the TBLT. The TBLT breaks down the barriers of the traditional classroom, because in the TBLT, the role of a learner is significantly altered. The teacher becomes a true facilitator of learning for the language learners, purely by means of dialogic communication. The teacher is expected to be guide by the side.

The role of teachers how can be described as follows:

1. Facilitator.
2. Independent participant.
3. Needs analyst.
4. Counselor.
5. Group processing manager.

Information technology is dramatically altering the way a student and a teacher interact. In addition, tablet PCs, compact computer that allow you to write notes directly onto the screen with a special pen, replace the archaic blackboard. With the tablet technology allow a teacher to make notes on charts and spreadsheets and send them directly to their student's PCs.

The core objective of teaching is passing on the information or knowledge to the minds of the students. At present, there is a rise of communicative methodology, which emphasizes real meaning communication method than activity, topic and situations which are artificial and remote from students' lives.

А.В. Артюгін, ст. викл. *(ХДУХТ, Харків)*
І.О. Кудряшов, доц. *(ХДУХТ, Харків)*

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

На сьогодні здоровий спосіб життя – це глобальна соціальна проблема, оскільки від цього залежить здоров'я, довголіття та працездатність нації. Існує багато визначень здоровому способу життя, проте всі вони мають спільну точку зору – це засоби, спрямовані на укріплення здоров'я та психічного стану індивідууму.

Оздоровчий фітнес – хороше рішення підтримувати здоровий спосіб життя. Він поєднує в собі дуже велику кількість різновидів фізичної активності: плавання, хода, біг, гімнастичні комплекси, танці, пілатес, йога та багато інших. Велике різноманіття напрямків дозволяє підібрати тренування майже для кожної людини, незалежно від віку, фізіологічних особливостей та стану здоров'я. Оздоровчий фітнес з

низьким рівнем інтенсивності рекомендується похилим людям, дітям та тим, хто відновлюється після травм.

Слово «фітнес» (англ. *fitness*, від дієслова *to fit* – відповідати, бути у гарній формі) – у більш широкому розумінні – це загальна фізична підготовленість організму людини. Також це система занять фізичною культурою, що спрямована не тільки на підтримку фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний та духовний розвиток.

Сьогодні фітнес – це захоплюючі та корисні заняття спортом для людей різного віку. Заняття розподіляються на два різновиди in-door (всередині приміщення) та out-door (будь-які різновиди фітнесу на відкритому повітрі), а також класифікуються на групові та індивідуальні.

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення.

Завданнями фітнесу є: зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою та протидія стресам.

Сьогодні студенти все більше цікавляться різноманітними фітнес-програмами. Все більш популярним стає здоровий спосіб життя. Проте, в той же час спостерігається недостатня інформованість молоді щодо сучасних методів здорового способу життя та фітнесу: як правильно харчуватися, яку програму вибрати з урахуванням фізіологічних особливостей та стану здоров'я, з чого починати тренувальний процес, як безпечно знизити вагу, як покращити м'язову фактуру та багато інших.

Це підтверджує, що сучасну молодь цікавлять питання здоров'я та краси тіла. Самостійно розібратися в усіх питаннях досить складно. Частіше за все, самостійні експерименти закінчуються травмами та порушеннями в роботі власного організму. Тому, впровадження теорії та методики оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання вищого навчального закладу вирішує поставленні завдання.

Студенти, що регулярно займаються оздоровчим фітнесом, усвідомлено покращують свій фізичний та психологічний стан, мають більш високий поріг стресостійкості за рахунок розширення резервів адаптації організму, легше та краще справляються з інтенсивною навчальною діяльністю, підвищують творчу активність та працездатність. Регулярні тренування допомагають в профілактиці багатьох хвороб: гіпертонії, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця,

порушення постави. Людина краще контролює своє тіло, покращується координація, реакція та спритність. До того ж під час тренувань збільшується кількість ендорфінів, які сприяють покращенню настрою та подоланню стресів.

Для чоловіків більш привабливими є заняття фітнесом в тренажерному залі, крос фіт, функціональний тренінг, силова йога та інші види фітнесу. Жінок приваблює аеробіка, пілатес, стрейчінг, йога, фітбол, аквааеробіка тощо.

Студентський вік є сенситивним для занять оздоровчими тренуваннями, що спрямовані на вдосконалення фізичного та психічного розвитку, підвищення працездатності та профілактику захворювань. Тому так важливо залучувати молодь до регулярних занять фізичними навантаженнями.

Кожен напрям фітнесу має свої межі рухової активності, включає рухові дії визначеної напруги, складності та емоційної забарвленості, що дозволяє вирішувати широкий круг завдань оздоровлення молодих людей, які відрізняються за станом здоров'я, фізичною підготовленістю, життєвими інтересами.

А.О. Борисова, канд. психол. наук, проф. *(ХДУХТ, Харків)*
А.О. Колесник, канд. техн. наук, доц. *(ХДУХТ, Харків)*
О.О. Мануєнкова, доц. *(ХДУХТ, Харків)*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНЦІЯ ЯК ОСНОВА НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

Сучасні реформи у сфері вищої освіти України, її направленість на інтернаціоналізацію, посилення глобалізаційних процесів у світі вимагають пошуку нових форм, методів і підходів до навчання іншомовної комунікації. Саме ці процеси обумовлюють невпинну тенденцію в усьому світі до створення єдиного інформаційного простору, що потребує вільного володіння іноземною мовою.

Відповідно до загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти, знання іноземної мови належить до списку базових компетенцій, які має отримати кожний представник суспільства протягом життя. Будь-яка комунікація, і перш за все іншомовна, є тим особливим способом людської взаємодії, який посилює гуманітарну складову освітнього процесу у вищій школі. Сучасна вища та професійна освіта в Україні набула значних змін, особливо після приєднання до Болонської угоди, яка висунула низку вимог до