

11. Rachynskyi A. Institutional transformation of bureaucratic systems in the context of Ukraine's European integration. *Theory and Practice of Public Administration*. 2024. №1 (79). P. 121–138. <https://doi.org/10.26565/1727-6667-2025-2-03>.

12. Kuzmina S.L., Popova O., Bachurina L. Contemporary crisis management in Ukraine's higher education system: a case study from the crises of the pandemic and the invasion. *International Journal of Educational Management*. 2024. Vol. 38. №2. P. 413–431. <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2023-0360>.

13. Ганіткевич Я. Проблема автономії післярадянських університетів. *Вища освіта*. 2012. URL : <https://vnz.org.ua/statti/4300-problema-avtonomiyi-pisljaradjanskyh-universytetiv>.

***Kuvachov V. The evolution of the dean's managerial role in the context of the transformation of a modern higher education institution***

***Summary.*** *The article examines the transformation of the functions of the dean of the faculty in the context of the development of the modern system of higher education. The growing importance of managerial competencies in the activities of the dean is substantiated, along with traditional academic leadership. It is shown that the effectiveness of the development of the faculty is largely determined by the ability of the head to combine scientific and pedagogical experience with strategic management tools.*

***Keywords:*** *dean of the faculty, management of a higher education institution, academic leadership, educational management, strategic development.*

**УДК 378.037:796.035**

**Нестеров О.С.,** ст. викл., **Лазаренко О.М.,** викладач  
Таврійський державний агротехнологічний університет  
імені Дмитра Моторного

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ  
У ПОЗНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

***Анотація.*** *У статті розглянуто теоретичні та методичні аспекти організації фітнес-занять у системі неформального навчання студентів. Обґрунтовано значення неформальної освіти як ефективного засобу підвищення рівня рухової активності та формування*

*здоров'язберезувальних компетентностей. Визначено основні принципи, форми та методи організації занять. Розроблено методичні рекомендації щодо впровадження сучасних фітнес-технологій у навчальний процес. Доведено, що використання неформальних форм навчання сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** *фітнес, неформальне навчання, студенти, рухова активність, здоров'я, методика.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти актуалізується проблема підвищення рівня рухової активності студентської молоді та формування у них здоров'язберезувальних компетентностей [1; 3; 7]. Особливої значущості набуває організація фітнес-занять у межах неформального навчання, яке доповнює традиційні форми фізичного виховання.

Зниження рівня рухової активності студентів, зумовлене гіподинамією, психоемоційними навантаженнями та умовами дистанційного або змішаного навчання, потребує впровадження нових організаційно-методичних підходів [4; 8]. Неформальна освіта створює можливості для індивідуалізації занять, врахування інтересів студентів і формування стійкої мотивації до занять фітнесом.

Разом із тим недостатньо розробленими залишаються методичні рекомендації щодо ефективної організації таких занять у неформальному освітньому середовищі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентів [1; 3; 9]. Зокрема, доведено, що використання оздоровчого фітнесу сприяє підвищенню фізичної підготовленості, мотивації та загального рівня здоров'я студентів [3; 5]. Інші дослідження підтверджують ефективність застосування інноваційних фітнес-технологій та самостійних форм занять у підвищенні рухової активності молоді [9]. Науковці також наголошують на важливості неформальної фізкультурної освіти як засобу формування здоров'язберезувальних компетентностей, що реалізується через тренінги, майстер-класи, фітнес-конвенції та інші інтерактивні форми [7; 10].

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють необхідність урахування індивідуальних особливостей, мотивації та психоемоційного стану студентів при організації рухової активності [2].

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання комплексного методичного забезпечення фітнес-занять у системі неформального навчання студентів потребує подальшого наукового обґрунтування.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є теоретичне обґрунтування та розробка методичних рекомендацій щодо організації фітнес-занять у неформальному навчанні студентів.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати сутність неформального навчання у сфері фізичної культури;
- визначити особливості організації фітнес-занять у неформальному освітньому середовищі;
- розробити методичні рекомендації щодо їх ефективного проведення;
- обґрунтувати педагогічні умови підвищення мотивації студентів до занять фітнесом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Неформальне навчання у сфері фізичної культури передбачає добровільну участь студентів у різних видах рухової активності, що спрямовані на саморозвиток, зміцнення здоров'я та формування компетентностей здорового способу життя [4]. У позанавчальній діяльності здобувачів фітнес-заняття виступають ефективним засобом підвищення рухової активності, оптимізації психоемоційного стану та розвитку рухових якостей.

У контексті підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неформальна освіта виконує низку важливих функцій: компенсаторну (доповнення формальної освіти), адаптаційну (реагування на сучасні фітнес-тренди), мотиваційну (формування потреби до рухової активності) та інноваційну (впровадження новітніх технологій і методик) [7].

Сучасні підходи до організації фітнес-занять базуються на міждисциплінарній інтеграції знань з педагогіки, психології, фізіології, теорії та методики фізичного виховання [4]. До основних належать: компетентнісний, особистісно орієнтований, системний та діяльнісний підходи, що забезпечують цілісність і ефективність організації занять.

У практиці позанавчальної діяльності застосовуються різноманітні форми організації фітнес-занять, зокрема: діяльність фітнес-клубів при закладах вищої освіти, майстер-класи, воркшопи, фітнес-фестивалі, онлайн-заняття, а також індивідуальні тренування та самостійна рухова активність студентів [1; 3].

Формування мотивації до занять фітнесом забезпечується через усвідомлення цінності здоров'я, досягнення особистісно значущих результатів, позитивний емоційний досвід та соціальну взаємодію [2]. Важливу роль відіграє використання сучасних цифрових технологій,

зокрема фітнес-додатків, трекінгу активності, гейміфікації та соціальних мереж [6].

Організація фітнес-занять у позанавчальній діяльності ґрунтується на таких принципах: добровільності, індивідуалізації, доступності, варіативності, інноваційності та орієнтації на самостійну діяльність студентів [4]. Дотримання зазначених принципів забезпечує підвищення ефективності занять та стійку мотивацію до рухової активності.

Методична система організації фітнес-занять є цілісною структурою, що включає взаємопов'язані компоненти: мету, завдання, принципи, зміст, форми, методи, засоби, контроль та результат (табл. 1) [5]. Центральним елементом цієї системи виступає студент як активний суб'єкт діяльності.

*Таблиця 1*

**Методична система організації фітнес-занять у позанавчальній діяльності здобувачів**

Компонент	Зміст	Характеристика
Мета	Формування здоров'язбережувальних компетентностей	Підвищення рівня рухової активності, мотивації до ЗСЖ
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні	Розвиток рухових якостей, самоконтроль, відповідальність
Принципи	Добровільність, індивідуалізація, доступність, варіативність	Орієнтація на потреби студентів
Форми	Групові, індивідуальні, онлайн-заняття	Фітнес-клуби, майстер-класи, воркшопи
Засоби	Фітнес-програми, вправи, цифрові ресурси	Функціональний тренінг, стретчинг, кардіо
Методи	Практичні, інтерактивні, самостійна робота	Тренінги, гейміфікація, кейс-метод
Структура заняття	Розминка – основна частина – відновлення	Чітка організація та дозування навантаження
Контроль	Самоконтроль, педагогічний контроль	Тести, опитування, трекінг
Результат	Підвищення фізичної підготовленості	Формування мотивації та здорового способу життя

Ефективність функціонування системи забезпечується узгодженістю її компонентів, адаптивністю до індивідуальних потреб студентів, використанням сучасних фітнес-технологій та орієнтацією на формування мотивації до рухової активності [5; 9]. Методичні рекомендації щодо організації фітнес-занять у позанавчальній діяльності студентів передбачають комплексний підхід до планування та реалізації занять [3].

На етапі планування важливо визначити мету занять (оздоровчу, рекреаційну або корекційну), врахувати рівень фізичної підготовленості студентів та забезпечити гнучкість програм. Структура заняття повинна включати підготовчу, основну та заключну частини, що забезпечує поступове включення організму у роботу та його відновлення.

Особливу увагу слід приділяти використанню сучасних технологій, зокрема фітнес-додатків, онлайн-платформ і відеотренувань, що підвищує доступність і привабливість занять [6]. Контроль і самоконтроль є важливими складовими організації занять та включають моніторинг фізичного стану, використання тестів, анкетування та ведення щоденників фізичної активності [4]. Для підвищення мотивації студентів до занять фітнесом доцільно створювати позитивне емоційне середовище, застосовувати групові форми роботи та впроваджувати елементи гейміфікації [2].

Важливими педагогічними умовами ефективності організації фітнес-занять є забезпечення доступності та безпечності занять, урахування інтересів студентів, інтеграція формальної та неформальної освіти, а також готовність викладача до використання інноваційних технологій [7; 10].

**Висновки.** Відтак, організація фітнес-занять у неформальному навчанні студентів є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності, формування здоров'язберезувальних компетентностей та мотивації до занять фізичною культурою.

Розроблені методичні рекомендації сприяють:

- оптимізації процесу організації занять;
- підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формуванню у студентів потреби у регулярній руховій активності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці інноваційних моделей інтеграції фітнес-технологій у систему неформальної освіти та оцінці їх ефективності в умовах цифровізації освітнього процесу.

## Література

1. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 320–354.

2. Вихляєв Ю.М., Паришкура Ю.В., Томіч Л.М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 5 (150). С. 21–24.
3. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. *Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2010. 240 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література. Том 1. 2012. 392 с.
5. Мірошніченко В.М., Паришкура (Козерук) Ю.В., Брезденюк О.Ю., Редько С.Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. №8(168)23. С. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19.
6. Найкращі фітнес-застосунки для відстеження тренувань, калорій, прогресу та продуктивності. URL: <https://surl.li/zrlczu>.
7. Пашко Т.В. Формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. №2(126). С. 155–162.
8. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України. URL: <https://drive.google.com/>.
9. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness / Feito Y., Heinrich K.M., Butcher S.J., Poston W.S. *Sports*. 2018. №6(3). P. 76.
10. Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher / M. Yevtuch, V. Fedorets, O. Klochko et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. October. Vol. 21 (Suppl. issue 5). Art 410. P. 3084–3093. DOI:10.7752/jpes.2021. s 5410.

**Nesterov O., Lazarenko O. Methodological recommendations for organizing fitness classes in students' extracurricular activities**

*Summary.* The article examines theoretical and methodological aspects of organizing fitness classes in non-formal education of students. The importance of non-formal education as an effective means of increasing physical activity and developing health-preserving competencies is substantiated. The main principles, forms, and methods of organizing classes are identified. Methodological recommendations for implementing modern fitness technologies are developed.

**Keywords:** fitness, non-formal education, students, physical activity, health, methodology.