

УДК 378.091:796.4.071.43

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.8>**Ю. В. Митяненко**старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Бердянського державного педагогічного університету**С. М. Данило**старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Бердянського державного педагогічного університету

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Статтю присвячено основним аспектам фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. У статті вказано, що нині є гостра потреба в якісному наданні фітнес-послуг та кваліфікованих спеціалістів в області фітнесу. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів є новітнім напрямом у вищій фізкультурній освіті і саме тому потребує більш детальної уваги. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів становить освітню систему компонентів, які спрямовані на оволодіння майбутніми фітнес-тренерами загальними та фаховими компетентностями, програмними результатами навчання в межах освітньої професійної програми «Фізична культура і спорт». Фітнес з урахуванням сучасних тенденцій та інноваційних змін, що відбулися в освітянському просторі, які дадуть змогу фахівцю у сфері фітнес-індустрії виконувати свої професійні обов'язки на рівні європейських стандартів та вдосконалювати свій професійний досвід.*

*Авторами з'ясовано сутність таких понять, як «фітнес», «фітнес-тренер». У цій статті представлено результати дослідження щодо визначення особливостей підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Результати дослідження дали змогу виявити основні аспекти особливостей фахової підготовки фітнес-тренерів, а саме теоретико-методичні та організаційні основи підготовки майбутніх фахівців.*

*З'ясовано, що студенти в питаннях дієтології недостатньо володіють знаннями, бо розкриття питань щодо дієтології та раціонального харчування відбувається в контексті (змісті) викладання професійних дисциплін, а не відводиться окремою дисципліною в процесі фахової підготовки.*

*Авторами встановлено, що рівень знань із дисциплін фахової підготовки є недостатнім та потребує вдосконалення освітньої програми підготовки майбутніх фітнес-тренерів шляхом розширення циклу дисциплін вільного вибору студентів, спрямованих на вивчення основ дієтології та харчування у процесі занять фітнесом.*

**Ключові слова:** основні аспекти, підготовка, фахова підготовка, фітнес-тренер, заклади вищої освіти.

**Постановка проблеми.** З позицій сьогодення в умовах інноваційних змін відбувається розробка новітніх фітнес-технологій, збільшується кількість фітнес-клубів, проводяться майстер-класи та семінари як у комерційних, так і державних установах, все це зумовило соціальний запит щодо проблеми підготовки майбутніх фахівців у сфері фітнес-індустрії, які здатні виконувати свою професійну діяльність на достатньо високому рівні.

У зв'язку із введенням у Національний класифікатор професії «фітнес-тренер» у вищих навчальних закладах України формується відповідна система професійної підготовки [3, с. 19], яка має забезпечувати ринок праці конкурентоспроможними, професійними фахівцями в області фітнесу, які мають вміти мобільно реагувати на зміни в соціально-культурному просторі освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Деякі аспекти, які характеризують особливості підготовки фахівців з області фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти, висвітлено у працях вітчизняних науковців Л.П. Ареф'євої, О.А. Атамась, О.О. Безкопильного, О.М. Войтовської, Л.В. Гальченко, В.Д. Дручика, М. Дутчака, М.В. Карченкової, Л.О. Коновальської, О.К. Корносенко, В.І. Наумчука, О.В. Омельчук, В.Г. Омеляненка, Н.М. Самсутіної та ін., але питанням фахової підготовки фітнес-тренерів приділено мало уваги в науково-методичній літературі.

**Мета статті.** Головною метою роботи є визначення основних аспектів фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Глибокі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба

у професійних фізкультурних кадрах, як стверджує А.В. Прима, «зумовили потребу у фітнес-тренерах, які здатні застосовувати ефективні засоби оздоровлення нації з метою підвищення рівня її та залучення до здорового способу життя» [7, с. 109].

Фахівець із фітнесу, як стверджує О.В. Корх-Черба, «має бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційної роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук, володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення тощо» [5, с. 194].

У результаті проведеного теоретичного аналізу науковцями М.В. Дутчаком та М.М. Василенко було розроблено і кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер». До знань якими має володіти фітнес-тренер, було зараховано: «нормативно-правові документи, що стосуються фізич-

ної культури і спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрями та проблеми розвитку фізичної культури і спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрями фізичної рекреації; сукупність знань та навичок із менеджменту та маркетингу; основи психології та педагогіки, в т.ч. психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології у сфері фітнесу» [3, с. 20].

Таблиця 1

## Визначення поняття «фітнес»

Н.І. Воловик	Фітнес – загальна (а не тільки фізична) готовність людини до виходу з «поточного життя» та забезпечення ефективної природності до дій у ситуаціях, які вимагають мобілізації фізичних та духовних сил; стан психологічної та фізичної підготовленості для досягнення успіху в конкретному завданні; «складова частина здоров'я, яка забезпечує високу якість життя»; «ефективно діюча сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципових обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, сумативно-цілісної складної системи»
О.Г. Сайкіна	Фітнес – складне, багатогранне, поліфункціональне, соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт оздоровчих, рухових, видовищних послуг, які надаються населенню.
А.В. Менхін	Фітнес – система фізичних вправ оздоровчої спрямованості (за винятком спортивних форм фітнесу), з доволі широким набором різноманітних і доступних рухових завдань, що становлять індивідуально-стандартизовані програми, особисто мотивовані і функціонально зумовлені (співвідносні з нормативною базою).
О.Г. Сайкіна	Фітнес – інноваційна форма фізичної культури, яка поєднує в собі сукупність інноваційних видів, форм, обладнання та технологій фізкультурно-спортивної діяльності та наявність комфортних соціокультурних умов, в яких і відбувається процес «споживання» продукту, що визначається як «фітнес-послуги».
О. Магера	Фітнес – це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення.
Є. Баліцька	Фітнес – оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес виступає як критерій ефективності занять руховою активністю.
А.А. Боляк	Фітнес – оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку проблем зі здоров'ям.
О. Благий, Н. Лисакова	Фітнес – складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; сукупність матеріальних і духовних цінностей; складна динамічна, керована система; специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.
Д. Мінкін, Н. Пангелова	Фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів підготовленості в показниках тестування психофізичного стану, малий ризик порушення здоров'я.
Є. Добродуб,	Фітнес – придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя.
Ю. Беляк	Фітнес – процес, спрямований на досягнення високого рівня здоров'я, що забезпечує найновішу реалізацію всіх життєвих можливостей індивіда.
К. Короленко, Н. Смірнова, О. Циганок	Фітнес – спосіб життя, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини.
Е. Хоулі, Б. Френкс	Фітнес – це фізична придатність (від «to be fit for» бути придатним до чого-небудь, бути здоровим).

З позицій сьогодення немає серед науковців визначеності розуміння сутності поняття «фітнес», про що свідчать різні варіанти його трактування (Табл. 1).

Нам імponує визначення поняття «фітнес», яке надає О.К. Корносенко: це «різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення» [4, с. 228].

Проаналізувавши поняття «фітнес», вважаємо за необхідне визначити поняття «фітнес-тренер». Так, М.М. Василенко трактує поняття «фітнес-тренер» так: це «фахівець, який у груповому або/та індивідуальному форматі надає послуги з навчання, викладання або/та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення з урахуванням їх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти» [1, с. 8]. Нам особливо імponує ця думка вченої.

Розглянемо суть поняття «фахова підготовка». У «Педагогічному енциклопедичному словнику» цей феномен розглядається як система професійного навчання, метою якої є прискорене надбання студентами навичок, необхідних для виконання конкретної роботи [6, с. 223].

С. Гончаренко тлумачить фахову підготовку педагога як «систему підготовки педагогічних кадрів (учителів, вихователів тощо) для загальноосвітньої школи та інших навчально-виховних закладів у педагогічних університетах та інститутах, педагогічних училищах, університетах; у широкому розумінні – підготовку педагогічних і науково-педагогічних кадрів для навчальних закладів усіх типів» [2, с. 252].

О.В. Саган трактує поняття «фахова підготовка педагога» як «педагогічний процес, який ґрунтується на принципах неперервності і послідовності, системності, інтегративності, включає вивчення психології, педагогіки та методики в поєднанні з подальшою практикою і спрямований на формування готовності до професійної педагогічної діяльності» [8, с. 96].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту розглядається Л.П. Суценко як «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках

спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці [9, с. 15].

М.М. Василенко визначає поняття «професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах» як «педагогічну систему, що передбачає цілісну сукупність взаємопов'язаних та взаємозумовлених компонентів, спрямовану на формування у майбутнього фахівця професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок в межах спеціальності «Фізична культура і спорт» (спеціалізації «Фітнес-тренер»), спроектованих з урахуванням вимог замовників освітніх послуг (роботодавців) та суспільства, що дасть змогу після завершення освітньої програми певного рівня вищої освіти успішно виконувати завдання та обов'язки, які є специфічними для професії фітнес-тренера, а також реалізовувати власний професійний та особистісний розвиток» [1, с. 7].

Для визначення основних аспектів у процесі фахової підготовки фітнес-тренерів нами було проведено анкетування, метою якого було визначити особливості організації та проведення навчального процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів у ЗВО. Нас цікавила думка студентів та науково-педагогічних працівників Бердянського державного педагогічного університету щодо особливостей навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти, саме тому нами було проведено анкетування 77 студентів цього закладу вищої освіти та 30 викладачів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини. За результатами анкетування, більшість опитуваних науково-педагогічних працівників (95%) згодні з твердженням, що нині є потреба в підготовці майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.

Нас цікавили питання щодо змісту методичного забезпечення навчального процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Статистична обробка одержаних результатів дає змогу стверджувати, що на запитання: «Чи навчаєте Ви майбутніх фітнес-тренерів складати програми для занять із людьми різного віку і фізичного стану?», «так, навчаємо» відповіли 69,84% опитуваних; «ні, не навчаємо» – 30,16%. Питання щодо складання програм для занять із людьми різного віку і фізичного стану є досить актуальним, бо під час професійної діяльності фітнес-тренеру необхідно вміти підбирати технології, засоби та методи для проведення тренувальних занять із різним контингентом та враховувати їх індивідуальні особливості.

На запитання: «Чи навчаєте Ви студентів основ та принципів раціонального харчування та дієтології?» 53% респондентів обрали відповідь «так, навчаємо», відповідь «ні, не навчаємо» обрали 42% науково-педагогічних працівників, 5% респондентів обрали відповідь «важко відповісти» (Рис 1.).

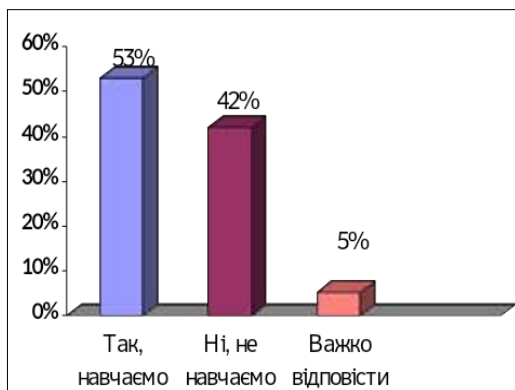


Рис. 1. Результати анкетування науково-педагогічних працівників щодо навчання студентів основ та принципів раціонального харчування та дієтології (%)

На питання «Чи достатньо Ви володієте знаннями, щодо принципів та етапів побудови раціонального харчування та дієтології?» майбутні фітнес-тренери надали такі відповіді: «так, володію достатньою мірою» – 22,45%, відповідь «частково володію» обрали 54,55%, а 23% респондентів взагалі обрали відповідь «ні, не володію достатньою мірою». Така різниця в отриманих відповідях респондентів вказує на те, що студенти недостатньо володіють знаннями, бо розкриття питань дієтології та раціонального харчування відбувається у контексті (змісті) викладання професійних дисциплін, а не виводиться окремою дисципліною в процесі фахової підготовки (Рис. 2). На нашу думку, в циклі дисциплін вільного вибору студента бракує навчальної дисципліни, спрямованої на

вивчення основ дієтології та харчування у процесі занять фітнесом.

Нас цікавила думка студентів щодо найбільш продуктивної форми організації навчального процесу. На питання «Які форми організації Ви вважаєте найбільш ефективними в отриманні знань?» респонденти надали такі відповіді: 47% респондентів вказують, що майстер-класи є однією з найбільш продуктивних форм організації навчального процесу, таку форму проведення, як «практичні заняття», спостерігаємо у 27% майбутніх фітнес-тренерів, 9% обрали відповідь «лекційні заняття», цікавими були відповіді студентів щодо форми організації занять «самостійна робота», які становили 17% (Рис. 3).

На нашу думку, значний відсоток відповідей «самостійна робота» дає підставу стверджувати, що майбутні фахівці розуміють необхідність здійснювати самоосвіту та саморозвиток через відвідування та проходження майстер-класів, семінарів та курсів підвищення кваліфікації, що є необхідною умовою професійного становлення та розвитку.

Цікавою була думка респондентів щодо навчально-методичного забезпечення. Так, серед викладачів БДПУ на запитання «Чи достатнє, на Вашу думку, забезпечення сучасною навчально-методичною літературою з фітнесу?» 90% респондентів обрали відповідь «ні, недостатньо». І це, на наш погляд, є однією з актуальних проблем під час підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Саме цей чинник, на думку як викладачів, так і здобувачів вищої освіти, заважає здійснювати

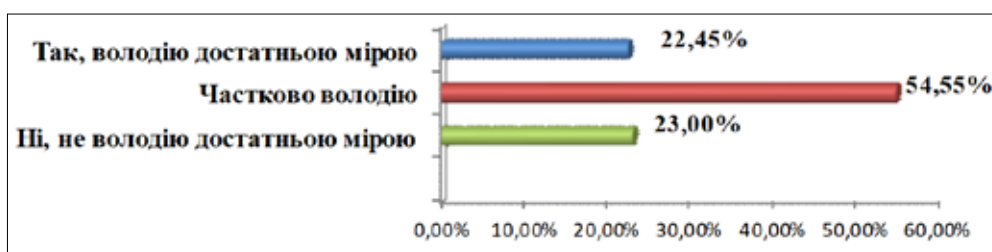


Рис. 2. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо володіння знаннями принципів та етапів побудови раціонального харчування та дієтології (%)

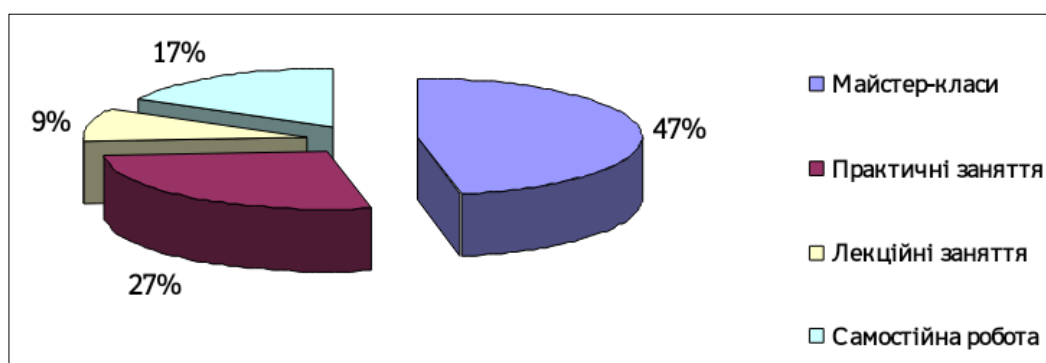


Рис. 3. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо найбільш продуктивної форми організації навчального процесу (%)

навчальний процес на доволі високому методичному та організаційному рівні. Для вирішення цієї проблеми вважаємо за необхідне посилити роботу над виданням навчально-методичних посібників науково-педагогічними працівниками, які здійснюють підготовку фахівців за освітньою програмою «Фізична культура і спорт. Фітнес».

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, нами було визначено основні аспекти особливостей фахової підготовки фітнес-тренерів, а саме теоретико-методичні та організаційні основи підготовки майбутніх фахівців. За результатами проведеного анкетування щодо теоретико-методичного аспекту, встановлено, що рівень знань із дисциплін фахової підготовки є недостатнім та потребує вдосконалення освітньої програми підготовки майбутніх фітнес-тренерів шляхом розширення циклу дисциплін вільного вибору студентів, спрямованих на вивчення основ дієтології та харчування у процесі занять фітнесом.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні найбільш ефективних форм навчання у процес фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

#### Список використаної літератури:

1. Василенко М.М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі. *ScienceRise. Pedagogical Education*. 2016. № 8(4). С. 4–10.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 397 с.
3. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.М. Василенко, М.В. Дутчак. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. ХОВНОКУ, 2013. № 2. С. 17–21.
4. Корносенко О.К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232
5. Корх-Черба О.В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1). С. 192–195.
6. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад; Редкол.: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др. Москва : Большая Российская Энциклопедия, 2003. 528 с.
7. Прима А.В. Современный взгляд на формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: педагогіка*. 2016. № 3. С. 108–115
8. Саган О.В. Проектно-технологічний підхід у фаховій підготовці педагога. *Інформаційні технології в освіті : збірник наук. праць / ред. Співаковський О.В. Херсон : Вид-во ХДУ, 2015. Вип. 25. С. 95–104.*
9. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2003. 45 с.

#### Mytianenko Yu., Danylo S. Main aspects of professional training of future fitness trainers in higher education institutions

*The article is devoted to the basis aspects of the professional training of the future fitness trainers at the institutions of higher education. Within the article it is specified that nowadays there is the burning demand in the highly-qualified specialists of fitness and in the quality of the fitness service. Training of the future fitness trainers is the modern direction within the higher physical-cultural education. Thus, it requires the more detailed attention. The professional training of the future fitness trainers consists of the educational system of components, which are oriented on the mastering (by the future fitness trainers) general and professional competencies, mastering program results of education within the educational professional program "Physical culture and sport. Fitness", taking into account the modern tendencies and innovative changes which took place in the educational environments, which will allow the fitness professional to perform professional duties at the level of European standards and to improve own professional experience. The authors have clarified the essence of such concepts as "fitness", "fitness trainer". Within this research it is represented the results of the research. These results reveal and determine the peculiarities of the training future fitness trainers at institutions of higher education. The results of the research also allowed determining basis aspects of the peculiarities of the training of fitness trainers, namely theoretical-methodical and organizational basis of training of the future specialists. It is revealed that students in the field of dietetics do not have enough knowledge, because the disclosure of questions on dietetics and nutrition occurs in the context of teaching professional disciplines, but not given a separate discipline in the process of professional training.*

*The authors found out that the level of knowledge on disciplines of the professional training is insufficient and requires the improvement of the educational program of training of the future fitness trainers with the help of expanding of the cycle of disciplines (of the students' free choice), which are oriented on the studying of the fundamentals of nutrition in general and nutrition during the process of fitness.*

**Key words:** main aspects, professional training, fitness trainer, institutions of higher education.