

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

¹Годлевський Петро, ¹Гонта Дмитро, ²Мацейко Ірина, ³Спринь Олександр

¹Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Національного університету водного господарства та природокористування

²Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського.

³Херсонський державний університет.

Анотація

Актуальністю дослідження є визначення пріоритетних напрямків розвитку фітнесу та рекреації, що пов'язані зі значними втратами фітнес-індустрії впродовж останнього часу через карантинні обмеження та продовження військових дій на території України. Сучасні виклики вимагають від зацікавлених організацій і керівників закладів вищої освіти фізкультурно-оздоровчого профілю враховувати попит населення на фітнес-рекреаційні послуги та сприяти розробці системи підготовки відповідних кадрів.

Мета цієї роботи полягає у дослідженні стану та сучасних вимог до підготовки фахівців фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти (ЗВО). **Методи:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати. Результати дослідження щодо визначення професійної підготовленості магістрів Інституту охорони здоров'я дозволили констатувати, що лише 9,43 % респондентів мають базовий рівень фітнес-майстерності; у 13,2 % здобувачів вищої освіти - випускників виявлено пороговий рівень, а у 77,37 % – не сформовані чіткі здатності до професійного зростання, що не дозволяє їм ефективно здійснювати фітнес-рекреаційну діяльність. За результатами опитування адміністрації фітнес-клубів м. Рівного та м. Вінниці визначені категорії фахівців, що на сьогодні найбільш затребувані у фітнес-індустрії: 51 % фітнес-тренер, 22 % – менеджер із продажу послуг, 21 % – маркетолог, 6 % – адміністратор. У підсумку вдалося встановити, що респонденти при відборі персоналу надають перевагу фахівцеві з

FORMATION OF COMPETENCE OF FITNESS AND RECREATION SPECIALISTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Godlevsky Peter, Gonta Dmytro, Maceyko Iryna, Sprin Oleksandr

Abstract

The relevance of the study is the challenges of the fitness industry in recent times. Having suffered significant losses due to quarantine restrictions and the continuation of military operations on the territory of Ukraine, priority directions for the development of fitness and recreation were determined. These vectors require interested organizations and heads of higher education institutions of physical culture and health profile to take into account the modern demand of the population for fitness and recreational services and to contribute to the development of a system of training relevant personnel. **The purpose** of this work is to study the state and modern requirements for the training of fitness and recreation specialists in higher education institutions. **Methods:** theoretical analysis of literary sources, questionnaires, pedagogical observations, methods of mathematical statistics. **Results.** According to the results of the study, regarding the determination of the professional training of masters of the Institute of Health Care, it was possible to state that only in 9.43 % of respondents found a basic level of fitness skills, 13.2 % of higher education graduates have a threshold level, and 77.37 % have not developed clear abilities for professional growth, which does not allow them to effectively carry out fitness and recreational activities. According to the results of a survey of fitness clubs administrations in Rivne and Vinnytsia, the categories of specialists that are most needed in the fitness industry today are determined: 51 % are fitness trainers, 22 % – service sales manager, 21 % – marketers, 6 % are administrators. As a result, it was possible to establish that the respondents give preference to a specialist with an

освітньо-кваліфікаційним рівнем: фаховий молодший бакалавр – 24 %, бакалавр – 33 %, магістр – 36 %, 7 % вважають, що рівень освіти не має значення. Крім того, більшість респондентів надає перевагу при відборі на роботу фахівцям зі стажем роботи до 3 років – 16 %, від 3 до 5 років – 60 %, понад 10 років – 24 %. На основі аналізу стану підготовки фахівців фітнесу та рекреації нами запропонована технологія формування фітнес і рекреаційної компетентності у майбутніх фахівців. **Висновки:** визначені стан та вимоги до якісної підготовки фахівців фітнесу та рекреації для задоволення запитів споживачів послуг.

Ключові слова: *фахівці фітнесу та рекреації, компетентності, споживачі послуг, технології, рухова активність.*

educational and qualification level when selecting personnel: specialist junior bachelor – 24 %, bachelor – 33 %, master's degree – 36 %, 7 % believe that the level of education is not important. In addition, the majority of respondents give preference to specialists with up to 3 years of work experience – 16 %, from 3 to 5 years – 60 %, over 10 years – 24 %. Based on the analysis of the state of training of fitness and recreation specialists, we have proposed a technology for the formation of fitness and recreation competence in future specialists. **Conclusions:** the state and requirements for quality training of fitness and recreation specialists to satisfy the requests of service consumers are determined.

Key words: *fitness and recreation specialists, competences, consumers of services, technologies, motor activity..*

Постановка проблеми. Впродовж останнього часу в умовах війни та карантинних обмежень, що супроводжували пандемію COVID-19, система фітнесу та рекреації зазнала певних втрат. Водночас, вона довела свою ефективність щодо реабілітації військових, подолання наслідків поранень, стресів і в профілактиці небезпечних захворювань. Виклики сьогодення вимагають від зацікавлених організацій і керівників закладів вищої освіти фізкультурно-оздоровчого профілю враховувати сучасний попит населення на фітнес-рекреаційні послуги та сприяти розробці системи підготовки відповідних кадрів. Підприємствам фітнес-індустрії та рекреації потрібні співробітники різних професій: адміністративного, медичного, технічного та спортивного персоналу, які володіють спеціальними знаннями та навичками [3, 5, 8]. Однак найбільшим попитом користуються професіонали фітнесу, які володіють глибокими знаннями з фізкультурно-прикладних і рекреаційних дисциплін і мають досвід оздоровчо-спортивної діяльності [6, 15]. Проблема якісної підготовки у закладах вищої освіти здобувачів за спеціальністю «Фітнес та рекреація» і вирішила мету нашого дослідження.

Аналіз досліджень і публікацій засвідчує, що серед чинників, що стримують впровадження фітнес професій в умовах вітчизняної системи оздоровчого фітнесу, є нестача кваліфікованих кадрів і відсутність інформації стосовно змісту професійної діяльності фахівців фітнесу та рекреації, їхніх функціональних обов'язків і критеріїв відбору на посаду [7].

Дослідженню кадрових потреб і перспектив діяльності фітнес-персоналу в Україні присвячені наукові розробки М.В. Дутчака, Л.Я. Чеховської [8, 11]. Питанню формування теоретико-методичних засад професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти присвячені наукові праці М.М. Василенко [10]. Науковці Є. Приступа, Ф. Музика, О. Жданова, Л. Чеховська зазначають також відсутність вимог до рівня теоретичної та практичної підготовленості фітнес-

персоналу, їх професійного розвитку й необхідної професійної кваліфікації відповідно до компетентностей [8, 11]. На думку іноземних фахівців (E. MacIntosh, A. Doherty), ефективне функціонування фітнес-клубів неможливе без концептуалізації сервісу фітнес-послуг, що передбачає якість їх надання (через сертифікацію професійних кадрів, їх навчання та подальше тестування послуг) [13, 16]. А. Прима, Н. Москаленко, А. Яковенко зазначають, що у фітнес-індустрії здебільшого працюють особи, які закінчили нетривалі курси з підготовки інструкторів і за своєю професійною підготовленістю не відповідають сучасним вимогам системи фітнесу та рекреації [1, 7].

Мета цієї роботи полягає у дослідженні стану та сучасних вимог до підготовки фахівців фітнесу та рекреації у закладах вищої освіти (ЗВО).

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проведено в Інституті охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) на кафедрі теорії та методики фізичного виховання. В анкетуванні брали участь 13 магістрів-випускників 2022/2023 н. р. та 9 магістрів 2023/2024 н. р. спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Фітнес та рекреація». В опитуванні також були задіяні адміністрації фітнес-клубів м. Рівного і м. Вінниці.

Результати проведеного дослідження визначили стан і потребу якісної підготовки фахівців фітнесу та рекреації для задоволення запитів споживачів послуг. Фітнес-індустрія, як і багато інших сфер господарства, зазнала значних втрат через війну та карантинні обмеження. Закриття фітнес-центрів, обмеження на заняття спортом у громадських місцях та інші фактори призвели до втрат доходів для багатьох підприємств і працівників цієї галузі. Нові запити у членів суспільства на подолання наслідків поранень засобами фітнесу та рекреації (фізичні вправи, заняття йогою, пілатесом та іншими формами тренувань) стало ефективним механізмом впливу на відновлення після травми [2, 4]. Профілактика небезпечних захворювань (всупереч державній політиці у сфері охорони здоров'я, що все ще орієнтована на лікування, а не на профілактику) в формі фізичної активності зміцнює імунну систему (профілактика COVID-19), запобігає серцево-судинним захворюванням, діабету, ожирінню, підтримує фізичне та психічне благополуччя [9, 12, 14].

Аналіз опублікованих матеріалів дав змогу зробити висновок, що 53 % роботодавців відзначили нестачу кваліфікованих кадрів, а 28 % респондентів відмітили відсутність інформації стосовно змісту професійної діяльності таких фахівців, їхніх функціональних обов'язків і критеріїв відбору на посаду. Водночас, 88 % опитаних роботодавців системи оздоровчого фітнесу підтвердили необхідність розробки та впровадження професійного стандарту у фахівців фітнесу та рекреації [10].

За результатами опитування адміністрації фітнес-клубів м. Рівного та м. Вінниці визначені категорії фахівців, які на сьогодні найбільш потрібні у фітнес-індустрії: 51 % – фітнес-тренер, 22 % – менеджер із продажу послуг, 21 % – маркетолог, 6 % – адміністратор. За підсумками дослідження вдалося встановити, що респонденти при

відборі персоналу надають перевагу фахівцеві з освітньо-кваліфікаційним рівнем: фаховий молодший бакалавр – 24 %, бакалавр – 33 %, магістр – 36 %, а 7 % вважають, що рівень освіти не має значення, найголовніше – досвід роботи. Крім того, більшість респондентів надає перевагу при відборі на роботу фахівцям зі стажем роботи до 3 років – 16 %, від 3 до 5 років – 60 %, понад 10 років – 24 %.

Дослідження дало змогу підтвердити важливість сертифікатів у претендентів про проходження ними підвищення кваліфікації на фестивалях, конвенціях, семінарах [3]. Усі без винятку ствердили, що наявність сертифікатів відіграє значну роль при відборі кандидата на роботу. Респонденти представили свої погляди стосовно періодичності підвищення кваліфікації. Лише 3% із них підтримують офіційну позицію держави з цього питання, вважаючи, що оптимальним є термін один раз на п'ять років, 97 % респондентів вважають, що сучасному фітнес-тренерові слід підвищувати рівень кваліфікації постійно.

За результатом дослідження щодо визначення професійної підготовленості магістрів Інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Фітнес та рекреація» виявилось, що лише 9,43 % респондентів володіють базовим рівнем фітнес-майстерності; 13,2% здобувачів вищої освіти-випускників мають пороговий рівень, а у 77,37 % – не сформовані чіткі здатності до професійного зростання, що не дозволяє їм ефективно здійснювати фітнес-рекреаційну діяльність.

На основі аналізу стану підготовки фахівців фітнесу та рекреації нами запропонована технологія формування фітнес і рекреаційної компетентності у майбутніх фахівців. Цикл професійної та практичної підготовки включає: сучасні фітнес-технології, фітнес-програми аеробної спрямованості, фітнес-програми силовий спрямованості, ментальний фітнес, функціональний фітнес, сучасні рекреаційні технології, СПА-технології, оздоровчий туризм та орієнтування, рекреаційні ігри, технології та види спорту для всіх.

Зазначені в ході пропозиції групи навчально-методичних умов (створення мотивації до знань основ та організаційної структури системи фітнес і рекреаційного процесу, використання знань із медико-біологічних аспектів рухової активності, методів наукових досліджень у процесі занять фітнесом і рекреацією) лягли в основу розробленої технології формування фітнес рекреаційної компетентності у магістрів і склали три відносно самостійні блоки: мотиваційно-навчальний, медико-біологічний і науково- методичний.

Технологія формування фітнес і рекреаційної компетентності в майбутніх фахівців фітнес-індустрії здійснювалася поетапно. На основі семестрової та дисциплінарної послідовності навчання магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фітнес та рекреація) визначено наступний комплекс завдань, що потребують послідовного вирішення для формування фітнес і рекреаційної компетентності.

На першому етапі (1 семестр) завданнями педагогів, задіяних у формуванні фітнес і рекреаційної компетентності, у рамках освоєння дисциплін «Сучасні оздоровчі

технології», «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фітнес технології», «Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення», «Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації» є:

- вивчення та формування мотивації до фітнес-рекреаційної діяльності;
- формування системи фітнес і рекреаційних знань та організаторських умінь персонального тренера;
- формування комунікативних умінь (встановлювати та підтримувати контакти, вести переговори, регулювати та попереджати небажані ситуації);
- уміння розробляти програму оздоровлення клієнтів із урахуванням результатів первинної діагностики, що передбачає підбір засобів і параметрів навантаження, рекомендації з раціонального харчування, профілактики виникнення захворювань і стресів, активного дозвілля, засобів відновлення після навантаження.

На другому етапі (2 семестр) у рамках вивчення дисциплін: «Теорія і методика викладання функціональних тренувань», «Методи клінічних та функціональних досліджень», «Долікарська допомога при виникненні невідкладних станів», «Рухова активність неповносправних», «Спортивний масаж і самомасаж», «Методологія наукових досліджень» вирішуються наступні завдання:

- формування високого професіоналізму, активності, творчості, глибоких знань, умінь і навичок як предметно-професійного, так і специфічного характеру, пов'язаного з особливостями професійної діяльності;
- уміння використовувати знання з фізіології рухової активності людини в процесі програмування та проведення занять із фітнесу та рекреації різних груп населення – дітей, підлітків, осіб зрілого та похилого віку, різної статі;
- уміння здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, які їх потребують.

На заключному етапі (3 семестр) передбачалася «Виробнича практика з здобуття професійних умінь та досвіду професійної діяльності» та написання магістерської роботи, де вирішуються наступні завдання:

- формування системи професійного зростання та досягнення організаційно-педагогічної майстерності;
- засвоєння інновації та видів професійної фітнес і рекреаційної діяльності;
- оцінка сформованості науково-методичних компетенцій та/або їх компонентів;
- формування мотивації до наукової діяльності за профілем підготовки.

В основі підготовки фахівців із фітнесу та рекреації до професійної діяльності задіяно як традиційні, так й інноваційні принципи навчання: диференціації й індивідуалізації навчання, що базуються на врахуванні індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, поєднанні групових та індивідуальних, активних та інтерактивних форм організації навчального процесу; системності та послідовності, практичної спрямованості.

Основними методами, що спрямовані на формування професійної компетентності фахівців фітнесу та рекреації стали: проектні, інтерактивні методи, кейс-метод, метод «мозкової атаки», метод коучингу, фасилітації, зворотного зв'язку.

У процесі підготовки, крім традиційних лекційних, семінарських, практичних занять і самостійної роботи, доцільно використовувати такі організаційні форми як лекція-тренінг, перевернута лекція, проблемна лекція, лекція-дискусія, майстер-класи, семінар-конференція, практичні та рольові ігри, психофізичні тренінги.

У результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що представлені чотирма групами програм:

- спортивні програми – спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитись як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів (зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи або декілька вправ, що визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу; можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводитися безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку людей та інших пристосованих місцях; організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм, є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри «Спорт для всіх»);

- фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах фітнесу (направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення);

- рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або місцях масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

- оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: у профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах (такі заняття проводяться, як правило, у формі терапевтичних вправ).

Дискусія. За твердженням фахівців [1, 3, 6, 7], діяльність таких суб'єктів як фітнес-клуби, фітнес-центри, студії супроводжується численними протиріччями, що потребують розв'язання та наукового обґрунтування. Гостро стає питання врахування реалій сьогодення на розвиток і пристосування фітнес-індустрії до нових викликів, щоб зберегти її ефективність і відновити розвиток у майбутньому. Серед інноваційних ознак фітнесу як ефективного засобу фізичної активності людини науковці [6, 9, 11, 16] виділяють «створення його нових напрямків, виникнення новітніх рекреаційних

фітнес-технологій відповідно запитам сучасності, збільшення кількості фітнес-клубів, оснащених новітнім обладнанням». Фахівці стверджують, що у наш час на ринку фітнес-індустрії з'явилося понад 100 різноманітних фітнес-програм, які базуються на видах оздоровчої гімнастики [10, 16]. Класифікація цих фітнес-програм ускладнена через їх різноманітність, різну цільову спрямованість, використовувані засоби, характер музичного супроводу й інші фактори. Рішення проблеми науковці [5, 6, 7] вбачають у прийнятті професійних стандартів, що можуть включати мінімальні вимоги до знань, умінь і навичок, які потрібні для роботи у фітнес-індустрії, а також визначати стандарти етики та професійної поведінки.

Дослідники [8, 10, 12] стверджують, що поміж чинників, які стримують впровадження фітнес-професій в умовах вітчизняної системи оздоровчого фітнесу, є відсутність інформації стосовно змісту професійної діяльності фахівців фітнесу та рекреації, їхніх функціональних обов'язків і критеріїв відбору. Зазначено, що фітнес і рекреаційні технології – молода сфера академічних досліджень, тому вдосконалення компетентностей фахівців упродовж усього періоду їхньої професійної діяльності є однією з умов упровадження сучасної системи безперервного професійного розвитку фітнес-персоналу в Україні. З цієї точки зору наша робота є розширенням і доповненням наявних технологій у підготовці фахівців фітнесу та рекреації.

Деякі вчені [1, 5] доводять, що у фітнес-індустрії здебільшого працюють особи, які закінчили нетривалі курси з підготовки інструкторів і за своєю професійною підготовленістю не відповідають сучасним вимогам системи фітнесу та рекреації. Так, у фітнес-індустрії виробник послуг, який може бути персональним тренером, інструктором із групових занять або власником фітнес-центру, часто виступає як продавець цих послуг. Це означає, що він не лише створює та надає послуги фітнесу, а й активно взаємодіє з клієнтами, пропонуючи їм різноманітні пакети послуг, допомагаючи визначити їх потреби та цілі, та, надаючи індивідуальні поради та підтримку.

Роботодавці фітнес-індустрії підтвердили необхідність розробки та впровадження професійного стандарту фітнес-консультанта [10]. Результати дослідження [3] вказують на дефіцит не тільки фітнес-тренерів, а і маркетологів, менеджерів із продажу фізкультурно-оздоровчих послуг, адміністраторів фітнес-клубів, які мають досвід роботи у сфері оздоровчої фізичної культури. Перелік професійних компетентностей повинен визначатися за кожною трудовою функцією окремо, а також містити опис знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної діяльності в цій предметній області.

Тому з цієї точки зору наша робота представляє певну технологію підготовки фахівців фітнесу та рекреації у ЗВО, наголошуючи, що успішна професійна діяльність вимагає високого професіоналізму, активності, творчості, глибоких знань, умінь і навичок як предметно-професійного, так і специфічного характеру, пов'язаного з особливостями професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження визначили стан і вимоги до якісної підготовки фахівців фітнесу та рекреації для задоволення запитів споживачів послуг. Аналіз опублікованих матеріалів дав змогу зробити висновок, що

53 % роботодавців відзначили нестачу кваліфікованих кадрів, а 28 % – відмітили відсутність інформації стосовно змісту професійної діяльності таких фахівців, їхніх функціональних обов'язків і критеріїв відбору на посаду. Водночас, 88 % опитаних роботодавців підтвердили необхідність розробки та впровадження професійного стандарту у фахівців фітнесу та рекреації.

За результатами опитування адміністрації фітнес-клубів м. Рівного та м. Вінниці визначені категорії фахівців, які на сьогодні найбільш потрібні у фітнес-індустрії: 51 % – фітнес-тренер, 22% – менеджер з продажу послуг, 21 % – маркетолог, 6 % – адміністратор. За підсумками дослідження вдалося встановити, що респонденти при відборі персоналу надають перевагу фахівцеві з освітньо-кваліфікаційним рівнем: фаховий молодший бакалавр – 24 %, бакалавр – 33 %, магістр – 36 %, а 7 % вважають, що рівень освіти не має значення. Крім того, більшість респондентів надає перевагу при відборі на роботу фахівцям зі стажем роботи до 3 років – 16 %, від 3 до 5 років – 60 %, понад 10 років – 24 %.

Результати дослідження щодо визначення професійної підготовленості магістрів Інституту охорони здоров'я НУВГП спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньою програмою «Фітнес та рекреація» дозволили констатувати, що лише у 9,43 % респондентів виявлено базовий рівень фітнес-майстерності; у 13,2 % здобувачів вищої освіти-випускників виявлено пороговий рівень, а у 77,37 % – не сформовані чіткі здатності до професійного зростання, що не дозволяє їм ефективно здійснювати фітнес-рекреаційну діяльність. На основі аналізу стану підготовки фахівців фітнесу та рекреації, нами запропонована технологія формування фітнес і рекреаційної компетентності у майбутніх фахівців.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проблемою кадрового забезпечення, успішне рішення якого дозволить сприяти ефективності функціонування фітнес-індустрії.

Список літературних джерел

1. Булатова М.М. Фітнес і рухова активність: проблеми і шляхи рішення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3–7.
2. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я [Інтернет]. 2021. № 2. С. 18–24. Доступно: <https://u.to/srpPNA>. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
3. Василенко М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Київ, 2014. Вип. 38 (91). С. 119–124.
4. Годлевський П.М., Спринь О.Б. Фізичне виховання в збереженні здоров'я фахівців

References

- 1 Bulatova, M.M. (2007). Fitnes i rukhova aktyvnist: problemy i shliakhy rishennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 1, 3–7.
2. Vatamaniuk, S. (2021). Osoblyvosti prostоровoi orhanizatsii tila cholovikiv pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym fitnesom. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Internet], 2, 18–24. Access mode: <https://u.to/srpPNA>. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.
3. Vasylenko, M.M. (2014). Suchasni vymohy robotodavtsiv do formuvannia hotovnosti maibutnikh fitnes-treneriv do profesiinoi diialnosti. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh, 38 (91), 119–124.
4. Hodlevskyi, P.M., & Spryn O.B. (2022). Fizychno vykhovannia v zberezheni zdorovia

- водного транспорту. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. Рівне: 2022. № 10. С. 78–85.
5. Демеха С. Технологія управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 9–12.
6. Дутчак М.В. Актуальність та передумови розроблення галузевої рамки кваліфікацій у системі спорту в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. С. 24–31.
7. Дутчак М., Чеховська Л. Кадрові потреби сфери оздоровчого фітнесу в Україні. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. 2019. Вип. 2 (108). С. 46–52.
8. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ, 2017. № 7(89). С. 19–22.
9. Столярова Д.О., Ласька С.С., Спринь О.Б. Дослідження фізичного розвитку в учнів, які займаються фітнесом. Адаптаційні можливості дітей та молоді. Одеса, 2018. С. 206–209.
10. Усенко Д. Діяльність фітнес-консультанта в Україні: затребуваність та особливості професії. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 3. С. 74–80.
11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 293 с.
12. Pelech I.V., Grygus I.M. Level of physical fitness students. Journal of Education, Health and Sport. 2016. Vol. 6 (2). P. 87-98.
13. Kashuba V., Andrieieva O., Hakman A., Grygus I., Smoleńska O., Ostrowska M., Napierała M., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Zukow W. Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2021. Vol. 21 (2). P. 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
14. Nesterchuk N.O., Kulaj O., Grygus I., Skalski D. Fitness and physical therapy of obesity patients. Zarzadzanie kultura fizyczna zdrowiem i bezpieczenstwem. Starogard Gdański. 2021. P. 56-64.
15. fakhivtsiv vodnoho transportu. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation), 10, 78–85.
5. Demekha, S. (2013). Tekhnolohiia upravlinnia fizkulturnymy kadramy v orhanizatsiiakh fitnes-spriamovanosti. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, 1 (21), 9–12.
6. Dutchak, M.V. (2020). Aktualnist ta peredumovy rozroblennia haluzevoi ramky kvalifikatsii u systemi sportu v Ukraini. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura, 24–31.
7. Dutchak, M., & Chekhovska, L. (2019). Kadrovi potreby sfery ozdorovchoho fitnesu v Ukraini. Naukovyi chasopys NPU im. Drahomanova, 2 (108), 46–52.
8. Prystupa, Ye., Muzyka, F., Zhdanova, O., & Chekhovska, L. (2017). Suchasnyi stan pidhotovky kadriv dlia sfery ozdorovchoho fitnesu. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, 7(89), 19–22.
9. Stoliarova, D.O., Laska, S.S., & Spryn, O.B. (2018). Doslidzhennia fizychnoho rozvytku v uchniv, yaki zaimaiutsia fitnesom. Adaptatsiini mozhlyvosti ditei ta molodi, 206–209.
10. Usenko, D. (2019). Diialnist fitnes-konsultanta v Ukraini: zatrebuvanist ta osoblyvosti profesii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 74–80.
11. Chekhovska, L.Ia. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi: monohrafiia. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 293.
12. Pelech, I.V., & Grygus, I.M. (2016). Level of physical fitness students. Journal of Education, Health and Sport, 6 (2), 87-98.
13. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., & Zukow, W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 21 (2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
14. Nesterchuk, N.O., Kulaj, O., Grygus, I., & Skalski, D. (2021). Fitness and physical therapy of obesity patients. Zarzadzanie kultura fizyczna zdrowiem i bezpieczenstwem. Starogard Gdański, 56-64.
15. Nesterchuk, N., Grygus, I., Tokar, A., & Skalski, D.W. (2022). Nowoczesne technologie fitness. Ochrona zdrowia. Wybrane aspekty

15. Nesterchuk N., Grygus I., Tokar A., Skalski D.W. Nowoczesne technologie fitness. Ochrona zdrowia. Wybrane aspekty edukacyjno-medyczne. Monografia. Red. Dariusz W. Skalski, & Igor Grygus. 2022. P. 113-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5904194>
16. Petruk L., Grygus I., Biruk I., Kosobutsky Y., Hryhorovych O., Pinchuk V., Zarichanska L. Influence of Pilates classes on the physical fitness of female students. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5). P. 2975–2980.
- edukacyjno-medyczne. Monografia. Red. Dariusz W. Skalski, & Igor Grygus, 113-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5904194>
16. Petruk, L., Grygus, I., Biruk, I., Kosobutsky, Y., Hryhorovych, O., Pinchuk, V., & Zarichanska, L. (2021). Influence of Pilates classes on the physical fitness of female students. Journal of Physical Education and Sport, 21 (Suppl. issue 5), 2975–2980.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-428-437

Відомості про авторів:

Годлевський П. М. ; orcid.org/0000-0001-8655-4546; me4eslavovi4@gmail.com; Навчально-науковий інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028, Україна

Гонта Д. Ю.; orcid.org/0009-0009-2823-3731; Навчально-науковий інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028, Україна

Мацейко І. І.; orcid.org/0000-0002-2656-6200 ; iryna.isdl@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, Вінницька область, 21000, Україна

Спринь О. Б.; orcid.org/0000-0002-7262-9030; aleksandrsprun@gmail.com; Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, Херсон, Херсонська область, 73000, Україна