

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 3 (357) СЕРПЕНЬ

2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 3 (357) серпень 2023

Заснований у лютому 1997 року
Свідоцтво про реєстрацію:
серія КВ № 14441-3412ПР,
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесений до Переліку
наукових фахових видань України в категорії «Б»
(педагогічні науки)

Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р.

Журнал включений до переліку видань реферативної бази даних «Україніка наукова»
(угода про інформаційну співпрацю
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 1 від 25 серпня 2023 року)

Виходить чотири рази на рік

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

Юрків Я. І., доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», проректор з науково-педагогічної роботи (Україна).

Заступники головного редактора:

Караман О. Л. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», ректор (Україна).

Набока О. В. – доктор історичних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри історії України (Україна).

Шехавцова С. О. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри романо-германської філології (Україна).

Відповідальні редактори:

Отравенко О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання (Україна).

Забудкова О. А. – кандидат історичних наук, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», старший викладач кафедри історії України (Україна).

Кокнова Т. А. – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри романо-германської філології (Україна).

Члени редакційної колегії:

Бабич В. І. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна).

Власенко К. В. – доктор педагогічних наук, професор, Донбаська державна машинобудівна академія, завідувач кафедри математики та моделювання (Україна).

Глуховцева К. Д. – доктор філологічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри української філології та загального мовознавства (Україна).

Дмитренко В. І. – доктор філологічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри української та світової літератур (Україна).

Заблоцький В. В. – доктор наук з державного управління, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», директор Навчально-наукового інституту публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти (Україна).

Кобзар О. І. – доктор філологічних наук, професор, Полтавський університет економіки й торгівлі, професор кафедри ділової іноземної мови (Україна).

Кравченко О. І. – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри публічної служби та управління навчальними і соціальними закладами (Україна).

Кушнірова Т. В. – доктор філологічних наук, професор, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, професор кафедри германської філології та перекладу (Україна).

Литвин М. Р. – доктор історичних наук, професор, Інститут українознавства імені Івана Крип'якевича Національної академії наук України, завідувач відділу (Україна).

Лукашевич-Велеба Й. – доктор педагогічних наук, Академія спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської, професор педагогічного факультету (Республіка Польща).

Любимова С. А. – кандидат філологічних наук, доцент, Київський національний лінгвістичний університет, докторант кафедри англійської філології, перекладу і філософії мови імені професора О. М. Мороховського (Україна).

Михальський І. С. – доктор історичних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин (Україна).

Моїсеєнко О. Ю. – доктор філологічних наук, професор, Національний університет «Києво-Могилянська академія», професор кафедри англійської мови (Україна).

Нефьодов Д. В. – доктор історичних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, доцент кафедри історії (Україна).

Прошкін В. В. – доктор педагогічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка, професор кафедри комп'ютерних наук і математики (Україна).

Саснюк В. Г. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна).

Священко З. В. – доктор історичних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, професор кафедри всесвітньої історії та методик навчання (Україна).

Си Цзюньцінь – доктор філологічних наук, професор, Ланьчжоуський університет, факультет російської мови та літератури (КНР).

Ткачук В. В. – кандидат педагогічних наук, Криворізький національний університет, асистент кафедри інженерної педагогіки та мовної підготовки (Україна).

Хахула Л. І. – кандидат історичних наук, доцент, Інститут українознавства імені Івана Крип'якевича Національної академії наук України, старший науковий співробітник (Україна).

Юган Н. Л. – доктор філологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, професор кафедри іноземних мов (Україна).

Редакційні вимоги до технічного оформлення статей

Стаття оформлюється в текстовому редакторі Word for Windows (шрифт Times New Roman 14, міжрядковий інтервал – 1,5).

Поля: верхнє – 2 см, нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1,5 см. Сторінки не нумеруються.

Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

На початку вказують назву тематичної рубрики видання. Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я, по батькові автора (повністю, шрифт жирний).

На наступному рядку – науковий ступінь, вчене звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

Назва статті друкується через рядок (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки із цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела в тексті оформлюються мовою оригіналу таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно послатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Moore, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Bruner, 2012, p. 24).

Бібліографія та в разі необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку «Список використаної літератури» (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015.

Для коректного індексування публікацій наукометричними системами після Списку використаної літератури необхідно навести References. Посилання в References мають бути оформлені відповідно до APA Style: для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [] із зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад [in Russian], [in Ukrainian]. Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна заміняти латинські літери на кирилическі. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю завершують 2 анотації обсягом 1600–1800 знаків (українською та англійською мовами) із зазначенням прізвища, ім'я та по батькові автора, назви статті та ключових слів (3–5 термінів).

ЗМІСТ

ВИЩА ТА УНІВЕРСИТЕТСЬКА ОСВІТА

1. **Омельченко А. О.** Дослідження рівня сформованості особистісних якостей майбутніх тренерів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.....9

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ТА НАВЧАННЯ

2. **Беньковська Н. Б., Беньковський С. Ю., Казнадей С. О.** Особливості професійної підготовки майбутніх офіцерів Військово-Морських Сил в Італії.....16
3. **Горбенко К. Ю.** Програмно-нормативне забезпечення професійної підготовки фахових молодших бакалаврів із фізичної культури та спорту.....23
4. **Зубченко Л. В., Голик В. А.** Використання засобів сучасного фітнесу у процесі фізичної підготовки курсантів.....30
5. **Коваленко О. В., Новікова А. В.** Внутрішньофірмове навчання та перспективи його використання в готельних комплексах України.....37
6. **Котова О. В., Сопотницька О. В.** Упровадження сучасних інноваційних технологій у контексті професійної підготовки для розвитку фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти.....44
7. **Лазоренко С. С.** Організаційно-методичні умови розвитку професійних компетентностей майбутніх учителів предмета «Захист України».....52
8. **Литвин О. В.** Побудова індивідуальної освітньої траєкторії майбутніх педагогів шляхом цифровізації освіти та дистанційного навчання на засадах педагогічного дизайну.....61
9. **Мороз Ю. М.** Вплив фізичної рекреації як освітнього компонента на професійну підготовку фахівців із фізичної культури.....70
10. **Отравенко О. В., Дубовой О. В., Гончаренко В. І.** Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін.....77
11. **Павлюк О. М., Брусак О. М.** Особливості організації практик у закладах вищої освіти України.....85
12. **Пивоварова Г. С.** Методологічні засади проблеми формування культурних цінностей майбутніх учителів початкової школи.....91
13. **Школа О. М., Жамардій В. О., Сичов Д. В.** Сучасний підхід під час проведення практичних занять із фітнесу в умовах воєнного часу.....96
14. **Ярмолевич О. І., Ковальчук Т. С., Бакатова К. О.** Діджиталізація і диверсифікація процесу розвитку іншомовної комунікативної компетенції майбутніх офіцерів ЗСУ.....105

УДК [378.091.212:796]:001.895

DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-44-51](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-44-51)

Котова Олена Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна.
Kotova171265@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4634-7427>

Сопотницька Олена Валеріївна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна.
sopotnickaa@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>

**УПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна підготовка вчителів – одне з найактуальніших питань педагогічної науки, а професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в нових умовах сьогодення – це процес формування особистості, який відбувається відповідно до професійної діяльності. Однією з провідних тенденцій модернізації вищої освіти в Україні є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості.

В закладах вищої педагогічної освіти є проблема організації освітнього процесу, зорієнтованого на студентоцентризований підхід, якісну професійну підготовку здобувачів, зокрема: оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійними якостями, що дозволить здобувачам вищої педагогічної освіти застосовувати засоби та сучасні методи навчання та бути орієнтованим на успішну професійну діяльність з широким доступом до працевлаштування. Нові вимоги суспільства передбачають запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів у весь освітній процес, а в галузі фізичного виховання – розробку та використання інноваційних засобів та сучасних оздоровчих технологій та фітнес програм. Основним ресурсом втілення інноваційних технологій в процес фізичного виховання є вчитель фізичної культури закладу освіти. Будуючи свою систему знань, сучасний вчитель повинен володіти інноваційними технологіями, сучасними фітнес технологіями, орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інновацій і вміти впроваджувати їх у навчальний процес.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького «Професійна підготовка майбутніх

учителів фізичної культури в умовах трансформації освіти» номер державної реєстрації: (0121U108574), та за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Професійно-педагогічна підготовка майбутніх фахівців до формування фізичної культури учнівської молоді» (Державний реєстраційний номер: 0120U103906).

Мета дослідження – розкрити особливості процесу професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності, зокрема обґрунтувати інноваційні підходи до використання сучасних фітнес технологій в галузі освіти та фізичної культури.

Проблема підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності та впровадження інноваційних сучасних технологій у контексті розвитку фізичної культури як навчального предмета в закладах загальної середньої освіти показав, що в процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до професійної діяльності та впровадження сучасних фітнес технологій в освітній процес не є спонтанною, її необхідно всіляко підтримувати й розвивати. Зазначимо, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури не може бути відокремлена від тих проблем і тенденцій, які охоплюють світову систему освіти бути орієнтованим на успішну професійну діяльність.

Отже, на сучасному етапі модернізації вищої освіти значне місце приділяється впровадженню в освітній процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку різних форм оздоровлення.

Концептуальні положення щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури, надання якісної освіти визначені законодавчими актами України: (Законом України «Про вищу освіту», 2014; Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021р.). Інноваційна діяльність у галузі освіти регламентована Законом України «Про інноваційну діяльність», 2002 (із змінами № 5460-VI 5460-17) від 16.10.2012, ВВР, 2014, № 2-3, ст.41 (Закон України, електронний ресурс).

Аналізуючи літературу з питань підготовки вчителів фізичної культури до професійної діяльності, науковці (Otravenko et al., 2021; Котова & Сопотницька, 2020; Криштанович, Сущенко & Скальський, 2021) підготовку фахівців з фізичної культури розуміють як процес, який відображає наукові і методично обґрунтовані заходи закладів вищої педагогічної освіти, спрямовані на формування фахівця, здатного на високому рівні організувати процес фізичного виховання в різних групах верств населення відповідно до загальних тенденцій нашого суспільства у формуванні фізичного, психічного та соціального здоров'я населення України.

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури у більшості досліджень науковці визначають як єдність конструктивної, організаторської, комунікативної та рефлексивної діяльності, що здійснюються через відповідні уміння (Котова, 2020). Отже, професійна підготовка у закладі вищої педагогічної освіти спрямована на розвиток творчої особистості, професійні компетенції, що виступають передумовою ефективної майбутньої професійної діяльності вчителя в закладі освіти. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури означає єдність теоретичної та практичної готовності до здійснення професійних функцій та вирішення професійних завдань. Ми погоджуємося з думкою науковців (Криштанович, Сущенко & Скальський, 2021, с. 83), які під моделлю системи формування професійної компетентності майбутнього фахівця, розуміють «професійні, креативні й особистісні якості професіонала, що визначають його здібність працювати в умовах ринкових відносин і досягати результатів, які будуть адекватних вимогам суспільного прогресу».

Інноваційна діяльність – діяльність, що спрямована на використання і комерціалізацію результатів наукових досліджень та і зумовлює випуск на ринок нових конкурентоздатних товарів і послуг (Волошина, 2014). На думку фахівців, основними компонентами підготовки

до інноваційної діяльності викладачів з фізичної культури є стійка мотивація до інноваційної діяльності, націленість на пошук нових технологій для більш ефективного вирішення професійних завдань; рівень розвитку знань та умінь проведення практичних занять з фізичної культури. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки розвивати фізичні якості, вони формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому (Антіпова, 2020; Асратян, 2020; Москаленко, 2019).

Нам імпанує думка О.В. Отравенко, яка зосередила увагу на тому, щоб «кожен студент усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, які пов'язані з розвитком особистісного і професійного зростання майбутніх фахівців, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньому процесі закладу вищої освіти» (Отравенко, 2019, с. 228).

Зазначимо, що оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання фізичного благополуччя та на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Будь-яка технологія містить постановку мети й завдань оздоровлення та власну реалізацію оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі (Булатова, 2018; Сопотницька, 2020).

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького (МДПУ) та Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка це університети педагогічного профілю України, в яких інноваційним технологіям та інноваціям в інтересах сталого розвитку приділяється особлива увага. В університетах найсучасніша матеріально-технічна база для навчання і проведення наукових досліджень, в яких сучасні інноваційні та фітнес технології можуть бути інтегровані та дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому тому є важливими характеристиками якості професійної підготовки, показниками конкурентоспроможності випускників на ринку працевлаштування.

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість педагогічної діяльності. Нові вимоги суспільства передбачають запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів у весь освітній процес, а в галузі фізичного виховання – розробку та використання інноваційних засобів та сучасних оздоровчих технологій та фітнес програм (Отравенко, Shkola, Shynkarova, Zhamardiy, et al., 2021).

Сучасні дослідження доводять, що впровадження інноваційних технологій в освітній процес здобувачів вищої освіти – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але й важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору.

Сучасний викладач – це не просто досвідчений та висококваліфікований фахівець, а й викладач – новатор, викладач – майстер. Нікого зараз неможливо здивувати, що сучасний педагог може працювати за авторською програмою, використовуючи власну методiku, впроваджувати сучасні інноваційні технології. Основу інноваційних процесів у фізичному вихованні становлять такі важливі моменти: створення на навчальних заняттях умов, що базуються на запровадженні освітніх інновацій і сприяють активізації діяльності здобувачів до рухової активності; засвоєнню і творчому втіленню у повсякденне життя засобів фізичного виховання та інноваційних методів навчання для гармонійності та досконалості (Москаленко, 2019; Отравенко, 2019). Отже, проблеми організації процесу фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти вказують на необхідність пошуку сучасних, ефективних засобів, нових технологій оновлення змісту, форм і методів процесу для відповідності вищої освіти світовим стандартам, які зможуть підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами.

При регулярному використанні оздоровчих технологій різних напрямів настає пролонгований оздоровчий ефект, підвищується мотивація до регулярних фізичних оздоровчих навантажень протягом усього життя. Результати опитування свідчать, що найбільш популярними у студентської молоді є фізичні вправи оздоровчої спрямованості. Здобувачі вищої освіти надають перевагу різноманітним видам оздоровчого напрямку (аеробіка – 19%, фітнес – 19%, шейпінг – 20%); заняттям у воді (плавання – 28%, аквафітнес – 18%); нетрадиційним видам (йога – 22%, східні единоборства – 15%); ігровим видам (баскетбол – 13%, волейбол – 12%). Приблизно однакове відсоткове співвідношення свідчить про різноспрямованість інтересів цієї вікової групи. Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять фізичною культурою є впровадження інноваційних оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти, під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму. Головним завданням викладача фізичного виховання є залучення якомога більшої кількості студентів до занять фізичними вправами, зокрема сучасними видами рухової активності фітнесом. Тому впровадження інноваційних технологій у сферу фізичного виховання закладів вищої педагогічної освіти дає змогу розширити діапазон засобів рухової активності, тих хто займається, задовольняючи їхні потреби та інтереси (Kotova & Sopotnytska, 2020).

Використання нетрадиційних видів оздоровчої рухової діяльності (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес, йога) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей здобувачів, підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, розв'язуючи основні завдання процесу фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти. Своє відображення інноваційна діяльність знаходить у розробці та впровадженні нових технологій організації освітнього процесу фізичного виховання здобувачів у період формування особистісної професійної освіти (Булатова 2018; Отравенко, 2019; Шинкарьова, 2020; Школа, 2021). Науковці наголошують, що фітнес-технології спрямовані на використання різних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, вдосконалення методичних основ фізкультурних і рекреативних занять та мають різні напрямки, що відповідають методиці оздоровчого тренування. На основі наукових досліджень з'ясовано, що у галузі теорії і методики фізичного виховання найбільш актуальною проблемою є розробка та впровадження у систему фізичної культури закладів загальної освіти привабливих сучасних оздоровчих фітнес-технологій (аеробіка Купера, спінбайк-аеробіка, степ-аеробіка, хай-імпект, роуп-скіпінг, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу-імпект, тераробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем, бокс-аеробіка, аква-фітнес, шейпінг, кікс-аеробіка, фітнес-програми, стретчинг, сальса (латіна) та модифіковані форми аеробіки). Нині серед студентської молоді набули поширення заняття з фітнесу, каланетики, стретчингу. Одним із компонентів сучасних фітнес-програм, які цікавлять студентську молодь, є стретчинг – це система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. За допомогою стрейчінгу можна зміцнити здоров'я і підтримувати себе в хорошій фізичній і емоційній формі, що дійсно необхідно студентському контингенту. Недостатня еластичність м'язів – дуже велика проблема. Саме вона є причиною багатьох травм: розтягнень, вивихів, переломів. Тому стретчинг, як один з елементів тренування, повинен обов'язково входити в програми занять усіма видами рухової діяльності (Антипова & Фідірко, 2020; Асратян, 2020). В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі. Раціональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких

спрямована на окрему м'язову групу, таким чином охоплюються практично всі основні групи м'язів. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хвилин щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти. Використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в закладах вищої педагогічної освіти та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності студентів, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес студентів до занять фізичною культурою. Впровадження фітнес- програм, як варіативної форми занять, дає позитивні зміни щодо здобувачів до занять, підвищує їх психоемоційний статус та фізичні показники.

Отже, процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є складним і багатогранним. Якісна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури неможлива без запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів в освітній процес, націлених на підвищення оздоровчого впливу, задоволення потреб здобувачів у руховій активності, формування позитивних емоцій та ставлення до здорового способу життя в майбутньої практичної діяльності. Результати нашого дослідження свідчать, що застосування інноваційних технологій, сучасних фітнес-технологій може сприяти здоров'язберігаючій компетентності у майбутніх фахівців фізичного виховання та формуванню здоров'язберігаючих компонентів, спрямованих на покращення здоров'я студентської молоді в закладах вищої педагогічної освіти.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
2. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 н.р. URL: <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/zvyazki-z-gromadskistyua-ta-zmi/gromadske-obgovorenyya/4710>.
3. Закон України про інноваційну діяльність. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>.
4. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12(3). P. 146–154. URL: <https://jett.labosfor.com/>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.
5. Котова О. В., Сопотницька О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 237–247. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-1\(332\)-237-247](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-1(332)-237-247).
6. Криштанович С., Сущенко Л., Скальський Д. Модель формування професійної компетентності як результат педагогічного моделювання розвитку майбутнього фахівця. *Освітні обрії*. 2021. №53(2). С. 82–85.
7. Волошина О. В. Педагогіка інновацій у вищій школі: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2014. 161 с.
8. Антипова Ж. І., Фідірко М. А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *ЛОГОС: Збірник матеріалів Conf. Internacional Cientifica y Practica*. Barcelona, 24 квітня 2020 р. Vol. 4. С. 122–124. DOI: <https://doi.org/10.36074/24.04.2020.v4.39>.
9. Асратян А. Л. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладу освіти як управлінська проблема. *Модернізація управління в контексті вимог Закону України «Про освіту»*: матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Харків : ХНПУ, 2020. Ч. 1. С. 18–24.
10. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115–222. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-115>

11. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222–230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>.

12. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 2. С. 320–354.

13. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 484–489.

References

1. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» [Law of Ukraine «On Higher Education»]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> [in Ukrainian].

2. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na 2012–2021 n. r. [National strategy for the development of education in Ukraine for 2012–2021]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/zvyazki-z-gromadskisty-ta-zmi/gromadskeobgovorennia/4710> [in Ukrainian].

3. Zakon Ukrainy pro innovatsiinu diialnist [Law of Ukraine on innovative activity]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text> [in Ukrainian].

4. Otavenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*, 12(3), 146–154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com/>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014> [in English].

5. Kotova, O. V., & Sopotnytska, O. V. (2020). Teoretychni ta metodychni zasady systemy profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pedahohichnoi diialnosti [Theoretical and methodical foundations of the system of professional training of future teachers of physical culture to pedagogical activity]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 1 (332), 237–247. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-1\(332\)-237-247](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-1(332)-237-247) [in Ukrainian].

6. Kryshtanovych, S., Sushchenko, L., & Skalskyi, D. (2021). Model formuvannia profesiinoi kompetentnosti yak rezultat pedahohichnoho modeliuvannia rozvytku maibutnoho fakhivtsia [The model of formation of professional competence as a result of pedagogical modeling of the development of a future specialist]. *Osvitni obrii – Educational horizons*, 53(2), 82–85 [in Ukrainian].

7. Voloshyna, O. V. (2014). Pedahohika innovatsii u vyshchii shkoli [Pedagogy of innovations in higher education]. Vynnytsia [in Ukrainian].

8. Antypova, Zh. I., & Fidirko, M. A. (2020). Fizychna aktyvnist studentiv – faktor zmitsnennia zdorovia i pidvyshchennia pratsezdatsnosti [Physical activity of students is a factor in strengthening health and increasing work capacity]. *LOHOS: Zbirnyk materialiv Conf. Internacional Cientifica y Practica*, 4, 122–124. Barcelona. DOI: <https://doi.org/10.36074/24.04.2020.v4.39> [in Ukrainian].

9. Asratian, A. L. (2020). Vprovadzhennia zdoroviazberezhualnykh tekhnolohii u diialnist zakladu osvity yak upravlinska problema [Implementation of health-saving technologies in the activity of an educational institution as a management problem]. *Modernizatsiia upravlinnia v konteksti vymoh Zakonu Ukrainy «Pro osvitu» – Modernization of management in the context of the requirements of the Law of Ukraine «On Education»*. (Part 1), (pp. 18–24). Kharkiv: KhNPU [in Ukrainian].

10. Moskalenko, N., & Torbaniuk, H. (2019). Innovatsiini pidkhody zaluchennia do rukhovoї diialnosti shkoliariv ta studentiv [Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in motor activities]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 115-222. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-115> [in Ukrainian]

11. Otravenko, O. V. (2019). Innovatsiini metody navchannia yak osnova yakisnoi profesiinoї pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Innovative teaching methods as a basis for quality professional training of future physical education teachers]. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. (pp. 222-230). DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> [in Ukrainian].

12. Bulatova, M. M., & Usachov, Yu. A. (2018). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education*. (Vols. 2), (pp. 320-354). Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

13. Shynkarova, O. D., & Otravenko, O. V. (2020). Dozvillievo-rekreatsiina diialnist yak skladova zdorovoho stylu zhyttia studentskoi molodi [Leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3 K(123) 20, 484-489. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006> [in Ukrainian].

Котова О. В., Сопотницька О. В. Упровадження сучасних інноваційних технологій у контексті професійної підготовки для розвитку фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти

Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна підготовка вчителів – одне з найактуальніших питань педагогічної науки, а професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в нових умовах сьогодення – це процес формування особистості, який відбувається відповідно до професійної діяльності.

Однією з провідних тенденцій модернізації вищої освіти в Україні, є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості. В закладах вищої педагогічної освіти є проблема організації освітнього процесу, зорієнтованого на студентоцентризований підхід, якісну професійну підготовку здобувачів, зокрема: оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійними якостями, що дозволить здобувачам вищої педагогічної освіти застосовувати засоби та сучасні методи навчання та бути орієнтованим на успішну професійну діяльність з широким доступом до працевлаштування. Нові вимоги суспільства передбачають запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів у весь освітній процес, а в галузі фізичного виховання – розробку та використання інноваційних засобів та сучасних оздоровчих технологій та фітнес програм.

Основним ресурсом втілення інноваційних технологій в процес фізичного виховання є вчитель фізичної культури закладу освіти. Будуючи свою систему знань, сучасний вчитель повинен володіти інноваційними технологіями, сучасними фітнес технологіями, орієнтуватися в широкому спектрі сучасних інновацій і вміти впроваджувати їх у навчальний процес.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутній учитель фізичної культури, заклади вищої освіти, інноваційна діяльність, сучасні фітнес технології.