

challenges. This study highlights the problem of insufficient use of active learning methods in the current system of officer training, thus emphasizing the need for modernization of educational programs.

Modern trends in the implementation of simulation tools in higher education, particularly in military institutions, are examined, taking into account the specific tasks faced by officers engaged in logistics support. The application of these methods facilitates the development of competencies essential for meeting the material, technical, informational, and transportation needs of the National Guard of Ukraine. The benefits of active learning are identified, including its ability to enhance material comprehension, increase cadets' motivation for learning, and prepare them for real-world professional scenarios.

The article offers recommendations for improving the educational programs of the Logistics Faculty by incorporating active learning methods such as simulation games, case studies, scenario modeling, and the analysis of non-standard tasks. It is noted that the systematic use of active methods contributes to the effective preparation of cadets, ensuring their readiness to perform functional tasks in the dynamic conditions of military service. The research results hold practical significance for enhancing the quality of higher military education and fostering competitive professionals.

Keywords: active learning methods, simulation tools, gaming methods, non-gaming methods, educational continuum, cadets of the Logistics Faculty, National Academy of the National Guard of Ukraine, professional training, critical thinking, higher military education.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-160.2025.04>

УДК 378:796.894]:613(045)

Боченко А. В.

ФІТНЕС СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ СУСПІЛЬНИЙ ВИКЛИК ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається актуальна проблема здоров'язбереження молоді в контексті сучасних суспільних викликів, зосереджуючись на фітнесі силового спрямування як ефективному засобі покращення фізичного та психологічного здоров'я студентів педагогічних закладів вищої освіти. Акцентовується увага на необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, оскільки вони відіграють ключову роль у формуванні здорового суспільства.

Аналізуються переваги фітнесу силового спрямування, такі як розвиток м'язової сили, витривалості, гіпертрофії м'язів, покращення функціонального стану організму, зниження рівня стресу та тривоги, підвищення самооцінки та формування естетично привабливого тіла. Розглядаються основні характеристики цього виду фітнесу, включаючи види вправ, методи тренування та рекомендації щодо їх виконання.

Визначаються виклики, з якими стикаються педагогічні заклади вищої освіти при впровадженні фітнесу силового спрямування у навчальний процес, такі як недостатня кількість кваліфікованих фахівців, необхідність адаптації програм фізичного виховання до потреб студентів та забезпечення доступності фітнес-послуг для всіх.

Пропонуються шляхи підвищення ефективності здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних ЗВО, включаючи розробку та впровадження навчальних програм з фітнесу силового спрямування, підготовку фахівців, створення фітнес-центрів та спортивних

майданчиків, проведення інформаційних кампаній та співпрацю з фітнес-центрами та спортивними організаціями.

Наголошується на важливості ролі педагогічних ЗВО у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, оскільки вони повинні не лише володіти знаннями, але й бути прикладом здорового способу життя для своїх учнів.

Визначаються перспективи подальших досліджень, включаючи вивчення ефективності різних методик фітнесу силового спрямування, розробку та апробацію програм фізичного виховання, а також дослідження впливу фітнесу силового спрямування на психологічний стан та академічну успішність студентів.

Стаття підкреслює, що фітнес силового спрямування є важливим інструментом для покращення здоров'я молоді та формування здорового суспільства, і педагогічних ЗВО повинні активно використовувати цей інструмент, готуючи майбутніх педагогів до роботи в умовах сучасного суспільства.

Ключові слова: фітнес, фітнес силового спрямування, здоров'язбереження, педагогічні заклади, вища освіта, здобувачі освіти, фізична активність.

Сучасний світ стрімко змінюється, висуваючи нові вимоги до кожної особистості, а особливо до майбутніх педагогів. У цьому контексті, питання здоров'язбереження набуває особливої актуальності. Адже саме педагоги, як провідники знань та цінностей, повинні не лише володіти глибокими фаховими знаннями, але й бути прикладом здорового способу життя для своїх учнів.

Одним із ефективних та популярних засобів формування здорового способу життя серед молоді є фітнес силового спрямування. Цей вид фізичної активності не лише сприяє розвитку фізичної сили та витривалості, але й позитивно впливає на психологічний стан, допомагаючи подолати стрес та тривогу, що є особливо важливим в умовах сучасного суспільства [1].

Проте, незважаючи на популярність фітнесу силового спрямування, його впровадження у систему фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів стикається з низкою викликів. Недостатня кількість кваліфікованих фахівців, необхідність адаптації навчальних програм до потреб студентів, забезпечення доступності фітнес-послуг для всіх – це лише деякі з проблем, які потребують вирішення [3].

У цьому контексті педагогічні заклади вищої освіти повинні відігравати ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. Адже саме вони готують фахівців, які будуть формувати здорове суспільство майбутнього.

Виклики до здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних закладах вищої освіти та можливості фітнесу силового спрямування пов'язані перш за все із недостатньою кількістю кваліфікованих фахівців з фітнесу силового спрямування у педагогічних ЗВО.

Отже, стає необхідність у адаптації програм фізичного виховання до потреб здобувачів освіти. Відтак нагальним є забезпечення доступності фітнес-послуг для всіх студентів.

Можливості фітнесу силового спрямування як сучасний суспільний виклик до здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних закладах вищої освіти, насамперед лежить у площині вирішення таких проблем як:

- впровадження сучасних програм фітнесу силового спрямування у навчальний процес;
- підготовка фахівців з фітнесу силового спрямування на базі педагогічний ЗВО;
- створення фітнес-центрів та спортивних майданчиків на території педагогічний ЗВО;
- проведення інформаційних кампаній про переваги здорового способу життя.

Теоретико-методологічні і прикладні аспекти проблеми охорони здоров'я студентської молоді плідно розробляються вітчизняними і зарубіжними науковцями.

Вагомими для нашого дослідження є ідеї і висновки щодо теоретико-методичних основ організації раціонального режиму дня студентів (А. Боярський, Г. Карповський, С. Сучков та інші); оптимізації розумової працездатності у студентському віці (Л. Африканов, Е. Замовський, В. Кубасов, В. Мітін та інші); дотримання норм гігієни розумової праці студентів (Б. Анджелян, А. Камаєва, В. Латовченко та інші); виховання фізичної культури студентської молоді (Е. Адамович, А. Алексєєв, А. Василягіна, А. Огудіна та інші); розвитку навичок особистої гігієни в студентському віці (Г. Ахмерова, О. Добромислова, А. Курмаєва, І. Левіна, В. Маймутов, А. Ляхович, І. Пономаренко та інші); раціоналізації харчування студентів (Г. Абдушелішвілі, В. Уркевич та інші); профілактики і корекції шкідливих звичок у студентів (В. Акопов, Л. Розенфальд, І. Харисова та інші).

Водночас у вітчизняній педагогіці відчутний брак наукових праць, у яких обґрунтовуються теоретичні та методичні основи формування здоров'я студентської молоді, готовності студента до організації життєдіяльності і навчання на основі здоров'язбережувальних технологій; реалізується комплекс заходів, пов'язаних із збереженням здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності. На часі пошук нових інформаційних контекстів у розв'язанні проблеми формування здоров'я студентської молоді [4].

Проблемі здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі приділяють увагу такі науковці, як Аверіна К., Бойко Т., Волошанюк В., Ващенко О., Грицай Ю., Дудко С., Осажченко Т., Павлюк Т., Рибалко Л., Свиридчук О., Сливка Л., Луценко Т., та інші. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя є міждисциплінарною проблемою. Чимало досліджень присвячено створенню здоров'язбережувального середовища та формуванню культури здоров'я. Серед дослідників, які працюють у цій галузі, можна виділити таких науковців, як Бойченко Т., Волошин О., Гончаренко М., Лопатюк О., Михальський А., Пахальчук Н., Шиян О.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я набуває особливого значення в сучасному суспільстві, що постійно стикається з новими викликами, пов'язаними зі швидким розвитком технологій, змінами у довкіллі та зростанням темпів життя.

Здоров'язбереження стало важливим напрямком наукових досліджень, де ключова увага приділяється формуванню здорового способу життя, профілактиці захворювань та створенню умов для підтримки фізичного, психологічного та соціального благополуччя [5]. Для зручності зобразимо основні напрями дослідження проблеми здоров'язбереження у науковій літературі в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні напрями дослідження проблеми здоров'язбереження

№ з/п	Напрямок дослідження	Основні аспекти	Приклади тем
1	Концептуальні засади	Визначення та класифікація здоров'язберігаючих технологій, теоретичні підходи до здоров'язбереження, розробка моделей здоров'язберігаючої діяльності.	Класифікація здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі, психолого-педагогічні аспекти здоров'язбереження, моделювання здоров'язберігаючої діяльності в педагогічних ЗВО.
2	Здоров'язбереження в освітньому середовищі	Організація здорового освітнього середовища, психологічне здоров'я студентів, фізична активність та здоровий спосіб життя, санітарно-гігієнічні норми, безпека життєдіяльності.	Вплив освітнього середовища на психоемоційний стан студентів, профілактика стресу та емоційного вигорання, роль фізичної активності у підтримці здоров'я, організація здорового харчування, безпека освітнього простору.
3	Вплив сучасних викликів	Цифрова залежність, інформаційне перевантаження, військовий стан та психологічні травми, соціально-економічні фактори.	Вплив цифрових технологій на психічне здоров'я студентів, психологічні наслідки воєнних дій, подолання стресу в умовах дистанційного навчання, вплив соціально-економічних чинників на здоров'я студентів.
4	Роль педагогічних працівників	Підвищення компетентності педагогів, створення здорового освітнього середовища, інтеграція здоров'язберігаючих технологій в учбові програми, формування у студентів здорового способу життя.	Психолого-педагогічна підготовка викладачів до здоров'язберігаючої діяльності, роль викладача у формуванні здорового способу життя студентів, використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі.

Ця таблиця дає загальне уявлення про основні напрями досліджень. Кожен з цих напрямків містить безліч підтем та конкретних досліджень.

У науковій літературі проблема здоров'язбереження розглядається комплексно, охоплюючи різні аспекти – від фізичного та психічного до соціального здоров'я. Поняття здоров'я розвивається й уточнюється в контексті медичних, педагогічних, психологічних, соціологічних та екологічних досліджень, що дає змогу краще розуміти основні фактори, що впливають на здоров'я індивіда та суспільства [5].

Дослідження генезису цієї проблеми у наукових працях дозволяє простежити еволюцію підходів до здоров'язбереження, виокремити ключові напрями та підходи, що застосовуються для розробки сучасних програм і методик збереження здоров'я [2].

Фітнес силового спрямування стає все більш популярним серед молоді,

особливо в контексті сучасних суспільних викликів, пов'язаних зі здоров'ям. У вищих педагогічних ЗВО це явище набуває особливого значення, оскільки майбутні педагоги повинні не лише володіти знаннями, але й бути прикладом здорового способу життя [4].

Фітнес силового спрямування – це не просто набір фізичних вправ, а цілісна система, спрямована на розвиток м'язової сили, витривалості та естетики тіла. Він відрізняється від традиційного силового тренінгу своєю комплексністю та адаптивністю до індивідуальних потреб [6; 8].

Розглянемо основні характеристики фітнесу силового спрямування. Для зручності подамо цю інформацію у таблиці 2.

Таблиця 2

Характеристики, переваги та тенденції фітнесу силового спрямування

№ з/п	Категорія	Характеристика/ Перевага/ Тенденція	Опис	Приклади/Пояснення
1	Основні характеристики	Комплексність	Включає різноманітні вправи для розвитку всіх груп м'язів, а також кардіо, гнучкість та координацію.	Базові та ізолюючі вправи, кардіо-тренування, стретчинг, вправи на баланс.
		Індивідуалізація	Програми адаптуються до рівня підготовки, цілей та особливостей кожної людини.	Персональні тренування, адаптивні програми, врахування медичних показань.
		Функціональність	Вправи імітують рухи з повсякденного життя, покращуючи функціональний стан організму.	Присідання, випади, підтягування, тяга, жим, вправи з власною вагою.
2	Переваги	Фізичне здоров'я	Зміцнення м'язів, кісток, суглобів, покращення серцево-судинної системи, зниження ризику захворювань.	Збільшення щільності кісток, зниження артеріального тиску, покращення метаболізму.
		Психологічне здоров'я	Зниження стресу, підвищення самооцінки, покращення настрою та якості сну.	Вивільнення ендорфінів, підвищення впевненості, покращення когнітивних функцій.
		Естетика тіла	Формування пропорційної фігури, збільшення м'язової маси, зменшення жирового прошарку.	Гіпертрофія м'язів, зменшення об'єму талії, покращення рельєфу тіла.
		Соціалізація	Групові заняття сприяють спілкуванню та підтримці.	Командні тренування, фітнес-спільноти, спільні спортивні заходи.
3	Сучасні тенденції	Функціональний тренінг	Використання вправ, що імітують рухи з повсякденного життя, розвиток координації, балансу та гнучкості.	Вправи з гирями, TRX, BOSU, вправи на нестабільних поверхнях.
		Використання обладнання	Використання тренажерів, гантелей, гир та іншого обладнання для урізноманітнення та ефективності тренувань.	Тренажери для силових вправ, вільні ваги, еластичні стрічки, фітнес-м'ячі.

<i>№ з/п</i>	<i>Категорія</i>	<i>Характеристика/ Перевага/ Тенденція</i>	<i>Опис</i>	<i>Приклади/Пояснення</i>
		Онлайн-тренування	Доступ до тренувань через інтернет, можливість займатися в будь-який час та в будь-якому місці.	Онлайн-курси, відео-тренування, мобільні додатки, віртуальні фітнес-клуби.

Фітнес силового спрямування є ефективним та доступним засобом для покращення здоров'я та якості життя. Він може бути корисним для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки [7].

Актуальність проблеми фітнесу силового спрямування як сучасного суспільного виклику до здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних закладах вищої освіти полягає у таких тенденціях:

1. Погіршення здоров'я молоді. Сучасний спосіб життя, що характеризується малорухливістю, неправильним харчуванням та стресом, негативно впливає на здоров'я молодих людей. Зростає кількість захворювань, пов'язаних з гіподинамією, ожирінням та психологічними розладами.

2. Необхідність формування здорового способу життя. Педагогічні ЗВО повинні сприяти формуванню у студентів здорових звичок, які вони зможуть передати майбутнім поколінням. Фітнес силового спрямування є ефективним засобом для покращення фізичного та психологічного здоров'я.

3. Підготовка педагогів до роботи в умовах сучасного суспільства. Майбутні педагоги повинні володіти знаннями та навичками з організації здоров'язбережувальної діяльності. Вони повинні вміти використовувати сучасні методи та технології, включаючи фітнес силового спрямування, для покращення здоров'я учнів.

Авторське бачення проблеми фітнесу силового спрямування як сучасного суспільного виклику до здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних закладах вищої освіти полягає у тому, що головну роль у забезпеченні та вирішенні цього питання надається закладам вищої освіти.

Їхня роль полягає у таких діях, як розробка та впровадження навчальних програм з фітнесу силового спрямування; підготовка фахівців з фітнесу силового спрямування; організація спортивно-оздоровчих заходів для студентів; створення умов для занять фітнесом силового спрямування; співпраця з фітнес центрами та спортивними організаціями.

Фітнес силового спрямування є важливим інструментом для покращення здоров'я молоді та формування здорового способу життя. Педагогічні ЗВО повинні відігравати ключову роль у вирішенні цієї проблеми, готуючи майбутніх педагогів до роботи в умовах сучасного суспільства.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що фітнес силового спрямування є не лише ефективним засобом для покращення фізичного та психологічного здоров'я, але й важливим елементом формування здорового способу життя серед молоді. Особливо актуальним це питання є для вищих педагогічних навчальних закладів, де готуються майбутні педагоги, які повинні бути прикладом для своїх учнів.

Отже, фітнес силового спрямування є не лише ефективним засобом для покращення фізичного та психологічного здоров'я, але й важливим елементом формування здорового способу життя серед молоді. Особливо актуальним це питання є для вищих педагогічних навчальних закладів, де готуються майбутні педагоги, які повинні бути прикладом для своїх учнів.

Як підсумок зазначимо, що фітнес силового спрямування сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, покращує функціональний стан організму та позитивно впливає на психологічне здоров'я. Ураховуючи його індивідуалізований характер дозволяє адаптувати тренування до потреб кожного здобувача освіти, забезпечуючи максимальну ефективність та безпеку.

Вирішальною є роль педагогічних ЗВО, які повинні відігравати ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, впроваджуючи сучасні програми фітнесу силового спрямування у навчальний процес. Проте, необхідно подолати виклики, пов'язані з недостатньою кількістю кваліфікованих фахівців, адаптацією програм та забезпеченням доступності фітнес-послуг.

Наше дослідження звертає увагу на такі ключові педагогічні рекомендації:

- розробити та впровадити навчальні програми з фітнесу силового спрямування, адаптовані до потреб здобувачів;
- підготувати фахівців з фітнесу силового спрямування на базі педагогічних ЗВО;
- створити фітнес-центри та спортивні майданчики на території педагогічних ЗВО;
- проводити інформаційні кампанії про переваги здорового способу життя та фітнесу силового спрямування;
- співпрацювати з фітнес-центрами та спортивними організаціями.

Для того, щоб поставити результати цього дослідження в більш широкий контекст, необхідно представити перспективи подальших досліджень, які полягають у:

- вивченні ефективності різних методик фітнесу силового спрямування для покращення здоров'я здобувачів освіти;
- розробці та апробації програм фізичного виховання, що поєднують фітнес силового спрямування з іншими видами фізичної активності;
- дослідженні впливу фітнесу силового спрямування на психологічний стан та академічну успішність здобувачів освіти.

Отже, педагогічні ЗВО повинні активно використовувати цей інструмент, готуючи майбутніх педагогів до роботи в умовах сучасного суспільства.

Використана література:

1. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 ; Національний пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 254 с.

2. Бобрицька В. І. Історико-соціальна генеза проблеми формування здорового способу життя від древніх цивілізацій до епохи середньовіччя. *Наук. записки. НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2008. № 70. С. 32-44.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. С. 320-354.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ: В-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Данюк Н. Яке здоров'я в українського школяра? *Ваше здоров'я*. 2008. № 48. С. 4-6.
6. Довгань Н. Ю. Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 6 (303) жовтень. Частина II. С. 15-25.
7. Довгань Н. Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної 96 спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць за ред. проф. Тетяни Степанової*. № 1 (56), 2017. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. С. 55-61.
8. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б. А. Маторіна, 2018. 260 с.

References:

1. Atamas` O. A. (2015). Formuvannya gotovnosti majbutnix uchy`teliv fizy`chnoyi kul`tury` do vprovadzheniya texnologij ozdorovchogo fitnessu [Formation of readiness of future physical education teachers for the implementation of health fitness technologies]. *Dy`s. ... kand. ped. nauk. 13.00.04. Nacional`ny`j ped. un-t imeni M. P. Dragomanova. Ky`yiv*. 254 s. [in Ukrainian].
2. Bobrycz`ka V. I. (2008). Istory`ko-social`na g`eneza problemy` formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya vid drevnix cy`vilizacij do epoxy` seredn`ovichchya [Historical and social genesis of the problem of forming a healthy lifestyle from ancient civilizations to the Middle Ages]. *Nauk. zapysky` : NPU im. M. P. Dragomanova*. № 70. S. 32-44 [in Ukrainian].
3. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. (2008). Suchasni fizkul`turno-ozdorovchi texnologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni [Modern physical education and health technologies in physical education]. *Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya*; za red. T. Yu. Krucevy`ch. Ky`yiv : Olimp. l-ra. S. 320-354 [in Ukrainian].
4. Volovy`k N. I. (2010). Osnovy` ozdorovchogo fitnessu : navchal`ny`j posibny`k [Fundamentals of health fitness: a training manual]. Ky`yiv : Vy`davny`cztvo NPU imeni M. P. Dragomanova. 240 s. [in Ukrainian].
5. Danyuk N. (2008). Yake zdorov`ya v ukrayins`kogo shkolyara? [How is the health of a Ukrainian schoolchild?]. *Vashe zdorov`ya*. № 48. S. 4-6 [in Ukrainian].
6. Dovgan` N. Yu. (2016). Innovacijni pedagogichni texnologiyi formuvannya fizy`chnoyi kul`tury` students`koyi molodi VNZ u procesi pozaaudy`tornoyi sporty`vno-masovoyi roboty` [Innovative pedagogical technologies for the formation of physical culture of university students in the process of extracurricular sports and mass work]. *Visny`k Lugans`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky`*. № 6 (303) zhovten`. Chasty`na II. S. 15-25 [in Ukrainian].
7. Dovgan` N. Yu. (2017). Funkcional`ny`j trening yak forma pozaaudy`tornoyi 96 sporty`vno-masovoyi roboty` u vy`shhomu navchal`nomu zakladi [Functional training as a form of extracurricular 96 sports and mass work in a higher educational institution]. *Naukovy`j visny`k My`kolayivs`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni V. O. Suxomly`ns`kogo. Pedagogichni nauky` : zbirny`k naukovy`x pracz` za red. prof. Tetyany` Stepanovoyi*. № 1 (56), 2017. My`kolayiv : MNU im. V. O. Suxomly`ns`kogo. S. 55-61 [in Ukrainian].
8. Kachan O. A., Pry`sty`ns`ky`j V. M. (2018). Informacijno-komunikacijni ta ruxly`vo-piznaval`ni texnologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni ditej i pidlitkiv : navchal`no-metody`chny`j posibny`k [Information and communication and motor-cognitive technologies in physical education of children and adolescents: teaching and methodological manual]. Slovy`ans`k : Vy`d-vo B. A. Matorina. 260 s. [in Ukrainian].

A. BOICHENKO. Strength-oriented fitness as a modern social challenge to health-preserving activities in pedagogical institutions of higher education.

The article examines the current issue of youth health preservation in the context of modern social challenges, focusing on strength-oriented fitness as an effective means of improving the physical and psychological health of students in pedagogical institutions of higher education. Emphasis is placed on the need to develop health-preserving competence among future teachers, as they play a key role in building a healthy society.

The advantages of strength-oriented fitness are analyzed, such as the development of muscle strength, endurance, muscle hypertrophy, improvement of the functional state of the body, reduction of stress and anxiety levels, enhancement of self-esteem, and the formation of an aesthetically pleasing body. The main characteristics of this type of fitness are discussed, including types of exercises, training methods, and recommendations for their implementation.

The challenges faced by pedagogical institutions of higher education in implementing strength-oriented fitness into the educational process are identified, such as the insufficient number of qualified specialists, the need to adapt physical education programs to the needs of students, and ensuring the accessibility of fitness services for all.

Ways to improve the effectiveness of health-preserving activities in pedagogical institutions of higher education are proposed, including the development and implementation of training programs in strength-oriented fitness, the training of specialists, the creation of fitness centers and sports grounds, the conduct of information campaigns, and cooperation with fitness centers and sports organizations.

The importance of the role of pedagogical institutions of higher education in developing health-preserving competence among future teachers is emphasized, as they must not only possess knowledge but also set an example of a healthy lifestyle for their students.

Prospects for further research are identified, including the study of the effectiveness of various strength-oriented fitness techniques, the development and testing of physical education programs, and the investigation of the impact of strength-oriented fitness on the psychological state and academic performance of students.

The article highlights that strength-oriented fitness is an important tool for improving youth health and building a healthy society, and pedagogical institutions of higher education should actively use this tool in preparing future teachers for work in the modern society.

Keywords: fitness, strength-oriented fitness, health preservation, pedagogical institutions, higher education, students, physical activity.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-160.2025.05>

УДК 37.064:17.022.1-027.561:[378:373.2.011.3-051]

Іванова В. В.

**ГОТОВНІСТЬ ДО ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ
ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ
МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

У статті схарактеризовано готовність до партнерської взаємодії як складову професійного іміджу майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. Проаналізовані актуальні позиції вітчизняних науковців з питань професійного іміджу вихователів закладів дошкільної освіти та розуміння партнерської взаємодії у сфері дошкілля. Акцентовано увагу на тому, що професійний імідж майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти є вагомим