

ФУТБОЛЬНИЙ ФІТНЕС У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ ДО ПЕДАГОГІЧНОГО ДИЗАЙНУ

Стаття розглядає важливість єдності фізичного, інтелектуального і духовного розвитку тренерів у контексті їхньої готовності до застосування педагогічного дизайну в професійній діяльності. Автор наголошує на значенні конструктивного проектування середовища футбольної культури, що включає соціокультурні, історичні, емоційні та поведінкові аспекти, пов'язані із футболом. Особлива увага приділяється гармонійному розвитку сутнісних сил гравців за допомогою сучасного футбольного фітнесу. Автор показує, що футбольний фітнес сприяє підтримці оптимального рівня фізичної форми, підвищенню енергопотенціалу та розвитку різноманітних фізичних якостей, що є важливими для успішної проєктно-творчої діяльності тренера. Зокрема, висвітлено роль фітнес-культури, зорієнтованої на індивідуальний вибір особистісно-ціннісних напрямів для покращення фізичного стану гравців. Підкреслюється значення інноваційних технологічних пристроїв для саморегулювання процесу оздоровлення. У статті також обговорюється важливість особистісно зорієнтованої фітнес-культури для пробудження конструктивної саморефлексії у гравців і формування готовності до педагогічного дизайну у тренерів. Автор вказує на необхідність врахування біологічних конституцій гравців і наголошує на тому, що спортивна діяльність повинна відповідати їхнім особливостям. Стаття висвітлює важливість фітнесу та особистісно-орієнтованого підходу в підготовці тренерів з футболу.

Футбольний фітнес є важливим фактором, який впливає на формування готовності тренерів до застосування педагогічного дизайну. Використання інтерактивних методів навчання та знання про індивідуальні особливості спортсменів дозволяють тренерам проектувати ефективний навчальний процес, що сприяє розвитку спортивної творчості та досягненню високих результатів.

Запропоновані інтерактивні методи та інноваційні напрями фітнес-культури можуть бути впроваджені у практику роботи тренерів з футболу для підвищення ефективності навчального процесу.

Ключові слова: футбольний фітнес, готовність до педагогічного дизайну, тренери з футболу, футбольна культура, проєктна творчість, спортивна обдарованість.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.70>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Усі напрями дизайну і, зокрема, дизайну педагогічного зорієнтовані на гармонізацію внутрішньо-особистісного та зовнішньо-предметного середовищ життєдіяльності людей і в тому числі освітнього середовища. У гармонізації людини сучасного цифрового суспільства вагому роль відіграє спортивна діяльність, у якій тренер є провідним, корегуючим і стимулюючим фактором. Тренерська діяльність належить до творчих спеціальностей. Освітні кваліфікації тренера і дизайнера вимагають від вступників участі у творчих конкурсах: 017 «Фізична культура і спорт» (конкурс з фізичних здібностей); 022 «Дизайн» (конкурс з проєктно-творчих здібностей). Важливо, щоб професійна спортивна творчість тренера з футболу доповнювалася творчістю проєктною творчістю (дизайн-творчістю) – синтетичним утворенням, спрямованим на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або

матеріальних цінностей національної культури, зокрема, середовища атракційної футбольної культури, де поняття «атракційність» (від англ. attractive) означає привабливість, захопленість, зацікавленість – все те, що спроможне викликати емоційний відгук, активізувати не лише вербально-понятійний інтелект тренера, але й інтелект емоційний.

Готовність тренерів до креативного проектування середовища футбольної культури як соціально-культурного феномену вимагає уваги до застосування футбольного фітнесу та аеробіки у їхній професійній діяльності. Адже фітнес-культура – це також соціокультурний феномен, пов'язаний із заняттями спортом і фізичною культурою.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

Футбол визнаний одним із найпопулярніших та захоплюючих видів спорту у світі. Тренерська спільнота має

вагомий вплив на розвиток цього виду спорту. Проте між теорією і практикою професійної підготовки тренерів мають місце суперечності.

У футбольній практиці тренери звертають увагу, переважним чином, на способи і засоби підвищення інтенсивності футбольної гри, що ускладнює процес фізичної підготовки футболістів та вимагає розробки нових методик. Необхідність забезпечення гравців не лише високим рівнем фізичної підготовки, але і здатністю реалізувати ці якості у взаємодії з технікою та тактикою гри стає першочерговою задачею тренувального процесу. На етапах спортивного удосконалення, фізична підготовка набуває особливої важливості, оскільки це дає можливість застосовувати весь комплекс фізичних навантажень з метою формування цілісної структури спеціальної фізичної підготовленості сучасного футболіста.

У теоретичних положеннях мова йде про те, що тренеру недостатньо володіти лише теоретичними знаннями та практичними навичками. Сучасний тренер має бути всебічно розвиненою особистістю, яка володіє не лише фаховою компетенцією, але й високим рівнем фізичної підготовки. Однією з ключових компетенцій тренера стає педагогічний дизайн, який дозволяє проектувати та впроваджувати ефективні тренувальні програми для футболістів. Футбольний тренер – це не тільки фахівець у галузі футболу, але й педагог, який відповідає за розвиток та навчання своїх гравців. Для досягнення успіху у професійному футболі, тренеру потрібно мати високий рівень фізичної підготовки та знань про фітнес. Компетентність тренера з футбольного фітнесу сприяє розробленню ним індивідуалізованих програм, які враховують потреби та можливості кожного гравця. Крім того, фітнес може покращити здатність тренера керувати командою та мотивувати гравців.

На основі проведених досліджень та останніх публікацій можна зробити висновок про необхідність розвитку програм футбольного фітнесу для тренерів. Подальші дослідження та розробка спеціалізованих програм можуть допомогти тренерам у покращенні своєї фізичної підготовки та

підвищенні якості тренувань гравців футбольних команд.

В окремих дослідженнях тренерської діяльності розглядається теоретична і фізична підготовка, що містить футбольний фітнес – комплекс вправ та тренувань, спеціально розроблений для тренерів футболу, щоб підтримувати їхню фізичну форму на високому рівні. Футбольний фітнес поєднує в собі елементи аеробіки, силового тренування, вправи з розвитку пластичності та координації рухів, підвищення витривалості та швидкості [9].

З'ясовано і виокремлено такі напрями досліджень з фітнесу: фітнес та рекреація [6], [11]; сучасні технології у фітнесі [3]; різноманітні онлайн-платформи та додатки з фітнесу та їх використання для занять фізичними вправами [8]; поточний стан та перспектива розвитку фітнес-індустрії в Україні [1]; інноваційні методики фітнес-тренінгу [5], [6].

Загальний аналіз цих статей вказує на те, що вони зосереджені на різних аспектах фізичної підготовки та використанні наукових методів для вдосконалення тренувального процесу та підвищення результативності гравців у футболі. Аналіз літературних джерел підтверджує, що проблема організації фізичної підготовки футболістів за допомогою фітнес-технологій вивчається фрагментарно. У зв'язку з цим, постає потреба у пошуку нових технологій та педагогічних підходів, що дозволять створити інноваційну методику підвищення ефективності фізичної підготовки футболістів із застосуванням фітнес-технологій.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, ЯКІЙ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ СТАТТЯ

У сучасному світі футбол відіграє важливу роль як у спортивному, так і у соціокультурному контексті. Він не лише сприяє фізичному здоров'ю та активному способу життя, а й формує командний дух, виховує лідерів, розвиває тактичне мислення та стратегічне планування. На нашу думку, у підготовці тренерів з футболу недостатньо виокремлюється соціально-культурний компонент педагогічного дизайну, що вимагає від тренерів здатності до креативного проектування середовища футбольної

культури – комплексу соціокультурних, історичних, емоційних та поведінкових аспектів, пов'язаних із футболом як спортивним видом діяльності. Футбольна культура включає в себе не лише самі матчі та змагання, але й усілякі аспекти, що оточують цей спорт: традиції, звичаї, способи підтримки команд, створення та розповсюдження футбольної літератури та мистецтва, вплив футболу на культурні та соціальні процеси в суспільстві тощо. Футбольна культура може різнитися в залежності від країни, регіону або соціальної групи, але завжди вона відіграє важливу роль у формуванні ідентичності та спільної культурної спадщини людей, які цікавляться футбольним видом спорту.

Недостатньо досліджена роль футбольної фітнес-культури у формуванні готовності тренерів має прямий зв'язок із практичним завданням забезпечення ефективної підготовки тренерів для їхньої професійної діяльності. Розуміння впливу футбольного фітнесу на фізичну, психологічну та педагогічну готовність тренерів є важливим для оптимізації їхньої роботи та підвищення якості тренувань та керівництва. Сучасні напрями футбольного фітнесу майже не розглядають на засадах культурологічного підходу, мистецько-культурного синтезу. Поняття «фітнес-культура» ще не поширилося із теоретичних джерел у практику підготовки майбутніх тренерів з футболу.

У підготовці тренерів з футболу традиційно увага дослідників звертається на аеробний фітнес як вид фізичної активності, у якому використовується кисень для підвищення енергопотенціалу гравців) і тренувальний фітнес як вид тренувань, що сприяє поліпшенню кардіоваскулярної системи та загальної витривалості. Аеробний фітнес уміщує такі рухові активності: біг, плавання, велосипед, скакалка та інші, що підвищують активність серця та легенів. Це важливо для футболістів, оскільки підвищує їхню витривалість на футбольному полі та допомагає витримувати тривалі матчі. Тренувальний фітнес зорієнтований на розвиток силових навичок, гнучкості та м'язової витривалості, уміщує вправи з вагами, роботу з тренажерами та інші види фізичних навантажень.

За межами аеробного та тренувального фітнесу, існують інші важливі аспекти футбольного фітнесу, такі як гнучкість (розвиток гнучкості допомагає уникнути травм та покращує рухову активність на полі); координація та баланс (вправи, спрямовані на покращення координації та балансу, допомагають гравцям краще контролювати своє тіло під час гри); специфічні вправи для футболістів (включають в себе вправи, які підвищують швидкість, реакцію, зміну напрямку та інші навички, необхідні для гри в футбол); психологічна підготовка (розвиток ментальної міцності, концентрації та стійкості до стресів допомагає гравцям впоратися з викликами на полі). Ці аспекти разом з аеробним та тренувальним фітнесом допомагають футболістам досягати високого рівня фізичної підготовки та готовності до гри.

Досліджень з фітнес-культури як складника середовища футбольної культури, а також праць щодо впливу сучасної цифрової культура суспільства на фітнес-культуру досі недостатньо виявлено у вітчизняних авторів. Недостатньо здійснюється вивчення аспектів готовності тренерів до психологічного впливу на гравців, застосування педагогічного дизайну у їхній професійній діяльності.

Технологічний прогрес у двадцять першому столітті змінив способи занять фітнесом. Новим явищем стало «кількісне Я» (самомір). Спортсмени використовують технологічні пристрої для підтримки своїх тренувань: крокомір, GPS, монітор серцевого ритму та програм для смартфонів. Пристрої-«самоміри» дозволяють кількісно оцінювати або контролювати зусилля спортсменів і тренера.

У сучасній фітнес-культурі виникають нові напрями. Увага переміщується від аеробіки, бодібілдингу та традиційної техніки вправ до таких видів діяльності: фітнес-йога, фітнес-зумба, пілатес, спінінг та акваеклінг, тай-чі, кікбоксинг та фітнес на відкритому повітрі. Інноваційні техніки сучасної фітнес-культури важливо ураховувати у креативному проєктуванні середовища атракційної футбольної культури тренерними і стейкхолдерами футбольних команд.

Активна участь майбутніх тренерів з футболу у сучасній фітнес-культурі може стати прикладом для гравців їхніх команд. Якщо тренер особисто демонструє важливість

особистісно-ціннісних видів сучасної фітнес-культури, то це може надихнути гравців на поліпшення їхнього гармонійного саморозвитку інноваційними способами і засобами.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є дослідження впливу футбольного фітнесу на формування готовності тренерів до застосування педагогічного дизайну у професійній діяльності. Мета конкретизується у завданнях: проаналізувати вплив футбольного фітнесу на фізичну, психологічну та педагогічну підготовку тренерів; розробити рекомендації щодо використання футбольного фітнесу у програмах підготовки тренерів; уточнити сутність педагогічного дизайну з урахуванням професійної діяльності тренерів з футболу як процесу проектування та організації навчального процесу; з'ясувати вплив футбольного фітнесу на педагогічний дизайн: розуміння тренерами потреб розвитку та можливостей гравців.

5. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2022 р.) визначення поняття «спорт» не обмежується фізичним розвитком, а розглядається також як «інтелектуальна та інші підготовленості...», зокрема, підготовленість духовна. Отже, згідно з нормативними документами, для формування готовності тренерів з футболу до педагогічного дизайну необхідно застосувати принцип «потрійності», що полягає у психолого-педагогічному супроводі їхнього фізичного, інтелектуального і духовного розвитку. Педагогічний дизайн (ISD: Instructional Systems Design) – це навчальне проектування або проектування навчальних систем, що є інформаційно ємкими, естетично привабливими і функціонально довершеними набуттям гравцями футбольно-ігрового досвіду [10].

Сприятливим фактором у формуванні готовності тренерів до педагогічного дизайну може бути їхня здатність до застосування футбольного фітнесу і футбольної аеробіки у професійній діяльності. Доцільність

застосування футбольного фітнесу й аеробіки у професійній діяльності тренера з футболу можна збагнути, звернувшись до поняття «тілесна конституція спортсмена» – це генетичний потенціал, продукт спадковості та середовища, що реалізує цей спадковий потенціал і виявляється зовні у тілесній статури спортсмена. Тренер покликаний донести до гравців команди посил про те, що життєдіяльність успішного спортсмена має відбуватися з урахуванням його конституції, природної обдарованості та її «ноо-принципів» (принципів мудрості): здоровий дух у здоровому тілі вимагає урахування законів біологічної конституції.

Конституція спортсмена містить 10 складових [2]:

1. Рефлексивну: біологічну пам'ять організму (генетичну, ембріональну, імунну, нейронну).

2. Генотипову: «спадковий паспорт» хромосом, що визначає регенераційні здатності морфології (конституції тіла).

3. Фенотипову: традиційне уявлення про конституцію людини на основі спадкової структури кістково-м'язового статусу (*ектоморфи* характеризуються короткою верхньою частиною тулуба, довгими руками і ногами, довгими та вузькими стопами та долонями, незначним жировим запасом, а також вузькою грудною кліткою та плечима з довгими і тонкими м'язами; *ендоморфи* характеризуються м'якою мускулатурою, круглим обличчям, короткою шиєю, широкими стегнами та значним запасом жиру; *мезоморфи* мають велику грудну клітку, видовжений торс, міцну мускульну структуру та значну силу.

4. Імунну: систему глобулінового захисту, в основі якого лежить механізм антиген-антитіло, що визначає характер та інтенсивність імунологічних реакцій.

5. Нейронну: стан неврологічної реактивності, що є базовою основою емоцій, вольових процесів та основ набуття знань.

6. Психологічну, що визначає психотип особистості, її характер і темперамент.

7. Лімфо-гематологічну, що зумовлює особливості лімфотоку та груп крові, якими визначається інтенсивність метаболізму та енергетики організму.

8. Гормонально-статеву, що забезпечує особливості поведінкових статевих реакцій осіб.

9. Дерматологічну: перспективний напрямок візуальної психодіагностики (вивчення осіб за їхньою зовнішністю і поведінкою).

10. Енерго-акупунктурну, що є досвідом вивчення системи енергоканалних зв'язків людини у східній медицині.

Складність індивідуальної конституції кожного спортсмена вимагає від тренера з футболу інтерактивних способів взаємодії з футболістами, щоб максимально актуалізувати їхні природні складові спортивної обдарованості: енергопотенціал, психомоторику і критичність. Енергопотенціал – це рівень енергії та витривалості, необхідні для проведення тренувань та досягнення високих результатів; психомоторика – координація рухів, фізична підготовка та здатність до виконання специфічних дій на футбольному полі; критичність – здатність аналізувати ситуації, розуміти причинно-наслідкові зв'язки та приймати обґрунтовані рішення у тренувальному процесі.

Для розвитку складових спортивної творчості тренера з футболу і гравців його команди за умови індивідуального вибору ефективними можуть бути такі інноваційні напрями і засоби сучасної фітнес-культури:

- фітнес-йога як напрямок розвитку духовних і фізичних сутнісних сил ества, що поєднує комплексні вправи фітнесу та йоги, чергування повільних і плавних асан у повному фізичному спокої і сконцентрованість уваги на певному тілесному русі або ділянці тіла;

- зумба – танцювальна фітнес-програма з кардіотренування, розвитку гнучкості та пластичності;

- пілатес – вид інтелектуального фітнесу, що ґрунтується на глибокому діафрагмальному диханні, зорієнтованому на розвиток м'язового корсета, виправлення постави та вдосконалення координації рухів;

- спінінг – кардіо-вправа, у якій завдяки велотренажерам і ритму музики стимулюється дихальна і серцево-судинна здатність;

- акваеклінг – тренування, яке поєднує в собі елементи бігу та плавання;

- тай-чі (або тайцзичуань) – метод художньої бойової гімнастики, який поєднує м'які плавні рухи тіла з правильним диханням та досягненням внутрішньої гармонії;

- кікбоксинг – унікальний вид єдиноборства, в якому гармонійно поєднані елементи карате, боксу і тайського боксу;

- фітнес на відкритому повітрі (біг, теніс, їзда на велосипеді, плавання, піші прогулянки, йога).

Індивідуальний вибір зазначених напрямів фітнес-культури тренерами і гравцями команди доцільно здійснювати з використанням технологічних пристроїв-«самомірів» для супроводу і контролю тренувань: крокоміра, GPS, монітора серцевого ритму та програм для смартфонів. Включення футбольного фітнесу у процес педагогічного дизайну (креативного проєктування середовища атракційної футбольної культури) дозволяє тренерам не лише розвивати свої власні фізичні якості, але й мати можливість краще розуміти потреби та можливості своїх гравців. Це дозволяє створювати більш індивідуалізовані тренувальні програми, які враховують фізичні, інтелектуальні, духовні можливості кожного гравця та спрямовані на досягнення оптимальних результатів. Крім того, тренери мають доступ до шкіл та курсів підвищення кваліфікації, де вони можуть отримати необхідні знання та навички щодо футбольної фітнес-культури. Ці навчальні заклади можуть співпрацювати з фітнес-тренерами та фахівцями з футболу для розроблення програм, які будуть спеціалізовані саме для тренерів.

6. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У формуванні готовності тренерів до застосування педагогічного дизайну у професійній діяльності важливо дотримуватися принципу єдності їхнього фізичного, інтелектуального і духовного розвитку. Зазначений принцип реалізується у конструктивному проєктуванні середовища футбольної культури – комплексу соціокультурних, історичних, емоційних та поведінкових аспектів, пов'язаних із футболом як спортивним видом діяльності. Водночас із конструктивним проєктуванням середовища футбольної культури тренери покликані приділяти увагу гармонійному розвитку сутнісних сил ества кожного гравця

команди засобами сучасного футбольного фітнесу.

Футбольний фітнес допомагає тренерам підтримувати в себе і кожного гравця оптимальний рівень фізичної форми, підвищувати енергопотенціал, витривалість, розвивати психомоторику, тілесну координацію та гнучкість, рухову спритність. Психомоторика, енергопотенціал і критичність – це необхідні якості для успішної проєктно-творчої діяльності тренера. Вони є ознаками сформованості його готовності до педагогічного дизайну. Футбольний фітнес дозволяє тренерам краще розуміти потреби та можливості гравців у досягненні оптимальних спортивних результатів.

У теорії і практиці підготовки тренерів з футболу особливу увагу необхідно приділяти соціально-культурному підходу до вивчення сучасних напрямів фітнес-культури, зорієнтованих на індивідуальний вибір із цих напрямів особистісно-ціннісних, оптимально сприятливих для поліпшення загального стану організму у кожного футболіста зокрема. Індивідуальні напрями фітнес-культури важливо доповнювати

інноваційними технологічними пристроями-«самомірами» (крокомірами, GPS, моніторами серцевого ритму та програмами для смартфонів), що забезпечують можливість для саморегулювання процесу оздоровлення.

Пропагуючи особистісно зорієнтовану фітнес-культуру в управлінні командою, тренер створює сприятливі педагогічні умови для пробудження конструктивної саморефлексії – ефективного засобу саморозвитку гравцями спортивної обдарованості. Тренер покликаний донести до гравців команди послання про те, що життєдіяльність успішного спортсмена має відбуватися з урахуванням особливостей функціонування їхніх біологічних конституцій. Тілесна конституція спортсмена має розглядатися як генетичний потенціал, продукт спадковості та особистісно-ціннісного середовища, що реалізує цей спадковий потенціал і виявляється зовні у тілесній статурі спортсмена. Сучасна фітнес-культура є важливою педагогічною умовою формування готовності до педагогічного дизайну у тренерів з футболу.

Література

1. Головні тренди фітнес-індустрії на 2023 рік. [Електронний ресурс]. <https://nix-solutions-ua.active.com/fitnesstrends2023/> (дата звернення 02.03.2024).
2. Гриньків М.Я. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/31640/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%20%E2%84%96%202.pdf>
3. Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітін Д., Щуров М. Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/273271> (дата звернення 02.03.2024).
4. Кокарева, С. М. (2021). Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу : дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків. 252 с.
5. Кокарева, С., Кокарев, Б., & Дорошенко Е. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». URL: <https://zp.edu.ua/?q=node/720>
6. Лісенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова, К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 3, 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.31-37>
7. Лісенчук, Г.А., Хмельницька, І.В., Кокарева С.М. & та ін. (2021). Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 7 (138), 77–82. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16)
8. Найкращі фітнес-застосунки для відстеження тренувань, калорій, прогресу та продуктивності 17 Гру. 2023, URL: <https://gymbeam.ua/blog/uk/naykraschi-fitness-zastosunky-dlya-vidst>
9. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. 294 с. URI: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/87>
10. Тименко В.П. (2021). Педагогічний дизайн. Практична обдарованість. Естетична обдарованість // Енциклопедія освіти: 2-ге вид. Київ: Юрінком Інтер. 1144 с.

11. Томіч, Л. М., & Паришкура, Ю. В. (2022). Тестування стану опорно-рухового апарату для визначення тренувальної стратегії у спорті і фітнесі. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2, 440-446.

References

1. Holovni trendy fitnes-industrii na 2023 rik. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://nikh-solutions-ua.stive.tsom/fitnesstrends2023/> (data zvernennia 02.03.2024).
2. Hryn'kiv M.Ya. Konstytutsiia, proportsii tila i ikh znachennia u sportyvnomu vidbori URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/31640/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%20%E2%84%96%202.pdf>
3. Doroshenko E., Pidlubnyj V., Myrnyj S., Moskvitina D., Schurov M. Fitnes-tekhnologii iak zasib sportyvnoho trenuvannia futbolistiv students'kykh zbirnykh komand URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/artistsle/view/273271>(data zvernennia 02.03.2024).
4. Kokareva, S. M. (2021). Pidvyschennia fizychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv na osnovi vykorystannia innovatsijnykh zasobiv fitnes-treninhu : dys. ...kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01. Kharkiv. 252 s.
5. Kokareva, S., Kokarev, B., & Doroshenko E. (2022). Innovatsijni metodyky fitnes-treninhu dlia pidvyschennia fizychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv: [monohrafiia]. Zaporizhzhia: NU «Zaporiz'ka politekhnika». <https://zp.edu.ua/?k=node/720>
6. Lisenchuk, H., Tyschenko, V., Van, L., & Shekhovtsova, K. (2020). Napriamy udoskonalennia tekhnologii potochnoho upravlinnia u futboli. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.31-37>
7. Lisenchuk, H.A., Khmel'nyts'ka, I.V., Kokareva S.M. & ta in. (2021). Fitnes-treninh iak zasib pidvyschennia fizychnoi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh futbolistiv. Naukovyj chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport), 7 (138), 77–82. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nts.series15.2021.7\(138\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nts.series15.2021.7(138).16)
8. Stoliaryk, V. A., Pidluzhniak, O. I., & Ovcharuk, V. H. (2022). Metody rozvytku fizychnykh iakostej u futbolistiv [Methods of Physitsal Qualities Development in Football Plaiers]. Naukovi roboty kaf. FV, NTKP VNTU. Fakul'tet mashynobuduvannia ta transportu.
9. Suchasni pohliady molodi na fizychnu kul'turu, sport ta zdorov'ia liudyny: zbirnyk tez naukovoї konferentsii, prysviachenoї Dniu nauky v Ukraini (elektronne vydannia). Kharkiv: KhDAFK, 2023. 294 s. URI: <http://repo.khdafk.tsom.ua/khmlui/handle/123456789/87>
10. Tymenko V.P. (2021). Pedahohichnyj dyzajn. Praktychna obdarovanist'. Estetychna obdarovanist' // Entsyklopediia osvity: 2-he vyd. Kyiv: Yurinkom Inter. 1144 s.
11. Tomich, L. M., & Paryshkura, Yu. V. (2022). Testuvannia stanu опорно-рухового апарату dlia vyznachennia trenuvanoi stratehii u sporti i fitnesi. Naukovi zapysky Berdians'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Seriiia: Pedahohichni nauky, 2, 440-446.

Abstract

TYMOSHENKO Oleksiy

FOOTBALL FITNESS IN FORMING THE READINESS OF SOCCER COACHES FOR PEDAGOGICAL DESIGN

The article examines the importance of the unity of physical, intellectual and spiritual development of coaches in the context of their readiness to apply pedagogical design in professional activities. The author emphasizes the importance of constructive design of the environment of football culture, which includes socio-cultural, historical, emotional and behavioral aspects related to football. Special attention is paid to the harmonious development of the essential forces of the players with the help of modern football fitness. The author shows that football fitness contributes to maintaining an optimal level of physical fitness, increasing energy potential, and developing various physical qualities that are important for the coach's successful project-creative activity. In particular, the role of fitness culture focused on the individual choice of personal and value directions for improving the physical condition of players is highlighted. The importance of innovative technological devices for self-regulation of the healing process is emphasized. The article also discusses the importance of a person-oriented fitness culture for the awakening of constructive self-reflection in players and the formation of readiness for pedagogical design in coaches. The author points out the need to take into account the biological constitutions of players and emphasize that sports activities should correspond to their characteristics. The article highlights the importance of fitness and a person-oriented approach in the training of football coaches. Football fitness is an important factor that influences the formation of coaches' readiness to apply pedagogical design. The use of interactive teaching methods and knowledge of the individual characteristics of athletes allow coaches to design an effective educational process that contributes to the development of sports creativity and the achievement of high results.

The proposed interactive methods and innovative directions of fitness culture can be implemented in the work practice of football coaches to increase the effectiveness of the educational process.

Keywords: football fitness, readiness for pedagogical design, football coaches, football culture, project creativity, sports talent.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2024 р.