



ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО

# УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ЗБІРНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ

Таврійський державний агротехнологічний  
університет імені Дмитра Моторного

**Удосконалення освітньо-виховного процесу  
в закладі вищої освіти**

**збірник науково-методичних праць**

**Запоріжжя  
2024**

УДК 821.161.2.09 (062.552)

У45

**Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць / Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного. Запоріжжя : ТДАТУ, 2024. Вип. 27. 478 с.**

*Рекомендовано до друку Вченою радою*

*Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
протокол №11 від 28.06.2024 р.*

**Редакційна колегія:**

Кюрчев С.В., д.т.н., професор, ректор ТДАТУ (головний редактор); Ломейко О.П., к.т.н., доцент, перший проректор (заступник головного редактора); Шарова Т.М., д.філол.н., професор, начальник ННЦ; Панченко А.І., д.т.н., професор, проректор з наукової роботи; Галько С.В., к.т.н., доцент, декан факультету енергетики та комп'ютерних технологій, Колокольчикова І.В., д.е.н., професор, декан факультету економіки та бізнесу; Іванова І.Є., к.с.-г.н., доцент, декан факультету агротехнологій та екології; Кувачов В.П., д.т.н., професор, декан механіко-технологічного факультету; Шокарев О.М., к.т.н., доцент, в.о. керівника ННЗУП; Землянська А.В., к.філол.н., доцент кафедри суспільно-гуманітарних наук.

У збірнику подано матеріали науково-методичної конференції ТДАТУ «Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти» (31 травня 2024 р., м. Запоріжжя).

Публікації присвячені питанням розвитку вищої освіти в умовах дистанційного навчання, використання інноваційних технологій в освітньому процесі, неформальної освіти та її ролі в підготовці майбутніх фахівців, упровадження результатів наукових досліджень з пріоритетних напрямів у фахову підготовку здобувачів освіти технічних спеціальностей, провідним тенденціям суспільно-гуманітарної та економічної освіти.

Збірник буде корисним науково-педагогічним працівникам, учителям-практикам, аспірантам та здобувачам вищої освіти.

Статті опубліковано мовою оригіналу

Адреса редакції: 69600, ТДАТУ, пр-т Соборний, 226,

м. Запоріжжя, Запорізька обл.

e-mail: nnc@tsatu.edu.ua

Навчально-науковий центр університету

© Автори публікацій, 2024

© Таврійський державний агротехнологічний  
університет імені Дмитра Моторного, 2024

## ЗМІСТ

Кюрчев С.В. <i>Виклики дистанційного навчання в переміщених університетах</i>	7
Агеєва І.В., Ортіна Г.В., Нехай В.В., Плотніченко С.Р., Вороніна Ю.Є. <i>Вплив цифровізації на трансформацію неформальної освіти в економічній сфері</i>	21
Арестенко Т.В., Кукіна Н.В., Шквиря Н.О. <i>Нові методи та технології навчання у ЗВО</i>	34
Аюбова Е.М., Ганчук М.М., Скиба В.П. <i>Використання веб-інструментів для дослідження біорізноманіття при викладанні екологічних дисциплін</i>	44
Болтянський Б.В., Болтянська Л.О. <i>Дистанційна освіта в умовах воєнного стану</i>	54
Вертегел В.Л. <i>Самостійна робота студентів в умовах дистанційного навчання»</i>	62
Вороніна Ю.Є., Нехай В.В., Ортіна Г.В., Плотніченко С.Р., Агеєва І.В. <i>Підходи до патріотичного виховання в освітньому процесі</i>	68
Герасько Т.В. <i>Формування світогляду фахівця-агронома за викладання навчальних дисциплін «Еколого-біологічне рослинництво» і «Органічне садівництво»</i>	74
Голуб Н.О. <i>Неформальна освіта: проблеми та перспективи</i>	80
Горбова Н.А., Єфіменко Л.М., Кукіна Н.В., Кравець О.В., Кюрчева Л.М. <i>Формування андрогенної компетентності державних службовців</i>	85
Дьоміна Н.А. <i>Сучасні особливості викладання вищої математики на інженерних спеціальностях</i>	91
Дяденчук А.Ф., Галько С.В. <i>Розвиток навичок моделювання та аналізу сонячних енергетичних систем за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення</i>	97
Єременко Д.В., Єременко Л.В. <i>Генеza та розвиток самонавчання у сучасній вищій освіті</i>	106
Єременко Л.В., Єременко Д.В. <i>Критерії педагогічної ефективності особистісно-орієнтованих технологій навчання</i>	113

Єфіменко Л.М., Горбова Н.А., Кукіна Н.В., Кюрчева Л.М., Кравець О.В. <i>Застосування контекстного навчання при професійній підготовці магістрів</i>	123
Землянська А.В., Землянський А.М. <i>Актуальні технології трансляції гуманітарного знання</i>	129
Зімонова О.В. <i>Особливості роботи викладача щодо підвищення грамотності студентів на заняттях з української мови (за професійним спрямуванням) у ЗВО</i>	140
Зімонова О.В., Шлєіна Л.І., Ісакова О.І. <i>Культура мовлення майбутнього фахівця в умовах місцевих говорів</i>	146
Зінов'єва О.Г. <i>Імітаційне моделювання в освітньому процесі підготовки ІТ-спеціалістів</i>	153
Ісакова О.І., Шлєіна Л.І., Зімонова О.В. <i>Сучасна освітня парадигма: філософський аспект</i>	159
Коваленко О.І. <i>Інститут кураторства як складова виховних технологій при формуванні особистості студента у закладах вищої освіти</i>	168
Ковальов О.О., Самойчук К.О., Гулевський В.Б., Плахотник І.Г. <i>Підвищення якості знань при стимулюванні творчої активності здобувачів</i>	178
Колесніков М.О., Пащенко Ю.П. <i>Особливості вищої аграрної освіти в Нідерландах</i>	186
Колокольчикова І.В., Шокарев О.М. <i>Проблематика дистанційного навчання у світі та Україні</i>	199
Кравець О.В., Єфіменко Л.М., Горбова Н.А., Кукіна Н.В., Кюрчева Л.М. <i>Застосування математичного апарату та інтерактивних технологій при прийнятті управлінських рішень</i>	206
Кравець О.О. <i>Використання цифрових інструментів при викладанні іноземних мов</i>	215
Кувачов В.П., Коноваленко А.С. <i>Підготовка практично орієнтованих творчих інженерів в умовах дистанційного навчання</i>	221
Кукіна Н.В., Кравець О.В., Горбова Н.А., Кюрчева Л.М., Єфіменко Л.М. <i>Цифрова трансформація: нові виклики та можливості для економічної освіти</i>	229

Кюрчева Л.М., Горбова Н.А., Єфіменко Л.М., Кукіна Н.В., Кравець О.В. <i>Удосконалення майстерності викладача вищої школи в дистанційному режимі</i>	235
Леонтьєва В.В., Кондрат'єва Н.О. <i>Концептуальні засади та комплексна стратегія інформатизації вищої освіти: шлях до конкурентоспроможних фахівців у системі глобального інформаційного простору</i>	241
Мірошниченко М.Ю., Чернова Г.В. <i>Сучасні технології захисту інформації: аналіз ефективності та перспективи розвитку</i>	255
Нестеров О.С., Абдуллаєв А.К., Кубрак С.І. <i>Тестування загальної фізичної підготовленості футболістів 15-17 років</i>	264
Нестеров О.С., Газаєв В.Н., Магула О.С. <i>Впровадження фітнес- технологій у загально-фізичну підготовку у футболі підготовчого періоду річного циклу</i>	271
Нехай В.В., Ортіна Г.В., Плотніченко С.Р., Агєєва І.В., Вороніна Ю.Є. <i>Основні акценти методики викладання дисциплін зовнішньоекономічного напрямку</i>	279
Ортіна Г.В., Нехай В.В., Агєєва І.В., Плотніченко С.Р., Вороніна Ю.Є. <i>Формування методологічного підходу до відтворення інтелектуального капіталу</i>	287
Пашенко Ю.П., Колесніков М.О. <i>Використання інформаційно- комунікаційних технологій при викладанні хімії під час дистанційного навчання</i>	294
Плотніченко С.Р., Агєєва І.В., Вороніна Ю.Є., Нехай В.В., Ортіна Г.В. <i>Основи кейс-технології в освітньому процесі</i>	307
Попова І.О., Квітка С.О., Чаусов С.В. <i>Формування творчих здібностей здобувача-енергетика як суб'єкта виробничого процесу</i>	313
Попова І.О., Постол Ю.О., Петров В.М. <i>Компоненти професійно- педагогічної компетентності викладача ЗВО енергетичного спрямування</i>	324
Постол Ю.О., Гулевський В.Б., Попова І.О. <i>Про формування моделі навчання та підготовки фахівців з основ енергозбереження</i>	332
Сахно Л.А. <i>Штучний інтелект у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи</i>	340

Скляр О.Г., Скляр Р.В. <i>Переваги використання хмарних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти</i>	350
Супрун О.М., Симоненко С.В. <i>Стратегії відповідального застосування штучного інтелекту у вищій освіті</i>	358
Шаров С.В., Коломоєць Г.А. <i>Використання ІКТ для забезпечення рухової активності</i>	367
Шарова Т.М. <i>Систематизація даних за результатами інтелектуальних змагань засобами аналітично-інформаційної системи</i>	375
Шарова Т.М., Землянська А.В. <i>Зауваги до вивчення курсу «Українська мова за професійним спрямуванням та основи академічного письма» здобувачами освіти технічних спеціальностей</i>	383
Шарова Т.М., Ломейко О.П., Шаров С.В. <i>Штучний інтелект в освіті: свідомий вибір</i>	390
Шлеїна Л.І., Ісакова О.І., Зімонова О.В. <i>Роль академічної доброчесності у сучасній вищій освіті</i>	409
Шокарев О.М., Кукіна Н.В., Колокольчикова І.В. <i>Інструментарій дисципліни «Маркетинг та логістика» у фаховій підготовці здобувачів ОПП «Агроінженерія»</i>	415
Яцух В.О., Зоря М.В. <i>Використання соціальних мереж при отриманні вищої освіти в Україні</i>	423
Havrilenko Y., Antonova H., Tetervak I. <i>Effective forms of university cooperation</i>	435
Havrilenko Y., Antonova H., Chaplinskyi A. <i>Concept of development of ukrainian higher education in the field of cooperation with foreign countries</i>	442
Havrilenko Y., Matsulevych O., Antonova H. <i>Internationalization of higher education in ukraine. Preconditions, current state, challenges</i>	450
Kryvonos I. <i>Formation of Key Competences in Foreign Language Classes by Means of Artificial Intelligence Technologies</i>	457
Palianychka N., Verkholtantseva V., Fuchadzhy N., Chervotkina O. <i>Implementation of active and interactive learning methods in teaching the discipline «Technological equipment in the industry»</i>	464
Zinovieva O., Lubko D. <i>Analysis and prospects for the implementation of STEM education in the educational process of a higher school</i>	470

**Нестеров О.С.,** ст. викл., **Газаєв В.Н.,** ст. викл.,  
**Магула О.С.,** ст. викл.

Таврійський державний агротехнологічний університет  
імені Дмитра Моторного

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ У ФУТБОЛІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО ЦИКЛУ**

***Анотація.** Фітнес на сучасному етапі свого розвитку є засобом зміцнення здоров'я дорослого населення. Основна ідея даної роботи полягає у узагальненні даних про фітнес і його засоби, що широко використовують з метою підтримки рухових кондицій і фізичного стану осіб різного віку та рівню підготовленості. Відтак, це дозволяє впроваджувати фітнес-технології у загальну фізичну підготовку у спорті, зокрема футболі.*

***Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, футбол, загально-фізична підготовка, фітнес-технології, рухові якості.*

**Постановка проблеми.** Футбол – це один видів спорту, який вимагає прояву рухових якостей у постійно змінних ситуаціях. Він має тенденції до відносної універсалізації гравців, до їх уміння ефективно діяти на будь-якій ділянці поля, як в обороні, так і в атаці. Структура гри, у зв'язку з цим, пред'являє підвищені вимоги до розвитку рухових якостей, зокрема сили, а саме – вибухової та силової витривалості. Це, своєю чергою, вимагає усвідомленого застосування у навчально-тренувальному процесі найбільш ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей гравців під час загально-фізичної підготовки. Одним із ключових питань вирішення цієї проблеми є розробка й упровадження інноваційних програм підготовки футболістів на основі фітнес-технологій [6–8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема вдосконалення фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу пов'язана з пошуком ефективних підходів, які стосуються забезпеченості навчально-тренувального процесу сучасними засобами тренування та методиками їх практичної реалізації [10], зокрема

використанням аеробіки [7]. Підтверджено ефективність тренувальних програм за рахунок збільшення обсягу та перерозподілу фізичних навантажень в межах окремих мікро- та мезоциклів [2], оптимізації режимів тренування й відновлення [7], а також за допомогою використання додаткових тренувальних засобів [5; 9–10]. Аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про наявність різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм з загально-фізичної підготовки футболістів [2], зокрема, завдяки використанню засобів аеробіки та степ-аеробіки [8], кросфіту [1; 9], стретчингу [10], тощо.

Для розвитку динамічної сили використовують невелике ускладнення (20% ваги), які не приводять до істотного порушення структури рухів. Слід враховувати, що надмірне захоплення силовими вправами негативно позначається на координації, що при певній спрямованості впливає на розвиток швидкості [2]. Силові вправи позначаються позитивно на розвитку цієї якості, коли їх застосовують в тому ж русі, у якому треба показувати найвищу швидкість.

У зв'язку з аналізом участі команд у змаганнях, постає питання вдосконалення навчально-тренувального процесу та підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і впровадження сучасних фітнес-технологій. Водночас у доступній науково-методичній літературі вкрай мало досліджень, які містять методичні рекомендації щодо варіативного використання у навчально-тренувальному процесі футболістів протягом річного циклу підготовки різних методик функціонального та персонального тренінгу.

**Формулювання цілей статті.** Здійснити аналіз теорії та практики фітнесу на предмет застосування засобів фітнесу для покращення фізичної підготовленості у спорті, зокрема футболі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття «фітнес» (to be fit – бути у формі) – це комплекс програм, який включає в себе різноманітні вправи, елементи гімнастики та східних єдиноборств, заняття на тренажерах, з обтяженнями (гирі, гантелі, штанга), тощо. Фітнес поєднує не лише рухову активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань. Термін «фітнес» виник в Америці й дуже швидко увійшов у інтернаціональну професійну лексику фахівців фізичної культури і спорту та почав широко використовуватися в Україні [1; 3; 6].

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвитку рухових якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [3; 5].

Найбільшого поширення набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес у двох самих використовуваних аспектах сьогодні:

- як рухова активність у вигляді різноманітних фітнес-програм для підготовки і підвищення рівня фізичної підготовленості;
- як критерій ефективності рухової активності – досягнення певних результатів виконання рухових тестів, низький рівень ризику розвитку захворювань і участь у фітнес змаганнях [7].

Фітнес-тренування часто відбуваються із музичним супроводом і має безліч засобів для розвитку сили, силової витривалості, швидкісної сили, гнучкості та координації, що є перспективою його впровадження у навчально-тренувальний процес у футболі, зокрема у загально-фізичну підготовку через такі компоненти:

- засоби загальної фізичної підготовки (CrossFit; TRX-вправи; фітбол, тощо);
- засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (Tabata; ABL, Functional training, тощо);
- засоби релаксації та стретчингу (Каланетика, Пілатес, Stretching).

Загально-фізична підготовка – це педагогічний процес, направлений на розвиток рухових якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення видів підготовки [3]. Процес розвитку рухових якостей, нерозривно пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком. При проведенні занять із загальної фізичної підготовки необхідно дотримувати наступних методичних вимог: підбір вправ здійснювати з урахуванням охопту всіх м'язових груп, об'єм навантаження у кожному занятті підвищувати поступово з урахуванням підготовленості тих, хто займається [1].

Більшість вправ, прийнятних для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, всебічно впливають на організм футболістів, але кожна з них переважно направлено впливає на розвиток тієї або іншої якості [2].

Прикладом для розвитку сили. У сучасній науково-методичній літературі існує ряд досліджень, які демонструють позитивний вплив фізичних вправ силової спрямованості на організм у вигляді фітнес-програм. Головною метою цих програм є корекція будови тіла та опорно-рухового апарату, підвищення силових якостей та працездатності, зміцнення здоров'я [2; 4].

Інтенсивність силових фітнес-програм повинна бути достатньою для збільшення сили та витривалості, а також підтримання оптимального складу тіла [6]. Рекомендовано проводити 2-3 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з 8-10 вправ, спрямованих на тренування основних груп м'язів. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів.

Для розвитку сили використовують різні режими м'язової роботи: долаючий (міометричний), поступливий (пліометричний), ізометричний та комбінований. Вважається, що найбільша ефективність досягається при використанні комбінованого методу розвитку сили. Характер навантаження розподіляють таким чином, 75% роботи виконується у долаючому режимі, 15% – у поступливому, 10% – в утримуючому або ізометричному режимі. Як правило, вправи у поступливому та утримуючому режимах виконують в кінці заняття.

В якості основних засобів силових тренувань рекомендовано вправи з обтяженням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки), вправи з обтяженням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), вправи з обтяженням зовнішнього опору (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоопір), вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла, додатковою масою, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі), вправи на силових тренажерах, ізометричні вправи.

По характеру і умовам вияву сили м'язів прийнято розрізнявати власне силові (у статичних режимах і повільних рухах) здібності. У футболі більше за 70% рухів носять швидко-силовий характер. Однак при переміщеннях у захисній стойці, відборі м'яча та інших жорстких, так би мовити, діях потрібно значні статичні зусилля. Тому силова підготовка гравця повинна бути різнобічною та розвивати силу м'язів в різних режимах.

Для розвитку вибухової сили у практиці тренування все ширше використовують вправи у динамічних швидкісних режимах:

- 1) штовхання, кидки ногами важких набивних м'ячів на дальність;
- 2) виштовхування партнерів з позначеного на майданчику простору;
- 3) виривання м'ячів з рук суперників, робота з гирями [5; 8].

Для розвитку динамічної сили використовують невелике ускладнення (20% ваги, від мах), які не приводять до істотного порушення структури рухів. Слід враховувати, що надмірне захоплення силовими вправами негативно позначається на координації, що при певній спрямованості впливає на розвиток швидкості. Силкові вправи позначаються позитивно на розвитку цієї якості, коли їх застосовують в тому ж русі, у якому треба показувати найвищу швидкість.

При індивідуальному плануванні силового тренування потрібно враховувати, що характер рухової діяльності у гравців різного амплуа визначає і рівень розвитку сили. Наприклад, у захисників найбільше значення має сила м'язів згиначів стопи, у нападників – відносна сила м'язів розгиначів, а у центрових – вибухова динамічна сила. Це є основою для диференційованого підходу при вдосконаленні сили футболістів різного ігрового амплуа.

У кваліфікованих футболістів силу треба розвивати на основі силових вправ з акцентом на швидкість і спритність [3]. Силкові вправи повинні поєднуватися з вправами, направленими на збільшення рухливості у суглобах і розслаблення. Основні методи розвитку сили це – фітнес-технології функціонального тренування. Прикладом є урок, конспект якого представлено нижче.

### КОНСПЕКТ ФІТНЕС УРОКУ

Тема: Силловий фітнес (Функціональний тренінг)

Мета: розвиток сили та силової витривалості засобом комплексу вправ для футболістів 15-17 років.

Завдання:

1. Навчати техніці «турецького підйому».
2. Розвиток силової витривалості методом супер сет.
3. Виховання наполегливості та волі шляхом самоконтролю у процесі виконання вправ у супер сеті.

Підготовча частина (розминка):

– 10 свінгів;

- 10+10 обертів гирі над головою (за годинниковою стрілкою та навпаки);
- 1-3 заходи на стіну; 10-16 відтискань;
- 1 хв планка на прямих руках без відпочинку між вправами, 2-3 кола у залежності від рівня підготовленості [6].

Основна частина:

1. Навчити техніці турецького підйому: показ, розповідь, виконання у полегшених умовах (без ваги та частин вправи) (права та ліва по разі 4 кола);

2. Розвиток силової витривалості засобом супер сет:

– 100 разів – жим лежачи гриф, гантелі або млинець (за розбив – штраф: 10-16 відтискань);

– 100 разів підйом на біцепс гриф або гантелі (за розбив – штраф: 1-3 заходи на стіну);

– 100 разів підйом прямих ніг на поперечині або кільцях (за розбив – штраф 6-12 трастерів з грифом або штангою 20-50 кг).

Заключна частина (заминка): вправи стретчингу 5 хв.

Активне впровадження фітнес-технологій у систему загальної фізичної підготовки дозволить сформувати підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

У загальному вигляді впровадження фітнес-технологій у загальнофізичну підготовку футболістів складають такі компоненти:

– засоби загальної фізичної підготовки (CrossFit; TRX-вправи; фітбол, тощо);

– засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (Tabata; ABL, Functional training, тощо);

– засоби релаксації та стретчингу (Каланетика, Пілатес, Stretching) [1; 9].

**Висновки.** Фітнес на сучасному етапі свого розвитку є засобом зміцнення здоров'я дорослого населення та впровадження фітнес-технологій у спорт, як засобу загальної фізичної підготовки, зокрема футболі.

Під сучасними фітнес-технологіями у футболі слід розуміти сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної

фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінантних рухових якостей.

При індивідуальному плануванні фітнес-уроків потрібно враховувати, що характер рухової діяльності у гравців різного амплуа визначає і рівень розвитку різних рухових якостей по різному. Це є основою для диференційованого підходу при розвитку певних рухових якостей футболістів різного ігрового амплуа, що є предметом наступного наукового пошуку.

### Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. №2. 2017. С. 113–117.

2. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури*. 2013. №3. С. 7–9.

3. Войцеховський В.В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 10 класу. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. №3 (104). С. 22–25.

4. Домбровська С.М. та ін. Державне регулювання фізичної культури і спорту в Україні : монографія. НУЦЗУ, 2020. 313 с.

5. Короваєва Б.М. Знання про засоби фізичної культури у майбутній професійній діяльності фахівця фітнесу та рекреації. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*: збірник наукових праць. Київ : КНУТД, 2022. С. 79–81.

6. Левицький В.В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №2. С. 162–169.

7. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації з дисципліни. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с.

8. Паришкура Ю.В., Ткаченко В.П. Аспекти інтеграції професійних компетентностей при підготовці фахівців з фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (131) 21. С. 314–318.

9. Walter R Thompson. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. URL: [https://www.researchgate.net/publication/348132491\\_Worldwide\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_for\\_2021](https://www.researchgate.net/publication/348132491_Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021).

10. Batrakoulis A. European survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2019. Vol. 23(6). P. 28–35.

**Nesterov O., Hazaiev V., Mahula O. Introduction of fitness technologies in general physical training for football of the preparatory period's annual cycle**

*Summary.* Fitness, at the present stage of its development, is a means of improving the health of the adult population. The main idea of this paper is to summarize the data on fitness and its means, which are widely used to maintain the motor skills and physical condition of people of different ages and fitness levels. Thus, it allows for the introduction of fitness technologies into general physical training in sports, in particular football.

**Key words:** educational and training process, football, general physical training, fitness technologies, motor skills.

Для нотаток

