-технологій на окремі компоненти, впливати на них, відповідно функцій означеної системи. Визначено, що продуктивність процесу моделювання залежить від цілісності педагогічних впливів на всі його компоненти. Функціонування*

*концептуальної моделі має на меті вирішення поставлених завдань. Для побудови моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів слід синтезувати науково-теоретичні підходи, ґрунтуючись на принципах єдності інваріантності та варіативності, а також на принципі особистісної спрямованості. Особистісна спрямованість визначає динамічність, гнучкість, відкритість змісту фізичної підготовки й функціонально співвідноситься із психолого-педагогічними особливостями та мотиваційними потребами студентів.*

**Ключові слова:** концептуальна модель, здоров'я, студенти, фітнес, фітнес-технології.

**Постановка проблеми.** Глобалізація соціально-економічних і демографічних процесів змушує вищі педагогічні навчальні заклади активізувати інноваційну діяльність із метою підтримання здоров'я учасників цього процесу. Інноваційний шлях розвитку дає можливість вищим педагогічним навчальним закладам сприяти фізичному вдосконаленню студентів навіть за несприятливих факторів впливу, існуючих проблем, що зумовлені незадовільним станом їхнього здоров'я. Застосування сучасних фітнес-технологій можливе за системного підходу щодо побудови концептуальної моделі на основі взаємозв'язку всіх означених складників. Ураховуючи тенденції сучасного суспільства, що проявляються у швидкій інноватизації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, домінуючим чинником прискорення темпів інноваційного розвитку стають фітнес-технології. Інноваційний процес трансформує нововведення в систему фізкультурної освіти, роль фітнес-технологій помітно зростає й засвідчує доцільність їх розгляду як функціональної складової в єдиній інноваційній системі.

**Аналіз актуальних досліджень.** Розвиток науково-технічного прогресу, сучасні світові економічні тенденції розвитку фізкультурної освіти зумовили необхідність докорінних змін у практиці фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Процес оптимізації навчальних занять із фізичного виховання шляхом упровадження фітнес-технологій є процесом інноваційного оновлення фізкультурної освіти, тобто визначення сутності стрижневих характеристик фітнес-культури студентів. Вирішення питань інноваційної діяльності безпосередньо пов'язане з комплексним аналізом загальних тенденцій і закономірностей розвитку фітнес-культури, виявлення особливостей взаємодії фітнес-технологій із освітнім середовищем, де їх застосовують, дослідженням структури, розробленням концептуальних моделей розвитку, що відображають різноманітні аспекти фітнес-культури. У цьому контексті науковці та практики, зокрема В. В. Білецька [3], М. М. Булатова [4], Т. В. Василісова [5], Г. П. Грибан [6], В. І. Григор'єв [7], В. Б. Зінченко [8], Л. Я. Іващенко [9], О. Я. Кібальник [10], Т. Ю. Круцевич [11], О. Г. Сайкіна [12], І. А. Усатова [13] та інші досліджували теоретичні та методичні засади розвитку фітнес-культури. За наявного розмаїття концепцій,

теорій і практичної навчально-тренувальної діяльності як складника сталого розвитку фітнесу, їм не приділяється належна увага, тому відсутня концептуальна модель застосування фітнес-технологій, яка би цілісно й системно відображала основні теоретико-методичні засади цього процесу.

**Мета статті** – розробити модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження.** Під час роботи були застосовані такі методи, як вивчення наявних літературних джерел і публікацій, Інтернет-видань, а також навчально-методичної документації.

**Виклад основного матеріалу.** У теорії та методиці фізичного виховання моделювання є одним із найактуальніших методів наукового дослідження і широко застосовується в педагогічних наукових пошуках. Воно дає можливість об'єднати емпіричне та теоретичне в науковому дослідженні. Методологія наукових досліджень визначає поняття «модель» як образ або опис досліджуваного процесу природи чи суспільства, що відображає й відтворює структуру, властивості, взаємозв'язки та відносини між елементами цього процесу. Серед гносеологічних функцій моделювання педагогічних явищ визначальними є дві – модель має бути еталоном досягнення конкретних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання та інструментом для їх реалізації [1; 14; 16].

Моделями педагогічних процесів із фізичного виховання є відтворені за допомогою знакових систем розумові аналоги, що схематично відображають навчально-виховний процес у цілому або окремі його структурні елементи. За даними Ю. К. Бабанського, педагогічні моделі поділяють на три види: описові, що дають уявлення про зміст і структуру навчальних занять із фізичного виховання студентів; функціональні, які відображають навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів у системі його взаємозв'язків; прогностичні, що дають теоретично аргументовану характеристику розвитку теорії та практики фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. У педагогічному моделюванні найчастіше використовуються структурно-функціональні моделі, при побудові яких об'єкт розглядається як цілісна взаємоузгоджена система, що включає складові частини, компоненти, елементи даної підсистеми [2].

Розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів складається з чотирьох взаємопов'язаних і взаємообумовлених етапів: включення в навчально-виховний процес із фізичного виховання та вибір методологічного супроводу для моделювання, опис предмета дослідження; постановка завдань моделювання; розроблення концептуальної моделі з уточненням залежності між основними елементами досліджуваного об'єкта, визначенням параметрів об'єкта та критеріїв оцінки зміни цих параметрів, вибір методів, валідності дослідження концептуальної моделі у вирішенні

поставлених завдань; застосування концептуальної моделі в педагогічному експерименті; змістова інтерпретація результатів моделювання.

Використовуючи моделювання в якості інструменту педагогічного дослідження, розробимо концептуальну модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, що складається з чотирьох рівнів.

Перший рівень – теоретична концепція застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка включає методологічний і цільовий компоненти. Другий рівень – методична система застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка складається з мотиваційно-ціннісного, змістового, діяльнісного, рефлексивно-оціночного компонентів. Третій рівень – комплекс педагогічних умов забезпечення реалізації ефективності методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Четвертий рівень – результативний, який уточнює критерії та рівні застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Охарактеризуємо кожний із рівнів концептуальної моделі. Перший рівень концептуальної моделі містить опис та аналіз сутності компетентнісного підходу в контексті розвитку сучасної фізкультурної освіти. Головною метою такого підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання у вищій педагогічній школі має бути формування професійної компетентності студентів, яка є інтегрованою якістю особистості, що розвивається у процесі навчання й поєднує в собі усвідомлену потребу у спеціальних знаннях, уміннях та навичках; мотивацію до здійснення навчально-тренувальної діяльності; здатність до самоконтролю й самооцінки власної навчально-тренувальної діяльності; готовність розв'язувати проблеми та завдання в навчальних ситуаціях, що потребують спеціальних знань. Методологічний рівень концептуальної моделі визначає науково-теоретичні підходи, що виступають концептуальною основою процесу застосування фітнес-технологій і дидактичні принципи його реалізації. Методологічною основою означеної проблеми обрали сукупність системного, особистісно-діяльнісного й інноваційного наукових підходів до застосування фітнес-технологій.

Другий рівень концептуальної моделі утворює методична система застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вона складається з низки компонентів, що відповідають визначеній структурі навчальних занять із фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій. Формування спеціальних знань розпочинається з усвідомлення студентами цінності навчальних занять, потреби в них не лише для успішного навчання, але й оволодіння основами здоров'я та здорового способу життя як невід'ємної складової загальної культури суспільства, необхідною умовою їх повноцінного

життя, розуміння того, що здоров'я є універсальною категорією, ефективним засобом життя [15; 17; 18].

Усвідомлена потреба в систематичних заняттях із фізичного виховання виступає складовою вироблення мотивації до здійснення навчально-тренувальної діяльності студентів. На мотиваційному етапі студенти повинні усвідомити необхідність засвоєння навчального матеріалу. Під час навчально-тренувальної діяльності для покращення ефективності занять із фізичного виховання дієвим є створення проблемної ситуації, засвоєння навчального матеріалу, формулювання завдань, спонукання студентів до самооцінки та самоконтролю, виокремлення в межах відомого знання невідомого, розроблення програми (алгоритму) занять із огляду на час, який відведено на її засвоєння.

Мотиваційний етап забезпечує усвідомлення студентами мети та завдань навчально-тренувальної діяльності, вироблення стійкої потреби до навчальних занять із застосуванням фітнес-технологій і засвоєння навчального матеріалу. Змістовий компонент методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів складається з двох частин – нормативної, яка визначена традиційною навчальною програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів і практичної, яку найкраще реалізувати у формі методики застосування фітнес-технологій. Діяльнісний компонент концептуальної моделі має на меті формування у студентів спеціальних знань, умінь і навичок відповідно до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, використання знань у навчально-тренувальній діяльності, здобуття досвіду навчання та тренування засобами фітнесу, розвиток готовності застосовувати здобуті знання і власний навчально-тренувальний досвід не тільки на заняттях із фізичного виховання, а й поза межами навчального закладу, власне з предмету «фізичне виховання» й потребують для їх розв'язання спеціальних знань. Формами організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є навчальні заняття, самостійна робота під керівництвом викладача, індивідуальні та групові заняття. Ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання залежить від вибору методів навчання.

У роботі ми використовували класифікацію методів навчання за Ю. К. Бабанським. Перша група – це методи стимулювання й мотивації до навчання, тобто переконання в суспільному та особистісному значенні валеологічних знань студентів. Друга група – це методи організації та здійснення навчально-тренувальної діяльності студентів: логічні методи – аналіз, синтез, порівняння, аналогія, узагальнення; пояснення, ілюстративний метод; репродуктивний метод; проблемний метод; дослідницький метод; метод проектів. Ці методи мають забезпечити реалізацію змістового та діяльнісного етапів проектування процесу застосування фітнес-технологій на

заняттях із фізичного виховання студентів. Третя група – це методи, які забезпечують контроль, самоконтроль і корекцію в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Важливими для побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання є засоби навчально-тренувальної діяльності, які поділяються на традиційні й інноваційні [2].

Рефлексивно-оціночний компонент концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів має на меті розвиток рефлексивних умінь студентів, який можна забезпечити, використовуючи самоконтроль, самоаналіз, самооцінку власної навчально-тренувальної діяльності. На цьому етапі важливо досягнути усвідомлення студентами формування основ здорового способу життя як необхідної умови успішного навчання, гармонійного розвитку, готовності вирішувати різноманітні проблеми за межами навчального закладу. Реалізувати ці завдання можна використовуючи методи та засоби рефлексивної навчально-тренувальної діяльності, зокрема – фітнес-програми різноманітної спрямованості.

Третій рівень концептуальної моделі визначає систему психолого-педагогічних умов, необхідних для забезпечення реалізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій: 1) забезпечення позитивної та стійкої мотивації до навчально-тренувальної діяльності у формі пізнавального інтересу, формування у студентів умінь самостійно визначати цілі та завдання навчально-тренувальної діяльності; 2) забезпечення відповідності змісту навчальних занять із фізичного виховання особистісним потребам студентів; 3) розвиток у студентів досвіду самостійної тренувальної діяльності, яка відповідає змісту та вимогам навчальної програми з фізичного виховання; 4) вибір методів, форм і засобів, які забезпечують готовність студентів застосовувати фітнес-технології на заняттях із фізичного виховання, що виходять за межі навчальної програми; 5) забезпечення професійної підготовки викладачів із фізичного виховання відносно розвитку фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах.

Четвертий рівень концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів – результативний – забезпечує діагностику сформованості вмінь і навичок студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. Він містить уточнення критеріїв і рівнів застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів і засоби діагностики визначення сформованості кожного досліджуваного компонента.

У концептуальній моделі представлено єдність, цілісність і взаємодію зовнішніх та внутрішніх сторін навчально-виховного процесу з фізичного виховання, що знайшли впровадження у змісті й структурі навчально-тренувальної діяльності, а також визначено її роль, мету та завдання. До

основних зовнішніх чинників застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів слід віднести такі сучасні тенденції розвитку фітнесу, як глобалізація, трансформація, інтеграція, інтелектуалізація й інформатизація. Серед внутрішніх факторів застосування фітнес-технологій є перегляд існуючих цілей, методів і засобів навчально-тренувальних програм; необхідність реорганізації організаційної структури навчально-тренувальної діяльності; необхідність розроблення навчальних програм із фізичного виховання щодо стимулювання та мотивування студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Основна роль концептуальної моделі застосування фітнес-технологій – це визначення й синтез основних елементів методики застосування фітнес-технологій, функціонування, взаємодії і динаміки розвитку навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Мета концептуальної моделі застосування фітнес-технологій полягає в реалізації фітнес-технологій, удосконаленні механізму активізації необхідних потенціалів навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Серед основних завдань доцільно виділити такі: оптимізація всіх складових, необхідних для покращення навчально-виховного процесу з фізичного виховання та існування інноваційної системи; стимулювання розвитку фітнес-технологій та їх складових; активізація навчально-виховного процесу через процесну та предметну фітнес-технології; формування системи навчально-тренувальної діяльності на кожному етапі навчально-виховного процесу та під час навчальних занять із фізичного виховання – між рівнями та складовими; сприяння у формуванні та застосуванні інноваційних фітнес-технологій; ліквідація перешкод всередині системи, трансформація існуючого навчально-виховного процесу в інноваційний; у поєднанні з фітнес-культурою студентів формування сприятливого клімату на заняттях із фізичного виховання, підсилення мотиваційних механізмів, а також створення фітнес-культури у вищих педагогічних закладах освіти.

Концептуальна модель повинна ґрунтуватися на засадничих принципах, що відіграють роль формотворення. Це принципи цілісності (комплексності), спадковості (взаємозв'язок, конвергенція, співіснування старого та нового), синергічності, структурності, адаптивності (мобільності), альтернативності (взаємозамінні інноваційні ідеї, версії, варіанти), системності, неадитивності (синтез старого, сучасного й нового) [3; 6; 9].

Динамічне функціонування концептуальної моделі застосування фітнес-технологій можливе завдяки злагоженій структурі, тобто ефективній взаємодії її рівнів, підсистем і складових. Фітнес-технології за своєю структурою є багаторівневою системою, яка проявляється на різних рівнях навчально-тренувальної діяльності: 1) стратегічному (у побудові й реалізації навчально-тренувальної діяльності); 2) управлінському (у виборі методів, засобів до управління навчально-виховним процесом із фізичного

виховання); 3) функціональному (як функціональна складова навчальних занять і навчально-виховного процесу з фізичного виховання); 4) соціальному (формування соціально-орієнтованого клімату на заняттях, націленого на покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів, генерування інноваційних ідей та їх реалізацію) [2; 8; 10].

Крім рівнів застосування фітнес-технологій виділимо інструментальну та символічну підсистеми, які включають механізми навчально-тренувальної діяльності та реалізації навчально-виховного процесу. До інструментальної підсистеми належить матеріально-технічна база, фітнес-програми та стратегії розвитку фітнес-технологій, нововведення у фітнес-технологіях, інноваційні методи, форми й засоби навчально-тренувальної діяльності, нововведення у фітнес-культурі, мотивація до навчально-тренувальної діяльності. При цьому символічна підсистема включає фітнес-ідеологію, місію й етику (фітнес-культуру). Важливими є компоненти фітнес-технологій, які відображають її сутність і специфіку. До компонентів фітнес-культури відносимо: когнітивну, що об'єднує спеціальні знання, уміння та навички, творче мислення, кваліфікацію викладачів, креативний підхід до навчальних занять, тобто систему фізкультурної освіти, яка сприяє формуванню спеціальних знань, генеруванню інноваційних ідей для покращення навчально-виховного процесу; ціннісно-мотиваційну, що синтезує різного роду цінності, потреби, інтереси, мотиви, стереотипи студентів до навчально-тренувальної діяльності; поведінкову, що узагальнює типи поведінки студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання [12, 13].

У концептуальній моделі застосування фітнес-технологій важлива роль відводиться її функціям, які відображають не тільки її сутнісну характеристику та напрями дослідження, але й значення в системі фізкультурної освіти. Фітнес-технології є комунікаційно-забезпечувальним і функціональним механізмом ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання, оптимізуючи його завдяки адаптивній, діагностичній, інтеграційній, інформаційній, комунікативній, контролювальній, креативній, мотиваційній, оптимізаційній, організаційній, регулятивній і системоутворювальній функціям [3, 7].

Для фітнес-технологій властивий етап становлення й розвитку, який не завжди збігається з етапом проведення навчальних занять із фізичного виховання, однак вносить певні корективи в навчально-виховний процес, особливо інноваційний. Саме цей аспект враховано у представленій концептуальній моделі, який розкривається через процес застосування фітнес-технологій, що охоплює як етапи цього процесу, так і етапи розвитку та становлення фітнес-технологій. Узагальнюючи напрацювання вчених, визначимо алгоритм процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів: 1 етап: визначення потенційних напрямів

навчально-тренувальної діяльності (інноваційного навчально-виховного процесу), формування інноваційних цілей; 2 етап: розроблення стратегії застосування фітнес-технологій, програми розвитку фітнес-технологій; 3 етап: оптимізація потенціалів навчальних занять із застосуванням фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання; 4 етап: побудова та розвиток підсистем і рівнів застосування фітнес-технологій; 5 етап: формування мотиваційного механізму; 6 етап: реалізація стратегії розвитку фітнес-технологій; 7 етап: оцінювання ефективності застосування фітнес-технологій, розроблення методики застосування фітнес-технологій.

Безперечною умовою визначення ефективності концептуальної моделі є застосування процесної (визначені фітнес-програми або операції) та предметної (результат навчально-тренувальної діяльності) фітнес-технологій.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Концептуальна модель застосування фітнес-технологій передбачає включення навчально-тренувальної діяльності в навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів, пов'язаної з трансформаційними змінами фізкультурної освіти ХХІ ст. Навчально-тренувальна діяльність із застосуванням фітнес-технологій є частиною загального процесу навчання, що здійснюється у вищих педагогічних навчальних закладах. Підвищенню ефективності реалізації моделі може сприяти застосування комплексу науково-теоретичних підходів, методів, форм і засобів, спрямованих на досягнення відповідних рівнів реалізації навчально-тренувальної діяльності студентів із застосуванням фітнес-технологій. Використання запропонованої моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів зможе забезпечити її зміни в організації навчально-виховного процесу, розповсюдженні фітнес-технологій, створенні нових форм проведення навчальних занять.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреасян, К. Б. (1996). *Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике* (автореф. дис. канд. пед. наук). Москва (Andreasian, K. B. (1996). *Modeling a year cycle of training in sports aerobics* (PhD thesis abstract). Moscow).
2. Бабанский, Ю. К. (1984). *Педагогика*. Москва: Педагогика (Babansky, Yu. K. (1984). *Pedagogy*. Moscow: Pedagogy).
3. Білецька, В. В. (2013). *Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум*. Київ: НАУ (Biletska, V. V. (2013). *Physical Education. Health Fitness: Workshop*. Kyiv: NAU).
4. Булатова, М. М. (2007). Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 3–7 (Bulatova, M. M. (2007). Fitness and motor activity: problems and solutions. *Theory and methodology of physical education and sports*, 1, 3–7).
5. Василютова, Т. В. (2011). *Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов вуза, проживающих в условиях северных регионов* (автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Vasilistova, T. V. (2011). *Designing of fitness technologies in physical education of students of the university, living in the conditions of northern regions* (PhD thesis abstract). Moscow).

6. Грибан, Г. П. (2012). *Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів*. Житомир: Вид-во Рута (Griban, G. P. (2012). *Physical education of students of agrarian higher education institutions*. Zhytomyr: Publishing house Ruta).

7. Григорьев, В. И. (2006). *Стратегия формирования фитнес-индустрия*. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУЭФ (Hrihoriev, V. I. (2006). *Strategy for the formation of the fitness industry*. Saint Petersburg: Publishing house SPbGuEf).

8. Зинченко, В. Б. (2011). *Фитнес-технологии в физическом воспитании*. Київ: НАУ (Zinchenko, V. B. 2011). *Fitness technology in physical education*. Kyiv: NAU).

9. Иващенко, Л. Я. (2008). *Программирование занятий оздоровительным фитнесом*. Київ: Наук. світ (Ivashchenko, L. Ya. (2008). *Programming of classes with health-improving fitness*. Kiev: Science World).

10. Кібальник, О. Я. (2007). Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 4, 63–66 (Kibalnyk, O. Ya. (2007). Health-improving technologies for improving motor activity of adolescents. *Theory and methods of physical education and sports*, 4, 63–66).

11. Круцевич, Т. Ю. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. Київ: Олімп. л-ра (Krusevych, T. Yu. (2010). *Recreation in the physical culture of different groups of the population*. Kiev: Olympic literature).

12. Сайкина, Е. Г. (2009). *Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования* (дис ... докт. пед. наук: 13.00.04). Санкт-Петербург (Saikina, Ye. H. (2009). *Fitness in the system of preschool and school physical education* (DSc thesis). Saint Petersburg).

13. Усатова, І. А. (2014). *Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я*. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького (Usatova, I. A. (2014). *Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition*. Cherkasy: ChNU named after Bogdan Khmelnytsky).

14. Brooks, G. A., Fahey, T. D. (1984). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications*. New York: Wiley.

15. Cafarelli, E. (1992). *Sensory Processes and Endurance Performance. Endurance in Sport*. Oxford: Blackwell Sci. Publ.

16. Carter, J. E. L., Aubry, S. P., Sleet, D. A. (1982). *Somatotypes of Monreal Olympic athletes*. NewYork: Karger.

17. De Vries, H. A., Housh, T. I. (1994). *Physiology of Exercise*. Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publ.

18. Heckhausen, H. (1969). Forderung der Lernmotivierung und der Intellektuellen Tuchtigkeiten. In: H. Koth, *Regelung und Lernen*. Stuttgart.

## РЕЗЮМЕ

**Жамардий Валерий.** Концептуальная модель применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов.

В статье описана разработка концептуальной модели применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведений. На теоретико-методологических основах проблема применения фитнес-технологий рассматривается как проблема целостного, системного подхода к этому процессу. Установлено, что одним из главных принципов применения фитнес-технологий является принцип системности. Создавая концептуальную модель применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов с позиций системного подхода, необходимо разложить процесс

применения фитнес-технологий на отдельные компоненты, влиять на них, соответственно с функциями указанной системы. Определено, что производительность процесса моделирования зависит от целостности педагогических воздействий на все его компоненты. Функционирование концептуальной модели имеет целью решение поставленных задач. Для построения модели применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов следует синтезировать научно-теоретические подходы, основываясь на принципах единства инвариантности и вариативности, а также на принципе личностной направленности. Личностная направленность определяет динамичность, гибкость, открытость содержания физической подготовки и функционально соотносится с психолого-педагогическими особенностями и мотивационными потребностями студентов.

**Ключевые слова:** концептуальная модель, здоровье, студенты, фитнес, фитнес-технологии.

## SUMMARY

**Zhamardiy Valeriy.** Conceptual model of fitness technologies during physical education classes for students.

*The article describes development of a conceptual model of usage of fitness technologies during physical education classes of students in higher pedagogical education institutions. When we were modeling the process of applying fitness technologies, we used basic principles of the general theory of systems as guidance. General theory of systems includes: organic integrity of the systems; functional and organizational unity of all systems; centralization of the organization and management of systems, with the preservation of the relative independence of the systems; efficiency of systems, which depends on their degree of compatibility with the environment, optimization, activity of system units, constant updating and relative openness. We established that mentioned above principles can be considered as principles of capacity and efficiency of fitness technologies application model during physical education classes of students, which provide the main condition for the implementation of this model, namely systemic and structural approach to physical education classes. On a theoretical and methodological basis we can consider the problem of fitness technologies usage during physical education classes of students as a problem of a holistic, systematic approach to this process. We have determined that one of the main principles of fitness technologies usage is the principle of systemic approach. The complexity and versatility of the educational process of physical education at each level of preparation, retraining and advanced training of students in higher pedagogical education institutions require a clear, balanced, logical, sequential scientific-methodological approach to each component of this process. We must consider the content and structure of physical education training sessions with fitness technologies usage, training activities of teachers and sports trainers, educational and cognitive activities of those who is still studying. In order to create a model of fitness technologies application during physical education classes it is necessary, from the system approach point of view, to decompose the process of applying fitness technologies to individual components and affect them, respectively to functions of the specified system. However, each individual component does not determine the systemic quality of fitness technologies application during physical education classes of students. We have determined that performance of the modeling process depends on the integrity of the pedagogical influences of all its components. Functioning of the model is aimed at solving the problems set in the study. Consequently, we came to the conclusion that in order to construct the model of fitness technologies application during physical education classes, students should synthesize scientific and theoretical approaches, based on the principles of the unity of*

*invariance and variability, as well as on the principle of personal orientation. Personal orientation determines the dynamism, flexibility, openness of the contents of physical education and functionally correlates with psychological and pedagogical peculiarities and motivational needs of students.*

**Key words:** *conceptual model, health, students, fitness, fitness technology.*

УДК 378:37.091.12.011.3-051:613

**Ганна Жара**

Національний університет

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID 0000-0002-8092-542X

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/088-099

## **ДИНАМІКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я І ЗОНИ ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ**

*У статті висвітлюються окремі питання формування компетентності індивідуального здоров'язбереження в майбутніх учителів на етапі бакалаврської підготовки. Описано клінічні випадки, які складають неспецифічну картину для групової динаміки внаслідок наявності в респондентів хронічних захворювань, психічних чи поведінкових розладів. Діагностичними показниками є зона професійного комфорту, індекс суб'єктивного комфорту, стан здоров'я студентів. Показано приклади схеми психовалеологічного консультування, особливості підбору засобів діагностики й корекції стану здоров'я за допомогою авторської методики проєкційної десенсибілізації. Результати продемонстрували позитивну динаміку стану здоров'я і зони професійного комфорту респондентів унаслідок застосування запропонованих засобів.*

**Ключові слова:** *майбутній учитель, здоров'я, зона комфорту, професійна підготовка, бакалаврська підготовка, компетентність індивідуального здоров'язбереження, індивідуальне психовалеологічне консультування, методика проєкційної десенсибілізації.*

**Постановка проблеми.** Збереження здоров'я студентської молоді тривалий час залишається актуальним питанням теорії і практики вищої професійної освіти. Специфіка майбутньої професії вимагає формування у студентів відповідних компетенцій і компетентностей, як професійно-предметних, так і надпредметних (метапредметних). Під час професійної підготовки майбутніх учителів важливим є формування в них компетентності індивідуального здоров'язбереження як ключової для адаптації й інтродукції у професію, а також для неперервної професійної соціалізації, пов'язаної з глобалізаційними трансформаціями в освітній сфері [5; 10]. Утім цей процес може ускладнюватися внаслідок наявності в деяких студентів хронічних захворювань, психічних чи поведінкових розладів, органічних вад тощо. Такі студенти потребують більш пильної уваги та кваліфікованої допомоги у плануванні індивідуального валеогенезу [2].