

wolnego dzieci. Rodzice dość często, motywując swoje postępowanie pilnymi pracami, nie pozwalają swym dzieciom uczęszczać na zajęcia pozalekcyjne organizowane przez szkołę. Sport i turystyka na wsi wywierają coraz większy wpływ. Przejawia się on najczęściej jednak w postaci kilku gier i zabaw o charakterze sportowym. Mało jest też imprez sportowych, w których każdy mógłby wziąć udział. Postawiona na wstępie hipoteza robocza "Decydujący wpływ na formy wykorzystania czasu wolnego dziecka w środowisku wiejskim mają takie czynniki jak: budżet czasu wolnego, tradycje rodzinne i środowiskowe, zainteresowania i rozbudzone potrzeby w zakresie rekreacji oraz stan i działalność placówek kulturalno-oświatowych", znalazła w całości potwierdzenie w wynikach badań.

#### **Wnioski:**

1. Szkoła i placówki wychowania pozaszkolnego na wsi spełniają ważną rolę w wychowaniu do rekreacji powinny więc swą działalnością objąć całe środowisko.
2. W ramach zajęć wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych, należy zwrócić większą uwagę na naukę nowych gier, zabaw, sportów indywidualnych i innych form aktywności ruchowe, które mogą być wykorzystane po ukończeniu szkoły.
3. Zajęcia pozalekcyjne powinny być organizowane przy ścisłej współpracy szkoły z rodzicami i innymi placówkami wychowania pozaszkolnego.
4. Stan placówek kulturalno-oświatowych, ich ilości, wyposażenie i poziom kultury musi ulec poprawie
5. Istnieje pilna potrzeba zaangażowania w środowisku wiejskim większej ilości wykwalifikowanych organizatorów czasu wolnego
6. Telewizja, Internet, prasa, radio oraz inne środki masowego przekazu, powinny propagować formy spędzania czasu wolnego dostosowane do aktualnych możliwości środowiska wiejskiego.

#### **References**

1. Czajkowski K. *Pozaszkolna praca opiekuńczo-wychowawcza CRZZ*, Warszawa, 1970, 205 s.
2. Kamiński A. *Funkcje pedagogiki społecznej*, PWN Warszawa, 1980, 188 s.
3. Łapińska K. *Wybrane zagadnienia z problematyki "wolnego czasu" młodzieży wiejskiej*, Kultura Fizyczna 1967, N 3, s. 25–32.
4. Orlof E. *Budżet czasu dziecka wiejskiego*, "Wychowanie" 1973, N 13, s. 35–45.
5. Ślęczkowski A. *Wspólna rekreacja fizyczna rodziców i dzieci*, "Kultura Fizyczna" 1974, N 5, s. 45–52.
6. Wąsowicz S. *Czas wolny uczniów szkół podstawowych wsi*, "Zbiorca Szkoła Gminna" 1976, N 3, s. 67–75.
7. Węgrzynowicz I. *Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne*, PZWS Warszawa, 1971, 197 s.
8. Wolańska T. *Rekreacja fizyczna*, COMUK. Warszawa, 1971, 237 s.
9. Wolańska T. *Rola szkoły w wychowaniu do rekreacji fizycznej*, "Kultura Fizyczna", 1974, N 9, s. 67–75.
10. Wroczyński R. *Pedagogika społeczna*, PZWS Warszawa, 1974, 285 s.
11. Wujek T. *Czas wolny młodzieży szkolnej i jego uwarunkowania*. "Kwartalnik pedagogiczny", 1963, s. 67–75.
12. Żelaskiewicz M. *Zajęcia pozalekcyjne i opiekuńcza działalność szkoły*, PWN, Warszawa – Poznań, 1974, 189 s.

УДК 378.011.3-051: 796: 373.3:61

Андрій Заїкін

### **КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НАВИКІВ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Проаналізовано і визначено особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя молодших школярів. Встановлено, що на сучасному етапі існують різні підходи до покращення підготовки фахівців фізичного виховання. Водночас встановлено, що підготовка студентів до виконання основних функцій педагога, пов'язаних із формуванням здорового способу життя школярів, може бути ефективнішою у випадку зорієнтованості виробничої практики.*

навчальної аудиторної і самостійної поза аудиторної роботи на їхню підготовку до виконання відповідних функцій під час професійної діяльності у загальноосвітньому навчальному закладі.

**Ключові слова:** професійна підготовка, здоровий спосіб життя, між предметні зв'язки, самостійна робота, педагогічна практика.

*The features of vocational training of the future teachers of physical culture to forming of primary pupils' healthy way of life are examined in the article. An analysis of scientific literature, indicating the different approaches to the improvement of the preparation of physical education specialists is done by the author. The students' preparation to the implementation of teacher's basic functions concerning the formation of the pupils' healthy lifestyle can be more effective if such types of their activities as educational work, individual work and productive practice that focused on the training of future specialists to implement the functions of schoolteacher at the stage of university education is referred in the article.*

**Keywords:** professional preparation, healthy way of life, inter subject copulas, independent work, pedagogical practice.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Відомо, що добре володіння матеріалом дисципліни, що викладає вчитель, його готовність до такої діяльності, сприяють підвищенню якості навчання. Сьогодні перед учителем фізичної культури постає нелегке завдання, вирішення якого потребує відповідної підготовки, наявності спеціальних знань, умінь, навичок. Значною мірою вони пов'язані з викладанням таких навчальних дисциплін, як “Основи здоров'я” і “Фізична культура”. У зв'язку з цим зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури повинен бути зорієнтованим на озброєння студентів знаннями, уміннями, навиками з формування, збереження й зміцнення здоров'я (духовного, психічного, фізичного) учнів [1, 4], а також із формування в них навичок ведення здорового способу життя школярів [2, 4, 5, 15, 18].

Аналіз наукової літератури свідчить про існування різних підходів до покращення підготовки майбутнього вчителя фізичної культури: формуванню ступеневої системи підготовки таких фахівців приділяли увагу Л. Волков, Ю. Шкретій та ін.; теоретико-методичну основу професійної підготовки розглядали Т. Круцевич, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.; доводили необхідність знати і реалізовувати у практичній діяльності розроблені високоефективні технології, методики впливу на фізичний стан учнів [3, 6, 7, 10, 11, 14, 16]. Водночас відзначили, що питанням професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури саме до формування в учнів початкової школи здорового способу життя, дотепер не приділялося належної уваги [12, 15, 17, 18]. Зазначене зумовило необхідність продовження відповідного дослідження.

**Мета дослідження** – встановити критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів початкової школи навиків ведення здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань був використаний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури в у відповідності до алгоритму запропонованому Б.М. Шияном[19].

**Результати дослідження.** Формування готовності студентів факультету фізичної культури до формування в учнів початкової школи здорового способу життя (ЗСЖ) вимагає, в першу чергу, опори на існуючі у педагогічній теорії і практиці уявлення про те, яким вимогам повинна відповідати означена готовність. Перш за все, необхідно, щоб її рівень на момент закінчення вищого навчального закладу (ВНЗ) забезпечував молодому фахівцю здатність адекватно виконувати основні функції педагогічного працівника.

Підготовка студентів ВНЗ, спеціальність яких пов'язана з фізичним вихованням, до реалізації функцій шкільного вчителя досить кропітка з огляду на забезпечення їх готовності формувати в учнів початкової школи ЗСЖ. При цьому, функції вчителя, як

професіонала, можна певною мірою ототожнити з основними видами діяльності студентів у рамках їх професійної підготовки з обраної спеціальності [8, 13, 20]. Ураховуючи зазначене, підготовка студентів до виконання основних функцій педагога стосовно формування в учнів початкової школи ЗСЖ може бути ефективнішою у випадку зорієнтованості виробничої практики, навчальної аудиторної і самостійної поза аудиторної роботи студентів на їхню підготовку до виконання відповідних функцій шкільного вчителя вже на етапі вузівської освіти. У зв'язку з цим відзначили необхідність детальнішого розгляду особливостей зазначених видів діяльності студента. Це сприятиме виявленню провідних ознак методичної моделі забезпечення готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування ЗСЖ учнів початкової школи [1, 8, 13].

Основний результат вищої педагогічної освіти – сформована в молодого фахівця система знань, адже це є основною умовою реалізації на високому рівні визначених професією видів робіт. Характеризуючи діяльність студентів факультету фізичної культури в межах навчальної (аудиторної) роботи, відзначаємо таке: вона передбачає використання різних форм занять, а також різних методів і засобів навчання. При цьому дані практики свідчать, що збільшення обсягу засвоєних фактів (понять, правил, теоретичних висновків) не обов'язково істотно змінює рівень компетентності таких студентів [8, 17].

Навчальна робота студентів факультету фізичної культури характеризується переважанням когнітивного компонента. Діяльнісний компонент передбачає уміння, переважно репродуктивного характеру, та недостатньо, на наш погляд, задіяну мотиваційну складову. Одним із перспективних напрямів підвищення ефективності процесу забезпечення готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування в учнів ЗСЖ є опора на між предметні зв'язки. Зазначається [8, 15, 17], що такі зв'язки є важливою дидактичною умовою і, водночас засобом активізації навчальної діяльності, більш глибокого і всебічного оволодіння знаннями, систематизації останніх, формування самостійного і пізнавального інтересу. Зміст між предметного характеру також визначає вибір форм організації навчального процесу, сприяє узагальненню, систематизації знань, комплексному розкриттю шляхів, підходів, методів і прийомів навчання, які забезпечують перенесення знань, умінь студентів з різних предметів та їх узагальнення в єдиний комплекс.

З точки зору використання між предметних зв'язків, орієнтованих на становлення готовності студентів до формування ЗСЖ учнів, пріоритетною є спрямованість таких зв'язків на оволодіння навчальним матеріалом, що сприяє формуванню в майбутніх учителів фізичної культури здатності забезпечувати паритет між заходами оздоровчої спрямованості та такими, що підвищують інтелектуальну, пошукову активність учнів. Останнє необхідно, адже між предметні зв'язки пошукового змісту сприяють становленню мотиваційно-діяльнісного компоненту готовності студентів факультету фізичної культури до реалізації здоров'язберігаючої функції в роботі з учнями початкової школи. Між пошуком і мотивацією існує пряма залежність: з одного боку, наявність мотиву є стимулом пошукової активності студента, з іншого – здійснюючи пошук, студент знаходить певні шляхи вирішення поставленого завдання. Останнє, у свою чергу сприяє утворенню мотивації реалізувати ці шляхи у практичній діяльності. Тому можна відзначити, що використання пошукових між предметних зв'язків під час навчання студентів формує в них мотиваційно-діяльнісний компонент готовності, що розглядається.

Інша категорія між предметних зв'язків, а саме творчі, пов'язані з творчим компонентом готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів початкової школи ЗСЖ. Такі зв'язки сприяють одержанню відповідних знань з різних навчальних дисциплін, самостійному проєктуванню окремих методик, пов'язаних із

формуванням ЗСЖ тощо. Відповідна діяльність для суб'єкта її здійснення є інноваційною, а значить може бути віднесеною до творчості. Виконуючи таку діяльність знову і знову, студент розвиває здібності до рівня створення авторських розробок із вирішення поставленого завдання. Водночас, відбувається формування творчого компонента готовності студента до реалізації здоров'язбережувальної діяльності [13, 18].

Отже, під час забезпечення готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів початкової школи ЗСЖ, необхідно активно і широко використовувати між предметні зв'язки репродуктивного, пошукового і творчого змісту, адже вони сприяють становленню і розвитку когнітивного, мотиваційно-діяльнісного і творчого компонентів їх готовності здійснювати означений вид професійної діяльності.

Самостійна робота студентів, яку розглядали як іншу важливу складову їх підготовки до формування в учнів початкової школи ЗСЖ, передбачає активну пізнавальну діяльність. Під час такої діяльності студенти активно сприймають, осмислюють знання, набувають професійно-педагогічних умінь, опановують культуру розумової праці [3, 8–11]. Означений вид діяльності є специфічним, адже спрямовується на розвиток самостійності, становлення знань, умінь і навичок студента, але опосередковано через відповідну форму занять. Іншими словами, самостійна робота виступає як форма організації занять, що передбачають виконання комплексу педагогічних умов із забезпечення управління навчальною діяльністю та відбуваються без викладача, тобто без його безпосередньої участі й допомоги [9]. У зв'язку із зазначеним провідне місце в самостійній роботі посідає ініціативність студента здобути нові знання, а провідним мотиваційним чинником є пізнавальний інтерес. Щодо реалізації самостійної роботи, то вона визначається активними методами навчання, індивідуальними завданнями. Здійснюючи самостійну роботу, студент здобуває досвід гнучкої самоосвіти [9, 17]. Щодо результатів такої роботи, то вона сприяє: становленню і розвитку мотиваційно-діяльнісного, а також творчого компонентів готовності студентів формувати в учнів початкової школи ЗСЖ; навчання самостійно проектувати здоров'язберігаючі технології й методики. Досягти такого результату можна тільки у випадку достатньої самостійності. Іншими словами, здійснюючи самостійну роботу, студент реалізує власну ініціативу і на цій основі розвиває здібність до педагогічної творчості.

Іншою, але не менш важливою складовою підготовки студентів до формування в учнів початкової школи ЗСЖ, є професійно-педагогічна практика.

Педагогічна практика студентів відповідає власне професійній функції вчителів [12; 17]. Педагогічна практика створює можливість: ознайомитися з різними видами загальноосвітніх навчальних закладів і специфікою їх функціонування; застосувати в конкретній навчально-виховній діяльності психолого-педагогічні та спеціальні теоретичні знання; усвідомити необхідність інтегрувати знання для вирішення конкретних педагогічних завдань; набути досвіду організації і проведення навчально-виховної роботи, здійснювати оцінку діяльності, певної ситуації тощо [18]. Під час педагогічної практики пізнавальна діяльність студентів удосконалюється на основі змістовного фактологічного матеріалу. Але останній потребує впорядкування, узагальнення і відображення для започаткування власної індивідуальної методики викладання навчального предмету "Фізична культура". Водночас, процес пізнання в цей період відзначається тим, що наявні теоретичні знання поглиблюються і набувають характеру практичної необхідності, а також тим, що в освітньому процесі постійно відбуваються якісні зміни. Спостерігаючи та беручи участь в такому процесі з'являються нові потреби, коригується образ мислення, поведінки і відношення студентів до педагогічної діяльності [8]. Іншими словами, деякими з провідних завдань педагогічної практики є використання на практиці методів науково-педагогічного дослідження та набутих до цього знань, умінь і навичок здійснювати педагогічну діяльність з фізичного виховання учнів. Ос-

танне пов'язано із намаганням студента зреалізувати всі функції вчителя фізичної культури у тій мірі, в якій він був до цього підготовлений протягом попереднього періоду навчання у ВНЗ. У зв'язку з цим можна відзначити, що педагогічна практика сприяє формуванню особистості майбутнього вчителя фізичної культури та основ його індивідуального стилю професійної діяльності.

### **Висновки.**

1. Важливою умовою підвищення ефективності процесу, спрямованого на забезпечення готовності студентів факультету фізичної культури до формування в учнів початкової школи навичок ведення здорового способу життя, є забезпечення їх професійної освіти міжпредметними зв'язками, самостійною роботою і проведенням педагогічних практик. Реалізація зазначеного забезпечує розвиток когнітивного, мотиваційно-діяльнісного та творчого компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до зазначеного виду діяльності.

2. Основними напрямками забезпечення готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів початкової школи навичок ведення здорового способу життя є: аудиторна діяльність з використанням між предметних зв'язків репродуктивного і пошукового змісту; самостійна робота студентів; педагогічна практика.

**Подальші дослідження** необхідно спрямувати на проектування моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів початкової школи навичок ведення здорового способу життя, у тому числі необхідних педагогічних умов.

1. Галаманжук Л. Л. Стан сформованості підходів до забезпечення оздоровчого змісту занять фізичними вправами дошкільників і молодших школярів / Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак // Наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка. Серія : Педагогічна. – Вип. 12. – 2011. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2011. – С. 22–27.
2. Галаманжук Л. Л. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи / Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 27–29 вересня, 2012. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 104–109.
3. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. – 204 с.
4. Єдинак Г. А. Стан вирішення завдання з поліпшення психофізичного стану учнів початкової школи на сучасному етапі / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фіз. вих. та спорт. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129, т. 3. – С. 122–128.
5. Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : метод. посіб. / Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. – 305 с.
6. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції : середньогрупові і середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років / Г. А. Єдинак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 34–40.
7. Єдинак Г. А. Розвиток рухових здібностей хлопчиків 7–10 років : типологічні особливості сенситивності / Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 27. – С. 13–20.
8. Заїкін А. В. Гендерна компетентність вчителя фізичної культури / А. В. Заїкін // Сучасна молодь: крок у майбутнє : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції для студентів та аспірантів. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 282–285.
9. Заїкін А. В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури / А. В. Заїкін // Вісник Чернігівського державного педагогічного у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 55, т. 1. – С. 160–163.
10. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А. О., 2008. – 108 с.
11. Ключ О. Корекція психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку як педагогічна проблема / О. Ключ, Г. Єдинак, Л. Галаманжук // Вісник Прикарпатського нац. у-ту. Фізична культура. – 2011. – Вип. 15. – С. 87–94.

12. Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов / В. А. Козаков. – К. : Высшая школа, 1990. – С. 125–140.
13. Кремень В. Г. Підготовка вчителя в умовах переходу загальноосвітньої школи на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання / В. Г. Кремень // Вища школа. – 2003. – № 1. – С. 3–11.
14. Мисів В. М. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними соматотипами / В. М. Мисів, Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фіз. вих. та спорт. – Вип. 139, т. 2. – С. 113–117.
15. Солопчук М. С. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. / Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заїкін А. В. – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
16. Слюсарчук В. В. Покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / В. В. Слюсарчук, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Оіум, 2011. – 148 с.
17. Сущенко Л. П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. П. Сущенко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – 2004. – Вип. 31. – С. 383–389.
18. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04 [спец.] “Теорія і методика професійної освіти”. – К. : Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 1997. – 45 с.
19. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : Оіум, 2013. – 280 с.
20. Шкрєбтій Ю. М. Про врегулювання системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкрєбтій // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. пр. / [за ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва]. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 13–26.

#### References:

1. Galamandjuk, L. L. and Iedynak, G. A. (2011), “The state of the formation of approaches to providing health-improving content for physical exercises of preschoolers and junior pupils”, *Scientific works of Kamyanets-Podilsky national university name Ivan Ogienko. Pedagogical Series*, issue 12, pp. 22–27.
2. Galamandjuk, L. L. and Iedynak, G. A. (2012), “The state of the study of the problem connected with the provision of health-improving activities of preschoolers and elementary school students exercises”, *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. Zbirnyk naukovykh prats' V Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsiyi* [Physical education, sports and health culture in modern society. Collection of scientific works of the 5th International Scientific and Practical Conference], Lutsk: Volyn National University named after Lesia Ukrainka, September, 27–29, no 2(18), pp. 104–109.
3. Gerasimchuk, A. Y., Galamandjuk, L. L. and Iedynak, G. A. (2014), *Prohramuvannya zanyat' fizychnymy vpravamy preventyvnoyi spryamovanosti dlya 6-richnykh ditey* [Programming exercises with preventive exercises for 6-year-old children], Ruta, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
4. Iedynak, G. A. (2015), “Status of the solution of the problem of improving the psychophysical state of elementary school students at the present stage”, *Visnyk of Chernihiv National University. Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, vol. 3, issue 139, pp. 122–128.
5. Iedynak, G. A., Plahtiy, P. D. and Jatsenjuk, Yu. P. (2000), *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical culture at school (young specialist)], Alphabet, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
6. Iedynak, G. A. (2002), “Physical health and type of constitution: mid-group and mid-type features of girls 7–14 years old”, *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, no 4, pp. 34–40.
7. Iedynak, G. A. (2002), “Development of motor abilities of boys 7–10 years: typological features of sensitivity”, *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, no 27, pp. 13–20.
8. Zaikin, A. V. (2008), “Gender competence of the teacher of physical culture”, *Suchasna molod': krok u maybutnye. Materialy II Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsiyi dlya studentiv ta aspirantiv* [Modern youth: a step towards the future. Materials of the II International Scientific and Practical Conference for Students and Postgraduate Students], Sumy, SumySPU named after A. S. Makarenko, May 23–26, 2008, pp. 282–285.
9. Zaikin, A. V. (2008), “Innovative approaches to the training of specialists in physical culture”, *Visnyk of Chernihiv National University. Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, no. 55(1), pp. 160–163.
10. Zubal, M. V. and Iedynak, G. A. (2008), *Orhanizatsiyno-metodychni osnovy rozvytku fizychnykh yakostey khloptsiv 7–17 rokiv u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Organizational-methodical bases of development of physical qualities of boys of 7–17 years in the process of physical education], PB Bu[n]itsky A. O., Kamyanets-Podilsky, Ukraine.

11. Kljus, O., Iedynak, G. and Galamandjuk, L. L. (2011), "Correction of the psychophysical state of children of elementary school age as a pedagogical problem", *Newsletter of Precarpathian University. Physical culture*, issue 15, pp. 87-94.
12. Kozakov, V. A. (1990), *Samostoyatel'naya rabota studentov* [Self-sustained work of students], High school, Kiev, Ukraine.
13. Kremen, V. G. (2003), "Preparation of a teacher in the conditions of transition of a comprehensive school to a new content, structure and 12-year term of training", *High school*, no 1, pp. 3-11.
14. Mysiv, V. M., Iedynak, G. A. and Galamandjuk, L. L. (2016), "Features of physical indicators in children with different somatotypes", *Visnyk of Chernihiv National University. Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, vol. 2, issue 139, pp. 113-117.
15. Solopchuk, M. S., Besarabchuk, G. V., Solopchuk, D. M. and Zaikin, A. V. (2012), *Metodyky fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naseleennyia* [Methods of physical education of different population groups], KPNU name after Ivan Ogienko, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
16. Sljusarchuk, V. V. and Iedynak, G. A. (2011), *Pokrashchennia fizychnoho stanu ditey 8–10 rokiv u protsesi fizychnoho vykhovannya v zahal'noosvitn'omu navchal'nomu zakladi* [Improvement of the physical condition of children 8–10 years in the process of physical education in a general educational institution], Oiyum, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
17. Suschenko, L. P. (2004), "About professional self-determination of future specialists in physical education and sports", *Pedagogy and psychology of formation of a creative person: problems and searches*, issue 31, pp. 383–389.
18. Shiyan, B. M. (1997), "Teoretiko-methodical bases of preparation of teachers of physical education in pedagogical educational establishments", Thesis abstract for Doctor. Sc. (Theory and methodology of vocational education), 13.00.04, Kyiv, Ukraine.
19. Iedynak, G. A., Petryshyn, Y. V. (2013), *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], 2-d ed., Oiyum, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
20. Shkebtij, Yu. M. (2005), "About the regulation of the system of physical culture and sports in Ukraine", *Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches*. KOLO, Drohobych, Ukraine, pp. 13–26.

УДК 796/799

*Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич,  
Олена Мороз, Ростислав Грибовський*

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ

*У статті проведено аналіз ефективності діяльності фітнес-центрів. Використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; документальний метод; соціологічні методи (опитування); методи математичної статистики.*

*Установлено мотиви та шляхи залучення населення до занять оздоровчим фітнесом. Визначено найбільш поширені серед населення оздоровчі види рухової активності. З'ясовано, що під впливом оздоровчих фітнес-занять кількість осіб з добрим станом здоров'я покращилася на 13,67%, кількість осіб з відмінним станом здоров'я збільшилася на 8,87%; із задовільним станом здоров'я не виявлено жодної особи.*

**Ключові слова:** *фітнес-центри, фітнес-програми, здоровий спосіб життя, стан здоров'я.*

*The article analyzes the efficiency of fitness centers activity. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; documentary method; sociological methods (surveys); methods of mathematical statistics.*

*The motives and ways of attracting people into fitness fitness classes are established. The most common types of motor activity in the population are determined. It was determined that under the influence of health fitness classes, the number of people with good health improved by 13.67%, the number of people with excellent health increased by 8.87%; With no satisfactory state of health, no person was found.*

**Keywords:** *fitness centers, fitness programs, healthy lifestyle, health.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Напружена соціально-демографічна ситуація, яка спостерігається в Україні, призвела до незадовільного стану здоров'я населення, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Саме залучення населення до рухової активності сприятиме покращенню їхнього здоров'я, формуванню здорового способу життя, вихованню негативного ставлення до шкідливих звичок [2].