



УДК: 796.011.3

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2022-2\(2\)-510-520](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2022-2(2)-510-520)

**Антіпова Жанна Ігорівна** старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія», Фонтанська дорога, 23а, м. Одеса, 65000, тел.: (093) 347-87-14, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>

**Барсукова Тетяна Олександрівна** завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія» Україна, Фонтанська дорога, 23а, м. Одеса, 65000, тел.: (067) 484-67-46, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Кучеренко Геннадій Васильович** кандидат педагогічних наук, ст.викладач кафедри теорії та методики Фізичної культури та спортивних дисциплін, Південноукраїнський національний педагогічний Університет ім. К.Д.Ушинського, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, 65020, тел.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

## **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ - ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Сьогодні, стратегія реформування вищої освіти, соціально-економічні перетворення далися взнаки та на процесах переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти згідно з Наказом Міністерства освіти й науки України "Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед студентської молоді на період до 2025 року". На цьому етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до рівня кваліфікації молодого спеціаліста, до його здоров'я та працездатності. Для цього необхідне застосування інноваційних програм і технологій, використання нетрадиційних засобів та методів у галузі фізичного виховання у закладах вищої освіти [1].

Режим пандемії та воєнного стану вимагає від викладачів кафедри фізичного виховання змін у підході до педагогічного процесу у викладанні дисципліни. Однією зі складових програми Президента "Здорова Україна" є модель підготовки всебічно розвиненого та здорового молодого випускника заведення вищої освіти. Здоровий і активний спосіб життя має бути в тренді, повинен стати стилем життя нашого суспільства.



Актуальність теми обумовлена необхідністю розробки сучасної програми оздоровчого фітнесу для застосування викладачами на навчальних заняттях. Тому виникла потреба розробки програми дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» в Національному університеті «Одеська юридична академія» за дистанційним навчанням. Програма розроблена з урахуванням європейського вектора розвитку освіти України, стратегії реформування вищої освіти, новітніх наукових розробок і кращих практик в галузі фізичної культури, на основі дієвих нормативних документів і державного стандарту освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр на всіх факультетах та спеціальностях.

Стаття присвячена пошуку нових, ефективних засобів залучення здобувачів до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі застосування оздоровчого фітнесу у системі фізичного виховання.

У статті розглядається доцільність та різноманітність занять оздоровчим фітнесом, як складової частини фізичного виховання, на яких використовуються сучасні технології та методики. Наголошується, що у сучасному суспільстві сьогодні фізична культура та спорт займають особливо місце в успішному формуванні особистості здобувача. Показано, що головною актуальною проблемою виявляється проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, формування сталої мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Розкривається вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість та стан здоров'я здобувачів. Проблема формування мотивації серед здобувачів розглядається з педагогічної, методологічної та організаційної точки зору та показана на основі вивчення наукових досягнень століття та дослідження низки робіт. Зазначено, що при цьому необхідний спеціальний педагогічний похід та особлива увага викладачів. Такий підхід, за допомогою впровадження нових форм та технологій, ґрунтується на принципі доступності навчального матеріалу, обов'язковому застосуванні індивідуального підходу, а самовиховання та самоосвіта можуть сприяти активізації навчання. Це дозволить підвищити інтерес та активності під час їх проведення.

Сучасний аналіз навчального процесу, анкетування, результати тестування, педагогічні спостереження дозволяють знайти та запропонувати ефективні шляхи активізації навчальних занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, заклади вищої освіти, інноваційні технології, оздоровчий фітнес, здобувачі вищої освіти.

**Antipova Zhanna Igorivna** Senior lecturer of the Department of Physical Education, National University "Odessa Law Academy" Ukraine, 65000, Fontanska doroga, 23, Odessa, tel.: (093) 347-87-14, <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>



**Barsukova Tetyana Oleksandrivna** Head of the Department of Physical Education, National University "Odessa Law Academy", Ukraine, 65000, Fontanska road, 23, Odessa, tel.: (067) 484-67-46, <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>

**Kucherenko Gennady Vasilovich** Cand. Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of Pivdennoukrainian, National Pedagogical University named after K.D.Ushinsky, Ukraine, 65020, Odesa, Staroportofrankivska St., 26, tel.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

## **HEALTHY FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION - FOR THE IMPLEMENTATION OF THE CONCEPT OF THE DEVELOPMENT OF YOUR EXPERIENCE**

**Abstract.** Today, the strategy of reforming higher education, sociology-economic transformations are also reflected in the processes of rethinking the concept of the development of the higher education system. According to the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine "On approval of Recommendations on the strategic development of physical education and sports training among student youth for the period until 2025". At this stage of the reform of the higher education system, the requirements for the qualification level of a young specialist, for his health and work capacity, are increasing. For this, it is necessary to apply innovative programs and technologies, use non-traditional means and methods in the field of physical education in higher education institutions [1].

The article is devoted to the search for new, effective means of attracting students do regular physical education and sports, using the example of health fitness in the physical education system of higher education institutions. The topicality of the topic is due to the need to develop a modern health fitness program for use by teachers in training sessions.

The article examines the expediency and diversity of health fitness classes as a component of physical education, which use new technologies and modern methods. It is emphasized that in modern society, physical culture and sports occupy a special place in the successful formation of the personality of the student.

It is shown that the main urgent problem today is the problem of preserving and strengthening the health of student youth, the formation of permanent motivation for regular physical education and sports. The impact of health fitness classes on the physical fitness and state of health of students is revealed. The



issue of formation of motivation among students is considered from a pedagogical, methodological and organizational point of view and shown on the basis of the study of scientific achievements of the century and the study of a number of works. It is noted that this requires a special pedagogical approach and special attention of teachers. This approach, with the help of the introduction of new forms and technologies, is based on the principle of availability of educational material, the mandatory application of an individual approach, self-education and self-education can contribute to the activation of learning. This will increase interest and activity during their implementation.

Modern analysis of the educational process, questionnaires, test results, pedagogical observations make it possible to find and propose effective ways to activate educational activities. As a result of the research, it was established that the use of the health fitness program contributed to the increase of the students' activity in classes, the formation of conscious motivation and interest.

**Keywords:** physical development, lay the foundation for higher education, innovative technologies, health fitness, health education for health.

**Постановка проблеми.** Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна та складна, призводить до значних психологічних навантажень, які погіршують засвоєння навчального матеріалу та знижують працездатність. Академічні заняття з фізичного виховання разом з іншими формами фізкультурно-оздоровчих занять покликані забезпечити необхідні умови задоволення потреб претендентів у рухової активності. Цей стан погіршується тим, що у більшості претендентів не до кінця сформовано культуру підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Також, на жаль, сьогодні у студентському середовищі спостерігається незадоволення змістом академічних занять із фізичного виховання, що негативно відбивається на рівні фізичної підготовленості та стану здоров'я претендентів. У зв'язку з цим пошук ефективних шляхів оздоровлення претендентів актуальний, а включення до навчального процесу здоров'язбережувальних фізкультурно-спортивних та відновлювальних профілактичних технологій та методик – необхідне. Дисципліна «Фізичне виховання» під час навчання є обов'язковим предметом гуманітарного поділу освіти. Висока значущість дисципліни розкривається через гармонізацію духовного та фізичного, формування загальнолюдських цінностей, таких як здоров'я, фізичне та психічний добробут, фізична досконалість. Серед студентської молоді фітнес сьогодні є одним із найбільш теоретично обґрунтованих напрямків фізичного виховання, при цьому необхідно зазначити, що фітнес – це рухова активність, яка приносить крім фізичного ще й емоційне задоволення. Фітнес (англ. fitness, від дієслова to fit - "відповідати; бути у добрій формі") - вид фізичної активності, який спрямований на підтримку хорошої



загальної фізичної форми. Термін "фітнес" дуже поширений, всупереч тому, що в теорії та практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності недостатньо висвітлено обґрунтування його застосування. Взаємозв'язок різних напрямів фітнесу з музикою та танцем різних національних та культурних традицій дозволяє задовольнити різні потреби та переваги претендентів, а також підвищити інтерес до заняття фізичним вихованням загалом [2.с.28]. Предметну основу фітнесу становить раціональна за обсягом та змістом рухова активність, що виявляється у вигляді природних рухів, ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, тренажерних систем, різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру, методів самоконтролю. Цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу заведено позначати терміном «оздоровчий фітнес», його поява та популярність об'єктивно відбивають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання. Основна ідея впровадження оздоровчого фітнесу полягає у створенні свідомого ставлення до оздоровчих занять, формуванні сталого інтересу до заняття фізичною культурою, позитивного та активного ставлення до здорового способу життя, розкриття творчих та рухових здібностей шкірного, розширення функціональних можливостей та формування практичних навичок для самостійності. Особлива увага приділятиметься формуванню фітнес-культури. Основним засобом фітнес-культури є фізичні вправи – рухові дії, що цілеспрямовано повторюються, для освоєння рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і механізмів енергозабезпечення. Маючи та активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, претенденти покращують свій стан та підготовленість, фізично вдосконалюються. Грамотне та цілеспрямоване впровадження оздоровчого фітнесу в систему зайняти фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання студентської молоді є одним з основних та актуальних завдань модернізації навчальних програм вищої освіти [3.с.91]. У цьому важливу роль формуванні інтересу до заняття грають і особисті якості викладача фізичного виховання: його доброзичливість, товариськість, принциповість, справедливість, цілеспрямованість, професіоналізм. Як свідчать фахівці, які працюють у сфері фізичного виховання, фітнес-культура все активніше входить до молодіжного мейнстріму, дозволяючи зробити крок від будівництва тіла до форми житлобудування. Інтерес молоді до фітнесу зумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю складових її основи засобів оздоровчого фітнесу, серед яких фізичні вправи вибіркової спрямованості з використанням інноваційних програм та технологій, компоненти



здорового способу життя, діагностика фізичного стану, косметичні процедури тощо. Але впровадження такого напрямку реально лише поступовим, поетапним шляхом кропіткою, спільної з викладачем роботою, вирішуючи основні завдання зайнятися фітнесом:

- підвищення загальної працездатності здобувачів;
- збільшення рухової активності при дефіциті часу в режимі дня;
- формування правильної та красивої постави;
- поліпшення психологічного стану;
- розвиток музичності, почуття ритму та пластичності;
- нормалізація маси тіла шляхом активізації обмінних процесів;
- підвищення інтересу здобувачів до занять фізичною культурою та спортом.

Вирішення всіх цих основних завдань можливе лише за умови регулярного відвідування здобувачами навчальних занять за програмою оздоровчого фітнесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи публікації та досягнення в фітнесі, можна з упевненістю сказати, що фітнес-технології та, зокрема, оздоровчий фітнес, мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм здобувачів і саме це є фактором підвищення мотивації та залучення до активного і здорового способу життя.

В Україні, у дослідженнях авторів Білецької В.(2011, 2012), Благого О.(2008). Булатова М. (2008), Глової Н. (2006), Іващенко Л. (2008), Левицького С (2006), Сологубові С. (2005, 2015), Усачова Ю. (2008, 2012) та інших авторів показані результати, різні аспекти програмування занять фітнесом, надані рекомендації щодо раціонального використання інноваційних фітнес-програм у навчальному процесі. Наявні програми з оздоровчого фітнесу відрізняються ефективністю результатів розвитку фізичної підготовленості, різним поєднанням фізичного навантаження та задоволення, однак набувають все більшої популярності серед студентської молоді, сприяючи формуванню усвідомленої мотивації, яка стає головним компонентом занять.

Автори Андрієнко Т., Буянова В., Головін С., Зотін В. у своїх роботах показують, що введення у стандартні заняття з фізичного виховання елементів оздоровчого фітнесу призводить до підвищення інтересу здобувачів до занять, до покращення відвідуваності та активності на них.

Сайкіна Є. та Пономарьов Г. стверджують, що оздоровчий фітнес належить до предметної галузі фізичного виховання, оскільки сприяє формуванню спеціальних теоретичних знань, розвиває рухові якості, формує вміння, що визначають фізичну дієздатність та здоров'я здобувача.

На думку вчених Бальсевич В., Вишнякова Н., Томенко А. обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності є розробка та використання



педагогічних інновацій – «кінцевого результату впровадження нововведень з метою покращення об'єкта управління та отримання належного ефекту».

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання, на думку Зінченка В. і Усачова Ю., конкретизується в фітнес-технологіях, що інтенсивно розвиваються. Поняття "технологія" включає основи спеціальних знань та практичного досвіду, реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних форм рухової активності з використанням сучасних способів педагогічного контролю.

Григор'єв В., Давиденко Д., Малініна С. вважають, що поняття фітнес-технології – це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє та вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять.

**Мета статті** - визначення впливу програми з оздоровчого фітнесу на активізацію навчально-виховного процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія».

**Виклад основного матеріалу.** У Національному університеті "Одеська юридична академія" було здійснено спробу модернізації викладання дисципліни «Фізичне виховання», основою якої була реалізація 2-го розділу навчальної програми "Оздоровчий фітнес". Модернізація програми сприяла підвищенню рівня фізичної підготовки та працездатності здобувачів, формуванню стійкої мотивації, збереженню та зміцненню здоров'я. Таким чином, потреба у розробленій програмі стає не тільки очевидною, а й дуже необхідною.

Новизна та оригінальність програми полягає в тому, що вона враховуючи специфіку основної та додаткової освіти, охоплює більшу кількість охочих займатися, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучений до навчання, дає охочим можливість зайнятися фітнесом "з нуля".

Актуальність програми виникає з необхідності активніше залучати студентську молодь у навчальні додаткові заняття, формуючи мотивацію до занять фізичними вправами загалом і підвищення рухової активності - зокрема. При цьому виникає можливість відбирати найталановитіших для залучення їх до спортивно-масових та оздоровчих заходів академії.

Для вирішення поставлених завдань у Національному університеті "Одеська юридична академія" на базі кафедри фізичного виховання було проведено експериментальну роботу. Створені 2 експериментальні групи на САФ (ЕГ-1, ТГ-1) та на ФМПВ (ЕГ-2, ТГ-2) по 20 осіб. У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом семестру заняття проводились за затвердженою



традиційною програмою. У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводились за програмою оздоровчого фітнесу, до якої було включено *шейпінг, танцювальну аеробіку, стретчинг, силову гімнастику*.

*Заняття шейпінгом* сприяли розвитку фізичних якостей котрі займаються, загальної витривалості, координації рухів, активізації імунних сил організму.

*Танцювальна аеробіка* дозволила покращити фізичну форму, гнучкість, витривалість, справила сильний оздоровчий ефект на весь організм.

*Силова гімнастика* була допомогла розвитку сили, м'язовому корсету, формуванню пропорційної постаті та зміцненню здоров'я.

*Стретчинг* сприяв розвитку еластичності м'язів, стану суглобів, гнучкості, нормалізації кровообігу.

*Використання ритмічної музики* на заняттях дало можливість виконувати вправи емоційно та із задоволенням, підтримати темп протягом усього заняття, розвинути витривалість.

Заняття складалися з трьох частин: підготовчої, основної та прикінцевої, у кожній з них використовувався один із напрямків фітнес-програми. Прості вправи та фітнес-біг – у підготовчій частині, заздалегідь спланований комплекс танцювальної аеробіки та силова гімнастика – в основний, стретчинг – у прикінцевий. У цьому вирішуються основні завдання фізичного виховання:

- загальне оздоровлення організму,
- поняття емоційного настрою,
- розвиток рухових умінь та навичок,
- формування усвідомленої мотивації.

*На першому етапі* здобувачі опановують основи аеробних рухів, запам'ятовують базові елементи та танцювальні кроки, тренують правильне виконання махів, стрибків, випадів.

*На другому етапі* зростає інтенсивність і складність рухів, розвивається координація, застосовують різні вправи рук.

*На третьому етапі* навантаження досягає піку: використовується складна хореографія рук, хореографічні стрибки, високі батмани, поєднання рухів руками та тілом.

*Завершальний етап* – закріплення здобутих навичок, формування збірних команд факультетів для участі у змаганнях академії з танцювальної аеробіки «Танцюємо разом».

Тестування проводилося на початку та наприкінці семестру. Мета проведення тестування: визначити ступінь розвитку гнучкості та рівня силової підготовленості. У тестуванні брали участь усі 4 групи.

Рівень підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ:

1) Черевний прес. З вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги до кута 90 за 4 хвилини.





2) Для м'язів ніг. 3 В.П. - о.с., сісти до прямого кута між стегном та гомілкою, руки в замок перед грудьми за 4 хвилини.

3) Для м'язів рук. 3 В.П. - упор лежачи на лавці, згинання та розгинання рук в упорі до торкання грудьми лавочки.

4) Гнучкість. 3 В.П. - сидячи ноги нарізно, руки нагору, відстань між стопами 20 см. Нахил вперед, руки за проекцію ніг, тримати 3 секунди.

За загальними показниками оцінювалася рівень фізичного розвитку. Оцінка рівня розвитку гнучкості та силової підготовленості до початку експерименту виявило:

- У групах ЕГ-1, ЕГ-2: 15% високий рівень підготовленості, 45% середній рівень, 40% низький.

- У групах ТГ-1, ТГ-2: 25% - високий рівень підготовленості, 42,5% – середній рівень, 32,5% – низький.

*Порівнюючи характеристики можна сказати, що рівень підготовленості у групах ТГ-1, ТГ-2 був вищим, ніж у групах ЕГ-1, ЕГ-2.*

Оцінка рівня розвитку гнучкості та силової підготовленості до кінця експерименту виявило:

- У групах ЕГ-1, ЕГ-2: 37,5% – високий рівень підготовленості, 50% – середній рівень, 12,5% – низький.

- У групах ТГ-1, ТГ-2: 30% – високий рівень підготовленості, 47,5% – середній рівень, 22,5% – низький.

*Порівнюючи результати можна стверджувати, що заняття оздоровчим фітнесом сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості, що підтверджує зростання показників.*

Порівняльний аналіз показників показав, що у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 високий показник зріс на 22,5%, тоді як у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%. Низький рівень підготовленості знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5%, а у групах ТГ-1, ТГ-2 всього на 10%.

У процесі експерименту проводилися педагогічні спостереження та анкетування, що включало питання відношення здобувачів до занять фізичним вихованням, спортом та оздоровчим фітнесом.

*Ми проаналізували відповіді та з'ясували, що загалом ставлення до занять фізичним вихованням у всіх, хто займається, позитивне.*

Однак у групах ЕГ-1 і ЕД-2 92 % позитивних відповідей, групах ТГ- 1 і ТГ-2 - 76%. Негативне ставлення до занять висловило 8% у групах ЕГ-1 і ЕГ-2; а у групах ТГ-1 і ТГ2 - 24%.

При цьому у групах ТГ-1 і ТГ-2 висловилися за введення в їх навчальні заняття оздоровчого фітнесу теж.

Загальне анкетування виявило, що 96,1% здобувачів відносяться до введення оздоровчих фітнес-програм позитивно, тому що з них 80% відчують



нестачу рухової активності; 81% вважають, що активний спосіб життя сприяє їх успішному навчанню.

З 96,1% тих, хто схвалив запровадження фітнес-програм, 25% прийняли рішення відвідувати додатково секцію фітнесу, фітнес-центри та спортивні клуби, але 55% - не мають можливості додатково займатися, з них 16,9% вказали, що заняття не були щеплені батьками. тому у них не виникає бажання займатися додатково; а ось 25% вказують, що у зв'язку із великою завантаженістю навчанням, у них не вистачає часу.

*В результаті можна сказати що застосування програми оздоровчого фітнесу сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, активності здобувачів на заняттях, формуванню свідомої мотивації та зацікавленості.*

**Висновки.** Підсумовуючи, можна стверджувати, що введення в практику навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" занять за програмою "Оздоровчий фітнес" суттєво доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання студентської молоді. Роль оздоровчого фітнесу при організації занять у нашому навчальному закладі з кожним днем зростає і набирає популярності.

Фітнес як сучасне значуще явище вимагає від фахівців фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних технологій. Тому представлені, сучасні засоби та методи теоретично обґрунтованих процесів навчання та виховання здобувачів дозволяють успішніше реалізовувати поставлені цілі: реалізація концепції розвитку вищої освіти на основі введення оздоровчого фітнесу у систему фізичного виховання.

В результаті, здобувачі змінюють своє ставлення до занять з фізичного виховання та спорту в цілому, що призводить не лише до фізичного розвитку, а й до формування у більшості усвідомленої мотивації до занять та ведення здорового способу життя. Особливо хочеться відзначити, що здобувачі стають стійкішими до стресових ситуацій, виявляють творчу активність та показують підвищену працездатність.

Реалізація програми оздоровчого фітнесу, використання сучасних, інноваційних форм та методів проведення навчальних занять з фізичного виховання важлива та актуальна на сучасному етапі, але потребує ще глибшого вивчення та дослідження. Наші дослідження можна використовувати для подальшого, глибшого вивчення цього питання.

#### ***Література:***

1. Иванов В. Д., Салькова Н. А. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ// Физическая культура. Спорт.Туризм. Двигательная рекреация. № 4(2), 2020, с.49-57. <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/99>
2. Zhamardiy V., Griban H., Shkola O., Fomenko O. at all. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students //International Journal of Applied Exercise Physiolog (IJAEP), 2020. – Vol. 9. – No.5.– P. 27–34.



3. Зотин В.В., Мельничук А.А., Щукина В.В. Применение фитнес-технологий в вузах // Аллея науки. Томск, 2017. с.90-93.
4. Зінченко В., Усачов Ю. Фітнес-технології у фізичному вихованні// навч. пос. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
5. Антіпова Ж. «ФІТНЕС – ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ». Глава у монографії. Книга 1. Частина 2. Глава 7. Серія "Інноваційні наукові досягнення", немецкое издательство, г. Карлсруэ, 07.01.2021. с. 64-84.
6. АНТИПОВА Ж., ШУРХАЛ Л. НОВІ ПІДХОДИ У ЗАСТОСУВАННІ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВІЩОЇ ОСВІТИ. Acta Paedagogica Volynienses, 2021. (3), с. 186-191. <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.27>

#### References:

1. Ivanov V. D., Sal'kova N. A.(2020). *FITNES-PROGRAMMY V SISTEME ZANYATIY PO FIZICHESKOY KUL'TURE V VUZE [FITNESS PROGRAMS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY]*. Fizicheskaya kul'tura. Sport.Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. № 4(2), pp.49-59, [in Russian]. <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/99>
2. Zhamardiy V., Griban H., Shkola O., Fomenko O. at all. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students //International Journal of Applied Exercise Physiolog (IJAEP), 2020. – Vol. 9. – No.5.– P. 27–34.
3. Zotyn V.V., Mel'nychuk A.A., Shchukina V.V. (2017). *Zastosuvannya fitnes-tekhnolohiy u VNZ [Application of fitness technologies in universities]*. Aleya nauky. Toms'k, pp. 90-93, [in Russian].
4. Zinchenko V., Usachov YU. (2011). *Fitnes-tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni [Fitness technologies in physical education]*. navch. pos. Kyyiv: NAU, 152 P. [in Ukrainian].
5. Antipova ZH.(2021). *FITNES – INNOVATSIYNYI ZASIB ROZVYTKU FIZYCHNYKH YAKOSTEY STUDENTIV [FITNESS IS AN INNOVATIVE TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES]*. Hlava u monohrafiyi. Knyha 1. Chastyna 2. Hlava 7. Seriya "Innovatsiyni naukovi dosyahnennya", nemetskoe yzdatel'stvo, h.Karlsrué, 07.01. с. 64-84. [in Germany].
6. ANTIPOVA ZH., SHURKHAL L.(2021). *NOVI PIDKHODY U ZASTOSUVANNI OZDOROVCHOYI HIMNASTYKY NA ZANYATTYAKH Z FIZYCHNOHO VYKHOVANNYA ZI ZDOBUVACHAMY VISHCHOYI OSVITY [NEW APPROACHES IN THE APPLICATION OF HEALTHY GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF HIGHER EDUCATION]*. Acta Paedagogica Volynienses, (3), pp..186-191. [in Ukrainian]