

9. Upatova, I. P. (2019). Teoriia i praktyka metodychnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly [Theory and practice of methodological training of future primary school teachers]. *Doctor's thesis*. Kharkiv, 506. Retrieved from <https://uacademic.info/ua/document/0519U000207> [in Ukrainian].

10. Fursa, I. V. (2016). Formuvannia profesiinoї kompetentnosti maibutnikh uchyteliv biologii na osnovi intehratsii pryrodnychkykh ta pedahohichnykh dystsyplin [Formation of Professional Competence of Future Biology Teachers on the Basis of Integration of Natural and Pedagogical Disciplines]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 24 [in Ukrainian].

11. Kharkivska, A., & Mordovtseva, N. (2024). Osoblyvosti profesiinoї pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv iz psykholohii u dystantsiinomu osvithomu seredovyschi v konteksti rozvytku komunikatyvnykh navychok [Specificities of professional training of future specialists in psychology in the distance educational environment in the context of communication skills development]. *Nauka i tekhnika sohodni – Science and Technology Today*. 7(35), 431–439. doi [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-7\(35\)-431-439](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-7(35)-431-439) [in Ukrainian].

12. Kharkivska, A., & Prokopenko, A. (2023). Partnership in the management system of an institution of higher education. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, (29), 36–40. doi <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.29.36-40> [in English].

УДК 378.091.33-027.22-044.922:796.412]”364”(045)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З РІЗНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

© Школа О., Фоменко О., Макотченко О.

DOI NUMBER: 10.46489/TOESIWC-24-42-25

У статті досліджується трансформація практичних занять з фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Актуальність теми обумовлена необхідністю адаптації навчальних програм, що забезпечують фізичну активність

та психоемоційне здоров'я здобувачів вищої освіти під час військових конфліктів. Проведений аналіз літератури свідчить про важливість фітнес-технологій у підтримці фізичного стану молоді та їх здатності знижувати рівень стресу. Встановлено, що адаптація програм може включати зміни у форматі занять, акцент на психоемоційні складові та розробку нових методик, що враховують сучасні виклики. У результаті дослідження визначено, що трансформація практичних занять з фітнесу в умовах воєнного часу не лише підтримує фізичну активність здобувачів вищої освіти, а й позитивно впливає на їх психоемоційний стан. Рекомендується впровадження онлайн-форматів занять та елементів медитації й йоги для зниження тривожності. Результати дослідження мають практичну цінність для викладачів фізичного виховання та організаторів освітнього процесу, оскільки сприяють формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти та їх адаптації до нових умов. Подальший розвиток фітнес-занять в умовах воєнного часу має великий потенціал. Впровадження нових технологій, адаптація програм навчання та соціальні ініціативи можуть не лише покращити якість навчання, а й сприяти психологічній підтримці студентів у цей складний період.

Ключові слова: фітнес, технології, здобувачі вищої освіти, трансформація, війна.

Shkola O., Fomenko O., Makotchenko O. «Transformation of practical classes on various fitness technologies for higher education students in wartime conditions».

The article examines the transformation of practical classes in fitness technologies for higher education students in wartime. The relevance of the topic is due to the need to adapt curricula that provide physical activity and psycho-emotional health of higher education students during military conflicts. The analysis of the literature shows the importance of fitness technologies in maintaining the physical condition of young people and their ability to reduce stress levels. It is established that the adaptation of programs may include changes in the format of classes, an emphasis on psycho-emotional components and the development of new methods that take into account modern challenges. As a result of the study, it is determined that the transformation of practical fitness classes in wartime conditions not only supports the physical activity of students, but also has a positive effect on their psycho-emotional state. It is recommended to introduce online formats of classes and elements of meditation and yoga to reduce anxiety. The results of the study are of practical value for physical education teachers and organizers of the educational process, as they contribute to the formation of a healthy lifestyle among students and their adaptation to new conditions. Further development of fitness classes in wartime has great potential. The introduction of new technologies, the adaptation of training programs and social initiatives can not only improve the quality of education, but also contribute to the psychological support of students during this difficult period.

Key words: fitness, technology, higher education students, transformation, war.

Інноваційна діяльність в сфері освіти відіграє важливу роль у формуванні та розвитку професійної компетентності викладача. Особливо це стосується взаємодії з викладачами закладів вищої освіти, де відбувається підготовка майбутніх фахівців з фітнесу [10].

Аналіз теоретичних аспектів інноваційної діяльності педагога засобами фізичного виховання [2; 5] відображає важливість розвитку сучасних підходів та методик в освітньому процесі з фізичної культури та спорту. В умовах сучасних викликів, пов'язаних з війною, система освіти в Україні стикається з численними труднощами, що вимагають адаптації навчальних програм.

Фізичне виховання і спорт, зокрема фітнес, стають особливо важливими в цьому контексті, оскільки вони не лише покращують фізичну форму, а й підтримують психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

В умовах стресу та невизначеності, викликаних воєнними діями, необхідно розробити нові підходи до організації практичних занять, які б відповідали потребам молоді та забезпечували їхню безпеку [12].

Організація і проведення практичних занять з різних видів фітнесу в умовах воєнних дій спричинює зміну формату професійної взаємодії викладача і здобувачів вищої освіти, дотримання безпечних умов організації освітнього процесу, добір та впровадження новітніх форм і методів навчання та викладання. Проведення практичних занять з різних видів фітнесу може бути організовано з використанням технологій дистанційного та змішаного навчання на підставі відповідних змін, внесених до освітньої програми в частині визначення завдань, їх практичної реалізації, форм звітності тощо.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку, соціальної адаптації та загального самопочуття здобувачів вищої освіти [1]. Однак, для досягнення цих цілей, викладачі повинні впроваджувати інноваційні підходи та методи у своїй діяльності.

Практичну підготовку здобувачів освіти обґрунтовано як обов'язковий складник їхньої професійної підготовки, необхідний для подолання кваліфікаційного розриву між потребами ринку праці та недостатнім рівнем підготовки сучасного фахівця з фітнесу, який має володіти широким спектром умінь, навичок, інтересів, професійного досвіду, здатний працювати у багатомовних і мультикультурних середовищах, на перетині різних наук, сфер та галузей, виконувати професійну діяльність на новому рівні.

Аналіз основних досліджень і публікацій. В останні роки з'явилася значна кількість наукових публікацій, що розглядають фізичну активність у різних контекстах, зокрема в умовах стресу. Дослідження показують,

що фізична активність є важливим чинником для покращення психоемоційного стану та зниження тривожності [7; 11; 15]. Окрім того, аналіз літератури свідчить про важливість фітнес-технологій для підтримки здоров'я молоді [3; 6]. Однак, зважаючи на специфічні умови воєнного часу, питання трансформації цих програм залишається недостатньо дослідженим.

Метою статті є розробка адаптованих програм практичних занять з фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, що враховують потреби здобувачів вищої освіти і забезпечують їхню фізичну та психоемоційну безпеку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасні фітнес-технології, які можуть бути використані в освітньому процесі.
2. Проаналізувати вплив воєнних умов на фізичну активність та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.
3. Розробити рекомендації щодо адаптації практичних занять з фітнесу для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.
4. Оцінити ефективність впроваджених реформації в освітній процес з фітнесу.

Виклад основного матеріалу. Сучасний тренер з фітнесу – це насамперед приклад фізичної досконалості та розвитку. Саме тому практико-орієнтована підготовка є невід'ємною частиною освітнього процесу для здобувачів освітньої програми «Фізична культура і спорт (фітнес)». Навчаючись за цією програмою, здобувачі вищої освіти мають унікальну можливість не лише отримувати теоретичні знання, а й розвивати певні практичні навички, що забезпечує підготовку конкурентоспроможного на ринку праці фахівця.

Завдяки співробітництву з провідними фітнес-клубами, рекреаційними центрами, спортивними організаціями, тощо різних міст України наші здобувачі освіти отримують доступ до стажування та проходження майстер-

класів, тренінгів, навчання від відомих спортсменів та досвідчених фітнес-тренерів.

Так, у 2023-2024 навчальному році кафедрою фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради до викладання за освітньою програмою «Фізична культура і спорт (фітнес)» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти були залучені фахівці-практики та запрошені лектори. Було проведено цикли гостьових лекцій з різних освітніх компонентів даної освітньої програми.

На практичних заняттях з фітнес-технологій здобувачі вищої освіти навчалися не лише розробляти індивідуальні та групові програми тренувань для людей з різними рівнями фізичної підготовки, віку та статі, застосовуючи сучасні фітнес-технології, а й усвідомлювати принципи їх мотивації та психологічного супроводу у процесі тренувань. На заняттях здобувачі вищої освіти отримують ґрунтовні теоретичні знання й цінний практичний досвід, які допомагають майбутнім фахівцям з фітнесу розвинути практичні навички, що є необхідними для успішної кар'єри в індустрії здоров'я та спорту.

Сучасний фахівець з фітнесу також має володіти знаннями з фізіології й гігієни людини, психології, методики тренування та фізичного виховання і мати організаторські й управлінськими здібності. Використання досвіду наукової та тренерської діяльності під час проведення практичних занять з різними досвідченими фахівцями дозволяє здобувачам освіти набувати не лише знання, а й важливі компетентності для роботи в галузі фітнесу [8; 15].

Залучення до освітнього процесу висококваліфікованих фахівців також сприяє підвищенню якості підготовки здобувачів вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт (фітнес)», оскільки допомагає їм краще орієнтуватися в сучасних фітнес-технологіях та індустрії спорту, а також адаптуватися до сучасних вимог ринку праці.

Існують багато різновидів сучасних фітнес-технологій та всі вони потребують грамотного й ретельного проведення в різних форматах [6; 13; 14]. Для цього потрібно володіти певними професійними компетентностями.

У воєнний час добитися успіху в цьому дуже важко. Тому, що в основному це проведення практичних занять, які зараз здійснюються в онлайн режимі, а це не завжди впливає на якісно отримані знання та вміння.

Висвітливо основні фітнес-технологій, що можуть бути використані в освітньому процесі.

Аеробні тренування: покращують витривалість та серцево-судинну систему. В умовах обмеженого доступу до спортивних залів аеробіку можна проводити на відкритому повітрі або онлайн.

Силові тренування: можуть бути адаптовані для виконання з мінімальним обладнанням або за допомогою власної ваги тіла.

Функціональні тренування: акцент на виконанні рухів, що імітують повсякденну діяльність, дозволяє підтримувати функціональність та мобільність здобувачів вищої освіти.

Йога та медитація: особливо важливі в умовах стресу, оскільки вони допомагають знижувати рівень тривожності та покращують психоемоційний стан. Так, А. Харківська вказує, що враховуючи вплив війни на психоемоційний стан особистості, «важливою є підтримка психічного здоров'я, що дозволяє підтримувати внутрішню стійкість, самопізнання, самоконтроль під час зіткнення зі складними, травматичними ситуаціями, стресом, депресією, апатією тощо» [4, с. 1579].

Дослідження показують, що війна та будь-які конфлікти можуть негативно впливати на фізичну активність молоді [11; 15]. Здобувачі вищої освіти часто стикаються з емоційним виснаженням, що призводить до зниження мотивації до занять спортом. Це підкреслює необхідність адаптації програм фізичного виховання та фітнесу.

Адаптація програм з фітнесу може включати:

1. Зміна формату занять: впровадження онлайн-форматів, що дозволяють проводити тренування в домашніх умовах.

2. Фокус на психоемоційну складову: включення елементів релаксації, йоги та медитації в тренування.

3. Аварійні програми: розробка програм, які враховують можливі обмеження в ресурсах та умовах безпеки, включаючи заняття в групах із дотриманням соціальної дистанції.

Ефективність нових програм може бути оцінена через опитування здобувачів вищої освіти, які мають змогу висловити свої враження щодо змісту та формату занять. Також важливо провести моніторинг фізичної підготовленості та психоемоційного стану учасників занять.

Якщо ж порівнювати практичні заняття з будь-яких фітнес-технологій, що проходять у форматі офлайн, з онлайн форматом, то ми бачимо наступне.

Офлайн-практичні заняття з фітнес-технологій в умовах воєнного часу вимагають особливої уваги до безпеки, організації та адаптації освітнього процесу. Під час таких занять здобувачі вищої освіти мають можливість безпосередньо виконувати фізичні вправи під наглядом викладача, що дозволяє коригувати техніку виконання та надавати індивідуальний зворотний зв'язок.

Основна структура заняття може включати розминку, основну частину з виконання різних фітнес-вправ, а також завершальну частину з розслабленням і заминкою. Важливо, щоб приміщення було достатньо просторим і добре обладнаним, що дозволяє проводити заняття з урахуванням соціальної дистанції та безпеки.

Особливу увагу слід приділити безпеці учасників освітнього процесу. Перед заняттями потрібно оцінити можливі ризики та вибрати місце, яке забезпечує максимальний рівень безпеки. Також важливо мати план дій у надзвичайних ситуаціях, щоб здобувачі вищої освіти знали, як діяти в разі загрози.

Мотивація під час офлайн-занять може бути значно вищою завдяки груповій динаміці. Учасники підтримують одне одного, що сприяє досягненню кращих результатів. Викладач може організувати конкурси чи естафети під музику, що додасть елемент змагання і зробить заняття більш цікавими.

Заняття можуть також бути доповнені теоретичними аспектами, які можуть бути представлені під час практичної частини. Наприклад, пояснення правильної техніки виконання вправ або принципів тренування може здійснюватися безпосередньо під час виконання.

Так, офлайн-практичні заняття з фітнес-технологій у воєнний час повинні бути ретельно організованими, акцентуючи увагу на безпеці та підтримці здобувачів вищої освіти, що забезпечить ефективний і безпечний освітній процес.

Тепер розглянемо онлайн формат проведення таких занять.

Онлайн-практичні заняття з фітнес-технологій в умовах воєнного часу відкривають нові можливості для навчання, але також мають свої виклики. Основною метою таких занять є забезпечення доступності фізичних активностей та підтримка здобувачів вищої освіти у складний час.

Заняття можуть проходити у форматі відео-конференцій, де викладач демонструє вправи в режимі реального часу. Здобувачі вищої освіти можуть виконувати ці вправи вдома, слідкуючи за інструкціями. Важливо, щоб заняття були структурованими: розминка, основна частина з виконанням вправ, і завершення з розслабленням та стретчингом.

Однією з ключових переваг онлайн-формату є гнучкість. Здобувачі вищої освіти можуть брати участь у заняттях з будь-якого місця, що дозволяє зберегти фізичну активність, навіть якщо доступ до спортивних залів обмежений. Відео можуть бути записані, що дає можливість повторно переглядати матеріал і відпрацьовувати вправи.

Проте онлайн-заняття також мають свої недоліки. Важче контролювати техніку виконання вправ, оскільки викладач не може бути поруч,

щоб виправити помилки. Для цього корисно використовувати можливості зворотного зв'язку: здобувачі вищої освіти можуть надсилати відео своїх виконань для аналізу.

Технічні проблеми, такі як нестабільне інтернет-з'єднання, можуть заважати проведенню занять, тому важливо мати резервні плани, наприклад, попередньо записані уроки.

Також важливо підтримувати соціальний зв'язок серед учасників. Здобувачі вищої освіти можуть взаємодіяти в чатах, ділитися своїми досягненнями і задавати питання. Це допомагає зберегти відчуття спільноти та підтримує мотивацію.

Отже, онлайн-практичні заняття з фітнес-технологій у воєнний час є ефективним інструментом навчання, що потребує творчого підходу до організації та взаємодії між викладачами і здобувачами освіти.

Порівнюючі офлайн та онлайн формати проведення практичних занять з фітнес-технологій в умовах воєнного часу дозволяє виявити їхні сильні та слабкі сторони.

Офлайн-заняття

1. Переваги проведення:

- Здобувачі вищої освіти отримують миттєвий зворотний зв'язок і можуть коригувати свою техніку виконання вправ у реальному часі.
- Атмосфера командної роботи та мотивації підвищує активність і залученість учасників.
- Легше показати техніку виконання вправ, а здобувачі вищої освіти можуть спостерігати за іншими і вчитися від них.

2. Недоліки проведення:

- В умовах воєнного часу можуть бути ризики, пов'язані з фізичним перебуванням у певних місцях.
- Доступ до приміщень і обладнання може бути обмеженим.
- Здобувачі вищої освіти зобов'язані фізично бути присутніми, що може бути проблематично для деяких.

Онлайн-заняття

1. Переваги проведення:

- Здобувачі вищої освіти можуть займатися з будь-якого місця, що робить заняття доступними навіть за відсутності спортивних залів.
- Можливість переглядати матеріали в будь-який час сприяє кращому засвоєнню інформації.
- Відсутність необхідності перебувати в групі зменшує ризики, пов'язані з безпекою.

2. Недоліки проведення:

- Важче контролювати техніку виконання, що може призвести до травм або неправильної техніки.
- Нестабільне інтернет-з'єднання або проблеми з платформами можуть заважати освітньому процесу.
- Відсутність особистих контактів може знизити рівень мотивації та відчуття спільноти.

Отже, обидва формати мають свої переваги та недоліки. Офлайн-заняття пропонують безпосередній зворотний зв'язок і групову підтримку, що важливо для розвитку техніки виконання. Онлайн-заняття забезпечують гнучкість і доступність, що особливо актуально в умовах воєнного часу. Оптимальним підходом може бути гібридна модель, яка поєднує обидва формати, використовуючи сильні сторони кожного.

Наведемо прикладів успішної онлайн діяльності в університетському середовищі. Заклади вищої освіти можуть успішно інтегрувати онлайн-курси та дистанційні технології в освітній процес. Це дозволяє здобувачам мати більше гнучкості у виборі курсів, отримувати доступ до навчального матеріалу в будь-який зручний для них час, а також розвивати навички самостійної роботи та використання технологій. Також вони можуть розробляти та впроваджувати новаторські програми навчання, що відповідають сучасним вимогам ринку праці та потребам суспільства. Наприклад, програми зі штучного інтелекту у фітнесі, сталого розвитку тощо.

Ще можуть створювати інкубатори та акселератори стартапів, які сприяють розвитку підприємництва серед здобувачів вищої освіти та випускників.

Це може включати надання фінансової підтримки, консультацій та доступу до ресурсів для розвитку ідеї бізнесу. Заклади вищої освіти можуть створювати міждисциплінарні центри досліджень, які об'єднують фахівців з різних галузей для спільного розв'язання складних проблем сучасного світу. Також вони можуть бути партнерами з корпораціями та підприємствами для розробки та впровадження програм корпоративного навчання. Ці програми можуть бути спеціалізованими курсами або сертифікаційними фітнес-програмами, що допомагають розвивати кваліфікацію тренерів у відповідності з потребами ринку. Університети можуть створювати центри інноваційного навчання, які сприяють впровадженню передових педагогічних практик та технологій, організації майстер-класів та тренінгів для викладачів, а також підтримки досліджень у галузі навчання та навчальних фітнес-технологій.

Ці приклади відображають лише деякі можливості успішної інноваційної фітнес-діяльності в університетському середовищі, які спрямовані на підвищення якості освіти, розвиток науки та підготовку кваліфікованих фахівців з фітнесу.

Отже, у процесі дослідження було виявлено, що сучасні фітнес-технології, такі як онлайн-платформи, мобільні додатки та віртуальні тренування, мають значний потенціал для інтеграції в освітній процес. Вони забезпечують доступність фізичних занять та сприяють підтримці фізичної активності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах обмеженого простору та часу. Результати опитувань показали, що здобувачі вищої освіти активно користуються такими технологіями та висловлюють позитивні відгуки про їх ефективність.

Дослідження впливу воєнних умов на фізичну активність та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти показало, що військові конфлікти значно знижують мотивацію до занять спортом і можуть

призводити до підвищеного рівня стресу та тривожності. Однак використання фітнес-технологій може слугувати ефективним засобом для зниження негативних наслідків воєнних умов, допомагаючи студентам підтримувати фізичну активність і покращувати психоемоційний стан.

На основі проведеного дослідження було розроблено рекомендації щодо адаптації практичних занять з фітнесу в умовах воєнного часу. Це включає запровадження гнучкого формату занять, акцент на онлайн-тренуваннях, використання мобільних додатків для моніторингу прогресу, а також інтеграцію елементів психоемоційної підтримки, таких як медитація та релаксація. Впровадження цих рекомендацій сприятиме формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти і покращенню їх адаптації до нових умов.

Виконання всіх трьох завдань підтвердило доцільність та необхідність інтеграції сучасних фітнес-технологій в освітній процес, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як війна. Дослідження показало, що фізична активність і психоемоційне здоров'я здобувачів вищої освіти можуть бути підтримані через інноваційні підходи, що забезпечує ефективність навчання та адаптацію до нових реалій. Рекомендації, розроблені в рамках дослідження, можуть стати основою для подальших досліджень та практичних впроваджень у сфері фізичного виховання закладів вищої освіти.

Висновки. Тож, трансформація практичних занять з фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу є важливим кроком для підтримки фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Адаптація програм з урахуванням нових реалій дозволяє не лише зберегти фізичну активність, а й поліпшити психоемоційний стан молоді. Використання сучасних фітнес-технологій, включення елементів йоги та медитації, а також перехід до онлайн-форматів занять відкриває нові можливості для навчального процесу в умовах викликів, що постають перед країною.

В умовах воєнного часу практичні фітнес-заняття можуть знайти нові перспективи розвитку, що забезпечить їхню ефективність і доступність. По-перше, гібридні формати навчання, які поєднують офлайн і онлайн заняття, можуть стати стандартом. Це дозволить забезпечити максимальну доступність, зберігаючи переваги обох форматів. Наприклад, теоретичні частини можуть проходити онлайн, а практичні – офлайн, коли це можливо. По-друге, використання віртуальної реальності може революціонізувати проведення фітнес-занять. Здобувачі освіти зможуть зануритися у віртуальне середовище, виконуючи вправи під керівництвом віртуальних тренерів, що створить новий рівень залучення та мотивації. Також важливими є мобільні додатки для фітнесу, які нададуть здобувачам можливість відстежувати свої тренування, отримувати рекомендації щодо вправ і харчування, а також взаємодіяти з викладачами та однокурсниками. Індивідуалізований підхід до навчання також є перспективним. Викладачі можуть упроваджувати програми тренувань з фітнесу, адаптовані до потреб та можливостей кожного здобувача освіти, включаючи аналіз фізичних показників через онлайн-платформи або додатки. Залучення експертів через вебінари та майстер-класи може підвищити якість навчання та зацікавленість студентів. Це дозволить отримувати нові знання та досвід від відомих фітнес-тренерів і експертів в галузі здоров'я. Не менш важливим є психологічна підтримка здобувачів. У стресових умовах важливо забезпечити не лише фізичне, а й психологічне благополуччя. Запровадження сесій з ментального тренінгу та релаксації може допомогти знизити рівень стресу і тривоги. Соціальні ініціативи, такі як благодійні фітнес-заходи або марафони, можуть підвищити рівень залучення студентів і допомогти відчувати свою причетність до важливих соціальних змін. Нарешті, партнерство з місцевими фітнес-центрами, спортивними клубами або державними установами може сприяти створенню нових можливостей для проведення занять, забезпечуючи доступ до обладнання та приміщень.

Отже, подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку довгострокових ефектів адаптації програм фітнесу на фізичну та психоемоційну підготовленість здобувачів вищої освіти, а також на вивчення можливостей інтеграції нових технологій в освітній процес. Залучення фахівців у галузі фізичного виховання та психології дозволить створити інноваційні рішення, що відповідають потребам здобувачів вищої освіти у кризових умовах.

Список використаних джерел:

1. Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження : програма міжнародної науково-практичної конференції, 28-29 квітня 2023. Київ, 2023. 330 с.

2. Онопрієнко О. В. Нова українська школа: інноваційна система оцінювання результатів навчання учнів початкової школи : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок», 2021. 208 с.

3. Отравенко О. В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки.* 2017. № 3. С. 55–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2017_3_10 (дата звернення: 09.09.2024).

4. Харківська А. Виховання громадянської позиції в майбутніх фахівців в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти.* 2024. Вип. 4 (22). С. 1574–1582. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/11249> (дата звернення: 09.09.2024).

5. Школа О. М., Грищенко О. І., Грищенко Л. К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. *ScienceRise.* 2014. № 3(1). С. 59–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2014_3%281%29_13 (дата звернення: 09.09.2024).

6. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Т. 176. № 20. С. 110–114. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 09.09.2024).

7. Школа О. М., Жамардій В. О., Сичов Д. В. Сучасний підхід під час проведення практичних занять із фітнесу в умовах воєнного часу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 96–104. DOI: 10.12958/2227-2844-2023-3(357)-96-104 (дата звернення: 09.09.2024).

8. Школа О.М., Волкова Є.Є., Калініченко О.О. Сучасний процес навчання у вищій школі. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти* : матеріали Міжнар. наук-практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової ; КЗ «ХГПА» ХОР. Харків : ХГПА, 2023. С. 467–469.

9. Andreasson J., Johansson T. The fitness revolution: Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*. 2014. № 23(3-4). P. 91–112.

10. Europe Active & Deloitte (2020). European Health & Fitness Market Report 2020. URL: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European-Health-and-Fitness-Market-2020-Reportauszug.pdf> (дата звернення: 09.09.2024).

11. Grynova M., Dorokhova N., Zhamardiy V., Shkola O. Princípios didáticos de desenvolvimento do sistema de monitoramento da qualidade do ensino de prospectivos mestrados em estomatologia no ambiente educacional da universidade. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. Araraquara, 2022.

v. 26, n. 5. 7 p. URL: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/17419> (дата звернення: 30.09.2024).

12. Jones P., Jones A., Williams-Burnett N., Ratten V. Let's get physical: Stories of entrepreneurial activity from sports coaches/instructors. *The International Journal of Entrepreneurship Innovation*. 2017. № 18(4). P. 219–230. DOI: <https://doi.org/10.1177/1465750317741878> (дата звернення: 30.09.2024).

13. Otravenko O, Shkola O, Shynkarova O et al. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. № 12(3). P. 146–154. Doi: 10.47750/jett.2021.12.03.014 (дата звернення: 30.09.2024).

14. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. et al. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. 2021. № 63(2). P. 105–109. DOI: 10.36740/ABAL202102105 (дата звернення: 30.09.2024).

15. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O. et al. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. № 9(5). P. 27–34.

References:

1. Innovatsiini osvichni tekhnolohii v systemi neperervnoi osvity: vitchyzniani i svitovyi dosvid uprovezhennia [Innovative Educational Technologies in the System of Continuing Education: Domestic and International Experience of Implementation], (2023). Kyiv, 330 [in Ukrainian].

2. Onopriienko, O. V. (2021). Nova ukrainska shkola: innovatsiina systema otsiniuvannia rezultativ navchannia uchniv pochatkovoї shkoly [The new Ukrainian school: an innovative system for evaluating the learning outcomes of primary school students]. Kharkiv, 208 [in Ukrainian].

3. Otravenko, O. V. (2017). Innovatsiini tekhnolohii yak zasib modernizatsii yakisnoi pidhotovky maibutnikh uchytelev fizychnoi kultury [Innovative

technologies as a means of modernizing the quality training of future physical education teachers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University*. 3, 55–62. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2017_3_10 [in Ukrainian].

4. Kharkivska, A. (2024). Vykhovannia hromadianskoi pozytsii v maibutnikh fakhivtsiv v umovakh voiennoho stanu [Education of citizenship in future specialists in the conditions of martial law]. *Visnyk nauky ta osvity – Bulletin of Science and Education*. 4 (22), 1574–1582. Retrieved from <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/11249> [in Ukrainian].

5. Shkola, O. M., Hryshchenko, O. I., & Hryshchenko, L. K. (2014). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii v protsesi navchannia studentiv ta orhanizatsii zmahan z riznykh vydiv sportu [The use of innovative technologies in the process of teaching students and organizing competitions in various sports]. *ScienceRise*. 3(1), 59–63. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2014_3%281%29_13 [in Ukrainian].

6. Shkola, O., Zhamardii, V., Peleshenko, I., & Sychov, D. (2023). Dystantsiine navchannia zdobuvachiv vyshchoi osvity kharkivskoi humanitarno-pedahohichnoi akademii v aspekti vykorystannia na zaniattiakh informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii [Distance Learning of Higher Education Applicants of Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy in the Aspect of Using Information and Communication Technologies in Classes]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the National University ‘Chernihiv Collegium’ named after T. G. Shevchenko*. 176, 20, 110–114. Retrieved from <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> [in Ukrainian].

7. Shkola, O. M., Zhamardii, V. O., & Sychov, D. V. (2023). Suchasnyi pidkhid pid chas provedennia praktychnykh zaniat iz fitnessu v umovakh voiennoho chasu [A modern approach during practical fitness classes in wartime conditions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Visnyk*

Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. 3(357), 96–104. doi 10.12958/2227-2844-2023-3(357)-96-104 [in Ukrainian].

8. Shkola, O.M., Volkova, Ye.Ie., & Kalinichenko, O.O. (2023). Suchasnyi protses navchannia u vyshchyi shkoli [Modern learning process in higher education]. *Sotsiokulturni ta psykholoho-pedahohichni aspekty orhanizatsii osvितno-rozvytkovoho prostoru v suchasnomu zakladi osvity – Socio-cultural, psychological and pedagogical aspects of organising educational and developmental space in a modern educational institution*. Kharkiv. 467–469 [in Ukrainian].

9. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution: Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*, 23(3-4), 91–112 [in English].

10. Europe Active & Deloitte (2020). European Health & Fitness Market Report 2020. Retrieved from <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European-Health-and-Fitness-Market-2020-Reportauszug.pdf> [in English].

11. Grynova, M., Dorokhova, N., Zhamardiy, V., & Shkola, O. (2022). Princípios didáticos de desenvolvimento do sistema de monitoramento da qualidade do ensino de prospectivos mestrados em estomatologia no ambiente educacional da universidade. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. Araraquara, 26 (5), 7. Retrieved from <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/17419> [In Portuguese].

12. Jones, P., Jones, A., Williams-Burnett, N., & Ratten, V. (2017). Let's get physical: Stories of entrepreneurial activity from sports coaches/instructors. *The International Journal of Entrepreneurship Innovation*, 18(4), 219–230. <https://doi.org/10.1177/1465750317741878> [in English].

13. Otravenko, O, Shkola, O, Shynkarova, O et al. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation.

Journal for Educators, Teachers and Trainers. 12(3). 146–154. doi 10.47750/jett.2021.12.03.014 [in English].

14. Shkola, O., Fomenko, O., Otravenko, O. et al. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica.* 63(2). 105–109. doi 10.36740/ABAL202102105 [in English].

15. Zhamardiy, V., Griban, G., & Shkola, O. et al. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 9(5). 27–34 [in English].

UDC 378.091.31-059.1:78.071.2]:159.9(045)

PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF FORMING INDIVIDUAL PERFORMANCE STYLE OF THE FUTURE TEACHER-MUSICIAN

© Shumska O.

DOI NUMBER: 10.46489/TOESIWC-24-42-26

The relevance of this work is determined by the objective need of society in search of new approaches to organization of professional and performance training of the future music teacher. We have shown that, in addition to the professional and pedagogical aspect, there is also another important component in the future music teachers' training, namely the psychological aspect. The individual style of the musician's activity is determined by the typological features of his/her nervous system. Virtuosity is associated with auditory-spatial associations and auditory-motor coordination. Virtuosity accompanies musical activity, and the control center for fast and accurate playing is in the musician's mind. The teacher should draw the students' attention to the musicality of movements, their initial tuning to auditory images. This allows you to instantly correct shortcomings in the performance technique. It is also important to properly tune the student before performing at a concert. This aspect includes improving musical and professional training and psychological preparation. The individual performance style of the musician is also created by a high level of working capacity, motivation, self-discipline and self-regulation. This requires the teacher of musical disciplines to take into account the peculiarities of the future professional musician's psyche, to focus on the individual and typological styles of the student's performance. The variable nature of musical interpretation allows the teacher to choose the optimal ratio between style, professionally important qualities and requirements of musical performance. Such a ratio should become the basis of musical training of the future music teacher.

Keywords: future teachers-musicians, musical and professional training, psychological component, forming, performance skills, individual performance style.