

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

На правах рукопису

*Корносенко Оксана Костянтинівна*

УДК 378.22 (796.412 + 796.071.43) (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ  
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**


13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

01 «Освіта/Педагогіка»

Подається на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий консультант –  
*Хоменко Павло Віталійович*,  
доктор педагогічних наук, доцент

 *О. К. Корносенко*

Полтава – 2018

## АНОТАЦІЯ

**Корносенко О. К. Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти». – Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава, 2018.

Дослідження присвячено проблемі обґрунтування наукових засад системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти.

У роботі *вперше* теоретично обґрунтовано, розроблено і впроваджено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у єдності концептуального, змістового, технологічного, результативного компонентів, виокремлено педагогічні умови, які забезпечують її ефективність (об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів; єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок; застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних і мультимедійних технологій та навчально-технічних засобів у процесі підготовки фітнес-тренерів; забезпечення спільного викладання спеціальних професійних дисциплін на засадах співпраці викладачів вишів і фітнес-тренерів для «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище; розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва в контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища); *визначено* функції професійної діяльності фітнес-тренера (конструктивно-проектувальна, організаційно-управлінська, іміджево-презентативна, гностична, комунікативна, рухова, аналітико-

діагностична, адміністративно-господарська); *виявлено* компоненти професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів (конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний, професійно-руховий, здоров'язберігальний, психолого-комунікативний, організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний, соціально-особистісний), *установлено* критерії (мотиваційно-ціннісний, здоров'язберігальний, професійно-гносеологічний, операційно-діяльнісний, контрольньо-прогностичний, інформаційно-комунікативний, творчо-пошуковий) із показниками, рівні (елементарний, репродуктивний, евристичний, креативний) та визначено діагностичний психолого-педагогічний інструментарій дослідження її сформованості; *обґрунтовано* застосування інтеграційно-диференційованого підходу як комплексного наукового засобу, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації змісту загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін із метою забезпечення оптимальних умов для творчого й продуктивного формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера у вищому закладі освіти; *обґрунтовано* поняття «система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів»; *удосконалено* теоретичні і методичні основи викладання нормативної («Теорія і методика викладання атлетизму») та вибіркових («Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») дисциплін; *дістали подальшого розвитку* методи, форми та засоби формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів упродовж їх фахової підготовки у вищому закладі освіти з урахуванням сучасних наукових педагогічних підходів і здобутків у галузі фізичної культури та здоров'я людини.

*Практичне значення дисертації* полягає в утіленні її теоретичних положень, висновків і узагальнень у практичному науково-методичному супроводі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти. Для забезпечення якості підготовки розроблено

авторський комплекс методичного й навчально-технологічного забезпечення: навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор (КТС), методичні посібники «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу» та «Інформаційно-комунікативне забезпечення підготовки фітнес-тренерів», «Словник фітнес-термінів», складено методичні й технологічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора, інструктивний зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», вдосконалено навчально-методичні комплекси нормативної («Теорія і методика викладання атлетизму») та вибіркової («Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») дисциплін.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення, особистий унесок здобувача в працях зі співавторами, подано відомості про апробацію результатів дослідження, публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі – *«Історико-педагогічні засади та сучасний стан професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів»* – за допомогою методів історико-ретроспективного, системного аналізу, вивчення комплексу історичних (нормативні акти, наукові праці з історії, матеріали науково-практичних конференцій та ін.) і науково-методичних (дисертації, монографії, підручники, енциклопедичні словники тощо) джерел, узагальнення педагогічного і тренерського досвіду розроблено періодизацію становлення системи професійної освіти фітнес-тренерів; з'ясовано сучасний стан програмно-нормативного забезпечення професійної підготовки фітнес-тренерів, виокремлено функції їх професійної діяльності.

У другому розділі – *«Наукові основи системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах»* – на засадах



гуманістичної педагогічної парадигми обґрунтовано концепцію дослідження, адаптовано положення системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого наукових підходів до специфіки фахової освіти фітнес-тренера; розроблено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів – опис і теоретичне обґрунтування структурних компонентів (концептуального, змістового, технологічного, результативного), їх елементів (мети, взаємодії викладачів і студентів, етапів професійної підготовки, методів і форм навчання, навчально-технологічного й методичного забезпечення, засобів моніторингу сформованості професійної компетентності, предметної підготовки (інтеграція та диференціація дисциплін різних освітніх циклів), що забезпечують формування професійних медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань, професійно-рухових умінь і навичок, властивих фітнес-тренерові) і взаємозв'язків між ними у межах цілісного педагогічного процесу; обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективність системи.

У третьому розділі – *«Організаційно-технологічні засади й методика реалізації системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів»* – за допомогою методів системного аналізу, узагальнення, систематизації, порівняння навчальних планів визначено й охарактеризовано етапи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів (мотиваційно-орієнтувальний, когнітивно-операційний, творчо-спеціалізувальний); досліджено методи й форми організації їхньої навчальної діяльності; розкрито методичні засади і способи використання навчально-технологічного забезпечення у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів (навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, навчальні посібники «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», «Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів», «Словник фітнес-термінів», методичні рекомендації до використання КТС, інструктивний зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної

науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», відео- і фотоматеріали для презентації теоретичних курсів підготовки і прикладних фітнес-програм тощо); розроблено методику викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

У четвертому розділі – *«Експериментальна робота з формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів»* – здійснено добір окремих обсерваційних психолого-педагогічних методів, обґрунтовано й розроблено на цій основі цілісну педагогічну діагностичну методику, сплановано й описано організацію констатувального та формувального експерименту з практичного втілення змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічному процесі вищих закладів освіти.

У п'ятому розділі – *«Результати експериментального дослідження»* – підбито підсумки впровадження змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічний процес вищих закладів освіти і перевірки її ефективності в ході експериментально-дослідної роботи; здійснено обчислення кількісних даних, їх інтерпретацію та доведення математично-статистичними засобами значущості якісних змін у сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

**Ключові слова:** система професійної підготовки, майбутні фітнес-тренери, вищі заклади освіти, професійна компетентність, фітнес.

## **Список опублікованих праць за темою дисертації**

### *авторське свідоцтво, патент*

1. А. с. № 63481, Україна. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко*. – Опубл. 11.01.2016.
2. Кроковий тренажер-симулятор : патент на корисну модель № 118750 Україна, МПК (2017.01) А63F 13/00 А63В 22/00 А63В 69/00 / *Корносенко О. К., Хоменко П. В., Даниско О. В., Фастівець А. В.*; власник:

*Корносенко О. К.* – № u2017 01879; заявл. 27.02.2017; опубл. 28.08.2017, Бюл. № 16. – 12 с.

*монографія*

3. *Корносенко О. К.* Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / *О. К. Корносенко.* – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.

*навчальні посібники*

4. *Корносенко О. К.* Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. вих. / *О. К. Корносенко.* – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 321 с.

5. *Корносенко О. К.* Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів : навч. посіб. для студ. ф-тів фізич. вих. / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко, О. В. Даниско.* – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2018. – 127 с.

*публікації в зарубіжних і міжнародних виданнях*

6. *Корносенко О. К.* Профессиональная компетентность инструктора и содержание компонентов группового фитнес-занятия / *О. К. Корносенко* // *Știința culturii fizice : Pregătire profesională antrenament sportivă educație fizică recuperare recreativă.* – Cnișinăi : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 14–24.

7. *Корносенко О. К.* Дифференциация фитнес-программ на основе различных видов двигательной активности / *О. К. Корносенко* // *Știința culturii fizice : Pregătire profesională antrenament sportivă educație fizică recuperare recreativă.* – Cnișinăi : USEFS, 2015. – № 22/2. – С. 58–68.

8. *Kornosenko O. K.* Genesis formation and development of fitness / *O. K. Kornosenko* // *Nauka i studia.* – 2015. – № 6. – С. 5–11.

9. *Kornosenko O. K.* Professional competence in the system of the future fitness trainers / *O. K. Kornosenko* // *Nauka i studia.* – 2015. – № 17. – Р. 61–68.

10. *Корносенко О. К.* Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення: проблеми і перспективи (на прикладі оздоровчого

фітнесу) / *О. К. Корносенко* // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2015. – Вип. 18. – С. 273–279.

11. *Корносенко О. К.* Особливості організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / *О. К. Корносенко* // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2015. – Вип. 19. – С. 214–219.

12. *Kornosenko O. K.* Practice of introduction of organizational forms, means and methods in the process of professional training of future fitness trainers / *O. K. Kornosenko* // *Stredoevropsky vestnik pro vědu a vyzkum.* – 2016. – № 14 (27). – P. 30–38.

13. *Корносенко О. К.* Організаційно-методичні аспекти підготовки майбутнього фітнес-тренера / *О. К. Корносенко* // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2016. – Вип. 18. – С. 153–159.

14. *Корносенко О. К.* Упровадження крокового тренажера-симулятора у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури / *О. К. Корносенко, О. В. Даниско* // Інформаційні технології і засоби навчання / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т інформ. технологій і засобів навчання, Ун-т менеджменту освіти. – 2017. – Вип. 58(2) – С. 98–107.

*статті у фахових виданнях*

15. *Кравченко Л. М.* Ресурсно-диференційований науковий підхід до професійної підготовки фахівців фізичної культури / *Л. М. Кравченко, О. К. Корносенко* // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2011. – Вип. LIV. – С. 83–90.

16. *Корносенко О. К.* Теоретико-методичні аспекти організації та проведення масових гімнастичних виступів / *О. К. Корносенко* // Імідж сучасного педагога. – 2012. – Вип. 9. – С. 21–24.

17. *Бондаренко В. В.* Формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі вивчення дисциплін професійно-практичної підготовки / *В. В. Бондаренко, О. К. Корносенко* // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 5–9.

18. *Корносенко О. К.* Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / *О. К. Корносенко* // Вісник Чернігівськ. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 228–233.

19. *Корносенко О. К.* Особливості проведення функціонального колового тренування з юнаками старшокласниками / *О. К. Корносенко* // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 4. – С. 495–500.

20. *Корносенко О. К.* Теоретико-методичні принципи проведення занять з фітбол-аеробіки / *О. К. Корносенко, В. В. Бондаренко* // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 62–65.

21. *Корносенко О. К.* Медико-біологічні фактори збереження та зміцнення здоров'я дівчат юнацького віку засобами оздоровчої аеробіки / *О. К. Корносенко* // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2014. – Вип. 2. – С. 50–59.

22. *Корносенко О. К.* Компетентнісний підхід як основа концепції професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів / *О. К. Корносенко* // Наукові праці ВНЗ «Донецький національний технічний університет». – Красноармійськ, 2015. – С. 70–78.

23. *Корносенко О. К.* Підготовка фахівців фізичної культури в системі сучасної професійної освіти / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко* // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – Вип. 3. – С. 379–382.

24. *Корносенко О. К.* Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера / *О. К. Корносенко* // Вісник Чернігівськ. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2015. – Вип. 129. – Т. II. – С. 173–178.

25. *Корносенко О. К.* Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / *О. К. Корносенко* // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. вих. і спорту. – Львів, 2016. – Т. 3–4. – Вип. 20. – С. 85–92.

26. *Корносенко О. К.* Роль та місце музично-ритмічного виховання школярів у сучасних навчальних програмах з фізичної культури / *О. К. Корносенко* // Наукові праці ВНЗ «Донецький національний технічний університет». – Красноармійськ, 2016. – Вип. 1–2. – С. 73–79.

27. *Корносенко О. К.* Мультимедійні технології як умова ефективності професійної підготовки учителів фізичної культури і фітнес-тренерів / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко*, // Педагогічні науки : зб. наук. пр. Полтавськ. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – № 66–67. – С. 33–38.

28. *Корносенко О. К.* Інтеграційно-диференційований науковий підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко* // Ukrainian professional education = Українська професійна освіта. – Полтава, 2017. – Вип. 1. – С. 84–90.

29. *Корносенко О. К.* Експериментальна робота з формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів / *О. К. Корносенко* // Педагогічні науки : зб. наук. пр. Полтавськ. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2017. – № 69. – С. 74–79.

*методичні розробки і навчальні програми*

30. *Корносенко О. К.* Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»: метод. розроб. для студ. ф-тів. фіз. вих. / *О. К. Корносенко*. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 52 с.

31. *Корносенко О. К.* Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора : метод. розроб. для студ. ф-тів фіз. вих. / *О. К. Корносенко, О. В. Даниско*. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 32 с.

32. *Корносенко О. К.* Словник фітнес-термінів : метод. розроб. для студ. ф-тів фіз. вих. / *О. К. Корносенко*. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 52 с.

33. *Корносенко О. К.* Сучасні фітнес-технології : навч. програма / *О. К. Корносенко, С. В. Синиця.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 8 с.

34. *Синиця С. В.* Ритміка і хореографія : навч. програма / *С. В. Синиця, О. К. Корносенко.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. – 8 с.

35. *Синиця С. В.* Теорія і методика викладання атлетизму : навч. програма / *С. В. Синиця, О. К. Корносенко.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. – 8 с.

36. *Синиця С. В.* Основи персонального тренінгу : навч. програма / *С. В. Синиця, О. К. Корносенко.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 8 с.

37. *Хоменко П. В.* Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту : навч. програма / *О. К. Корносенко, П. В. Хоменко.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – 8 с.

*публікації в збірниках матеріалів конференцій*

38. *Корносенко О. К.* Особливості побудови комплексів вправ з фітболом у контексті фізкультурно-оздоровчої спрямованості заняття з фізичної культури / *О. К. Корносенко* // Фізкультурна освіта в євроінтеграційних процесах: проблеми і перспективи : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2013. – С. 79–84.

39. *Корносенко О. К.* Роль і місце науково-дослідницької роботи в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури / *О. К. Корносенко* // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2013. – С. 117–121.

40. *Корносенко О. К.* Професійна компетентність тренера з групових фітнес-програм / *О. К. Корносенко* // Компетентність особистості в контексті сучасних соціальних трансформацій : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2014. – С. 79–85.

41. *Корносенко О. К.* Заняття оздоровчим фітнесом – ефективний спосіб зміцнення здоров'я / *О. К. Корносенко* // Актуальні проблеми сучасного фіз. вих. і спорту : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Полтава, 2015. – С. 136–140.

42. *Корносенко О. К.* Оздоровчі фітнес-програми як форми рухової активності людини / *О. К. Корносенко* // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матер. всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Полтава, 2015. – С. 128–134.

43. *Корносенко О. К.* Дефініції ключових понять в оздоровчому фітнесі / *О. К. Корносенко* // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фіз. культ. і спорту : мат. всеукр. наук.-практ. конф. – Чернівці, 2016. – С. 168–170.

44. *Корносенко О. К.* Здоров'язберігаюча компетенція фітнес-тренера: сутність поняття / *О. К. Корносенко* // Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді ХХІ ст.: сучасний стан, проблеми та перспективи : матер. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 132–135.

45. *Корносенко О. К.* Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів / *О. К. Корносенко* // Фізичне виховання: теорія і практика : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2016. – С. 130–137.

46. *Корносенко О. К.* Принципи планування фітнес-тренувань з людьми різного соматотипу / *О. К. Корносенко* // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : мат. регіон. наук.-практ. конф. – Полтава, 2016. – С. 3–6.

47. *Корносенко О. К.* Мотиваційні чинники фітлайкерів / *О. К. Корносенко* // Роль фізичної культури і спорту в становленні та зміцненні генофонду нації : мат. всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2017. – С. 3–5.



## SUMMARY

**Kornosenko O. K. System of Training Future Fitness Trainers at Higher Educational Institutions.** – Qualificative research paper as a manuscript.

Thesis for gaining the scientific degree of a Doctor of Pedagogical Sciences on specialty 13.00.04 – Theory and Methods of Professional Education. – Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University. – Poltava, 2018.

In the thesis, a theoretical generalization and a new solution of the scientific problem of substantiating the scientific foundations of the system of professional training of future fitness trainers, the development and experimental verification of the effectiveness of its educational, technological and methodical support in the pedagogical process of higher educational institutions have been carried out.

*For the first time* the model of the system of professional training of future fitness trainers in the unity of the conceptual, content, technological and productive components is theoretically substantiated; pedagogical conditions that ensure its effectiveness are developed and implemented (combination of medical and biological, social and humanitarian, psychological and pedagogical knowledge in disciplines of different training cycles on the basis of integration interdisciplinary connections into a single integral systematized process of formation of a professionally competent fitness trainer; unity and interconnection of sports and professionally-pedagogical perfection in the formation of professional motion skills; application of innovative informational, communicational and multimedia technologies and teaching aids in the process of fitness trainers' training; provision of joint teaching of special professional disciplines on the basis of cooperation of pedagogues of higher education and fitness trainers for “involvement” of students in the direct professional environment; development of international relations and cooperation in the context of integration into the world and European educational environment); functions of professional activity of the fitness trainer are defined (constructive-designing, organizational and managerial, image-presentational, gnostical, communicative, motional, analytical and diagnostical, administrative-economical); components of professional competence of future fitness trainers are

revealed (constructive-designing, theoretically-technological, professionally-motivational, health-preserving, psycho-communicative, organizationally-managerial, analytically-diagnostical, social-personal); criteria (motivational-value, health-saving, professionally-epistemological, operation-&-activity, control-&-prognostic, informationally-communicative, creative-researching) with their indicators, levels (elementary, reproductive, heuristic, creative) and diagnostic psychological and pedagogical tools for studying its formation are established; the application of the integrational-differentiated approach is substantiated as a complex scientific tool based on the combination of principles of integration and differentiation of the content of general and special subjects with the purpose of providing optimal conditions for creative and productive formation of professional competence, promotion of self-developing personality of the future fitness trainer at a higher educational institution; the concept “system of professional training of future fitness trainers” is substantiated; the theoretical and methodical fundamentals of teaching normative (“Theory and Methods of Teaching Athleticism”) and selective (“Rhythm and Choreography”, “Modern Fitness Technologies”, “Functional Diagnostics and Control in the Field of Physical Education and Sports”, “Fundamentals of Personal Training”) disciplines are improved; methods, forms and means of forming the professional competence of future fitness trainers during their professional training at a higher educational institution were developed taking into account modern scientific pedagogical approaches and achievements in the field of physical culture and human health.

*The practical significance* of the dissertation consists in implementation its theoretical positions, conclusions and generalizations in the practical scientific and methodical support of the system of professional training of future fitness trainers in higher educational institutions. To ensure the quality of training, the author’s complex of methodical and educational-technological support was developed: educational computer program “Health Fitness”, step trainer-simulator (STS), methodical aids “Theory and Practice of Women Health Fitness” and “Informational and Communicative Provision of Fitness Trainers Training”,

“Dictionary of Fitness Terms”, methodical and technological recommendations for the usage of the step trainer-simulator, instructional notebook for the tasks of independent and research work on the discipline “Modern Fitness Technologies”, educational-methodical complexes of normative (“Theory and Methods of Teaching Athleticism”) and selective (“Rhythmics and Choreography”, “Modern Fitness Technologies”, “Functional Diagnostics and Control in the Field of Physical Education and Sports”, “Fundamentals of Personal Training”) courses have been prepared.

The *introduction* substantiates the relevance of the research, defines the purpose, tasks, object, subject, methods of the research, discloses the scientific novelty, practical value, personal indemnification of the applicant in the works with co-authors, provides information about the approbation of the research results, publications, structure and measurements of the thesis.

In the first section – “*Historical and Pedagogical Fundamentals and the Current State of Professional Training of Future Fitness Trainers*” – with the help of methods of historical-retrospective, system analysis, study of the complex of historical (normative acts, scientific works on history, materials of scientific-practical conferences, etc.) and scientific and methodical (dissertations, monographs, textbooks, encyclopaedic dictionaries, etc.) sources, generalization of pedagogical and coaching experience, the periodization of the formation of the system of professional education of fitness trainers was developed; the present state of programme and normative provision of professional training of fitness trainers is determined, and functions of their professional activity are distinguished out.

In the second section – “*The Scientific Basis of System of Training Future Fitness Trainers in Higher Educational Institutions*” – on the basis of the humanistic pedagogical paradigm the concept of the research was substantiated, the positions of systemic, personal, activity, competence and integrational-differentiated scientific approaches have been adopted to the specifics of professional education of fitness trainers; the model of the system of training of future fitness trainers is developed – description and theoretical substantiation of

structural components (conceptual, content, technological, resultant), their elements (goals, interaction of teachers and students, stages of professional training, methods and forms of study, teaching, technological and methodical support, means of monitoring the formation of professional competence, course preparation (integration and differentiation of disciplines of different educational cycles), which ensure the formation of professional medical and biological, social and humanitarian, psychological and pedagogical knowledge, professionally-motivational skills essential for the fitness trainer) and their interrelations within the framework of a holistic pedagogical process; pedagogical conditions that guarantee the effectiveness of the system are substantiated.

In the third section – *“Organizational and Technological Principles and Methods of Implementing System of Training Future Fitness Trainers”* – with the assistance of methods of system analysis, generalization, systematization, comparison of curricula, the stages of professional training of future fitness trainers (motivational-orientational, cognitive-operational, creative-specializing) were distinguished and characterised; methods and forms of organization of their educational activity are investigated; the methodical principles and methods of using educational and technological support (educational computer program “Health Fitness”, step trainer-simulator, teaching aids “Theory and Practice of Women Fitness”, “Informational and Communication Technologies in Fitness Trainers’ Training”, “Dictionary of Fitness Terms”, methodical recommendations for STS usage, instruction booklet for the tasks of independent and individual research work on the discipline “Modern Fitness Technologies”, video and photo materials for presentation of theoretical training courses and practical fitness programs, etc.) in the training of future fitness trainers are revealed; the methods of teaching discipline “Modern Fitness Technologies” is developed.

In the fourth section – *“Experimental Work on Formation of Professional Competence of Future Fitness Trainers”* – a selection of separate observational psychological and pedagogical methods has been carried out, a comprehensive pedagogical diagnostic methods have been substantiated and developed on this

basis; the organization of the recording and forming experiments on the practical implementation of the simulated system of training future fitness trainers in the pedagogical process of higher educational institutions is planned and described.

In the fifth section – “*Results of Experimental Research*” – the outcomes of the introduction of the simulated system of training future fitness trainers in the pedagogical process of higher educational establishments are examined and its effectiveness during the experimental research work has been checked; calculation of quantitative data, its interpretation and proving the significance of qualitative changes in the formation of professional competence of future fitness trainers by mathematical statistics’ procedures are represented.

**Keywords:** system of professional training, future fitness trainers, higher educational institutions, professional competence, fitness.

### **List of Author’s Publications on the Topic**

#### *copyright certificate and patent*

1. Kornosenko O. K., Khomenko P. V., c. c. № 63481, Ukraine: Educational Computer Programme “Health Fitness”, published 2016.01.11. – *(in Ukrainian)*.

2. Kornosenko O. K., Khomenko P. V., et al, Step Simulator: a patent for a utility model № 118750, Ukraine, IPC (2017.01) A63F 13/00 A63B 22/00 A63B 69/00 /, owner: Kornosenko O. K., № u2017 01879, ord. 27.02.2017, publ. 28.08.2017, Bulletin 16. – *(in Ukrainian)*.

#### *monograph*

3. Kornosenko O. K., Professional Training of Future Fitness Trainers: Scientific Backgrounds and Experience, monograph, Poltava, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, 2016. – *(in Ukrainian)*.

#### *study guides*

4. Kornosenko O. K., The Theory and Practice of Women Health Fitness: study guide for stud. of physical training faculties, Poltava, Publ. Bolotin, 2014. – *(in Ukrainian)*.

5. *Kornosenko O. K., Khomenko P. V., et al, Informational and Communicational Technologies in Preparation of Fitness Trainers, study guide for stud. of physical training faculties, LAP LAMBERT Academic Publishing, 2018. – (in Ukrainian).*

*publications in foreign and international editions*

6. *Kornosenko O. K., Professional Competence of the Instructor and the Content of the Group Fitness Classes, [in:] Stiinta culturii fizic: Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate, Cnișinăi, USEFS, 2014, № 19/3, p. 14–24. – (in Russian).*

7. *Kornosenko O. K., Differentiation of Fitness Programmes Based on Various Types of Motional Activity, [in:] Stiinta culturii fizice: Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate, Cnișinăi, USEFS, 2015, № 22/2, p. 58–68. – (in Russian).*

8. *Kornosenko O. K., Genesis of Formation and Development of Fitness, [in:] Nauka i studia, 2015, № 6, p. 5–11.*

9. *Kornosenko O. K., Professional Competence in the System of Future Fitness Trainers, [in:] Nauka i studia, 2015, № 17, p. 61–68.*

10. *Kornosenko O. K., Organization of Adult Sporting and Recreational Activities: Problems and Prospects (on health fitness example), [in:] Pedagogical Education: Theory and Practice, 2015, ed. 18, p. 273–279. – (in Ukrainian).*

11. *Kornosenko O. K., Features of Organization of the Process of Preparation of Future Fitness Trainers at Higher Educational Establishments, [in:] Pedagogical Education: Theory and Practice, 2015, ed. 19, p. 214–219. – (in Ukrainian).*

12. *Kornosenko O. K., Practice of Introduction of Organizational Forms, Means and Methods in the Process of Professional Training of Future Fitness Trainers, [in:] Stredoevropsky vestnik pro vědu a vyzkum, 2016, № 14 (27), p. 30–38.*

13. *Kornosenko O. K., Organizational and Methodical Aspects of Preparation of Future Fitness Trainer, [in:] Origins of Pedagogical Skill, Poltava, 2016, ed. 18, p. 153–159. – (in Ukrainian).*

14. *Kornosenko O. K., Danysko O. V.*, Implementation of Step Training Simulator in the Process of Professional Training of Future Specialists in Physical Culture, [in:] *Informational Technologies and Means of Education*, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Inform. Technologies and Means of Education, University of Educational Management, 2017, ed. 58 (2), p. 98–107. – *(in Ukrainian)*.

*articles in professional editions*

15. *Kravchenko L. M., Kornosenko O. K.* Resource-Differentiated Scientific Approach to Professional Training of Specialists in Physical Culture, [in:] *Humanization of Educational Process*, Sloviansk, 2011, ed. LIV, p. 83–90. – *(in Ukrainian)*.

16. *Kornosenko O. K.*, Theoretical and Methodical Aspects of Organizing and Conducting Massive Gymnastic Performances, [in:] *Image of Modern Educator*, 2012, ed. 9, p. 21–24. – *(in Ukrainian)*.

17. *Bondarenko V. V., Kornosenko O. K.*, Formation of Professional Competences of Specialists of Physical Culture in the Process of Studying Disciplines of Professional and Practical Training, [in:] *Image of Modern Educator*, 2013, ed. 3, p. 5–9. – *(in Ukrainian)*.

18. *Kornosenko O. K.*, Role of Fitness in the System of Recreational Physical Culture, [in:] *Herald of Chernihiv National Pedagogical University*, Chernihiv, 2013, ed. 112, p. 228–233. – *(in Ukrainian)*.

19. *Kornosenko O. K.*, Features of Carrying out Functional Colloquial Training with Boys Senior Pupils, [in:] *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, Kyiv, 2013, ed. 4, p. 495–500. – *(in Ukrainian)*.

20. *Kornosenko O. K., Bondarenko V. V.*, Theoretical and Methodical Principles of Conducting Lessons on Fit-Ball Aerobics, [in:] *Image of Modern Educator*, 2013, ed. 3, p. 62–65. – *(in Ukrainian)*.

21. *Kornosenko O. K.*, Medical and Biological Factors of Preservation and Strengthening Health of Girls of Juvenile Age by Means of Recreational

Aerobics, [in:] Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies, Sumy, 2014, ed. 2, p. 50–59. – *(in Ukrainian)*.

22. Kornosenko O. K., Competency Approach as the Basis of the Concept of Training Future Fitness Trainers, [in:] Scientific Papers of Higher Educational Institution “Donetsk National Technical University”, Krasnoarmiysk, 2015, p. 70–78. – *(in Ukrainian)*.

23. Kornosenko O. K., Khomenko P. V., Training of Specialists in Physical Education in the System of Modern Professional Education, [in:] Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, 2015, ed. 3, p. 379–382. – *(in Ukrainian)*.

24. Kornosenko O. K., Specificity and Functions of the Professional Fitness Trainer, [in:] Herald of Chernihiv National Pedagogical University, Chernihiv, 2015, ed. 129, v. II, p. 173–178. – *(in Ukrainian)*.

25. Kornosenko O. K., Professional Training of Future Fitness Trainers as a Pedagogical Problem, [in:] Young Sport Science of Ukraine: collect. of scientific papers on physical training and sports, Lviv, 2016, v. 3–4, ed. 20, p. 85–92. – *(in Ukrainian)*.

26. Kornosenko O. K., The Role and Place of Musical-Rhythmic Upbringing of Pupils in Modern Educational Curricula on Physical Culture, [in:] Scientific Papers of Higher Educational Institution “Donetsk National Technical University”, Krasnoarmiysk, 2016, ed. 1–2, p. 73–79. – *(in Ukrainian)*.

27. , Kornosenko O. K. , Khomenko P. V. Multimedia Technologies as a Condition for Effectiveness of Professional Training of Physical Education Teachers and Fitness Trainers, [in:] Pedagogical Sciences: collect. of scientific papers of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016, № 66–67, p. 33–38. – *(in Ukrainian)*.

28. Kornosenko O. K., Khomenko P. V., Integration-Differentiated Scientific Approach to the Training of Future Fitness Trainers, [in:] Ukrainian professional education, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2017, ed. 1, p. 84–90. – *(in Ukrainian)*.



29. Kornosenko O. K., Experimental Work on Formation of Professional Competence of Future Fitness Trainers, [in:] Pedagogical Sciences: collect. of scientific papers of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2017, № 69, p. 74–79. – *(in Ukrainian)*.

*methodical developments and training programmes*

30. Kornosenko O. K., Notebook for Tasks of Independent and Research Work on Discipline “Modern Fitness Technologies”: method. development for stud. of physical training faculties, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016. – *(in Ukrainian)*.

31. Kornosenko O. K., Danysko O. V., Methodical and Technical Recommendations for Usage of Step Training Simulator: method. development for stud. of physical training faculties, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016. – *(in Ukrainian)*.

32. Kornosenko O. K., Dictionary of Fitness Terms: method. development for stud. of physical training faculties, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016. – *(in Ukrainian)*.

33. Kornosenko O. K., Synytsya S. V., Modern Fitness Technologies: training programme, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016. – *(in Ukrainian)*.

34. Synytsya S. V., Kornosenko O. K., Rhythmics and Choreography: training programme, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2013. – *(in Ukrainian)*.

35. Synytsya S. V., Kornosenko O. K., Theory and Methods of Teaching Athleticism: training programme, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2014. – *(in Ukrainian)*.

36. Synytsya S. V., Kornosenko O. K., Basics of Personal Training: training programme, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2016. – *(in Ukrainian)*.

37. *Khomenko P. V., Kornosenko O. K., Functional Diagnostics and Control in the Field of Physical Education and Sports: training programme, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, 2015. – (in Ukrainian).*

*publications in collections of conference materials*

38. *Kornosenko O. K., Features of Construction of Exercise Complexes with Fit-Ball in the Context of Physical Culture and Fitness Orientation Classes on Physical Culture, [in:] Physical Education in European Integration Processes: Problems and Prospects: materials of all-Ukrainian scientific-practical conf., Poltava, 2013, p. 79–84. – (in Ukrainian).*

39. *Kornosenko O. K., Role and Place of Research Work in Training of Future Specialists in Physical Culture, [in:] Healthcare Technologies in General Education and Higher Educational Institutions of Ukraine: Problems and Prospects: materials of the IV all-Ukrainian scientific-practical conf., Poltava, 2013, p. 117–121. – (in Ukrainian).*

40. *Kornosenko O. K., Professional Competence of Trainer on Group Fitness Programmes, [in:] Competence of an Individual in the Context of Modern Social Transformations: materials of all-Ukrainian scientific-practical conf., Poltava, 2014, p. 79–85. – (in Ukrainian).*

41. *Kornosenko O. K., Health Fitness – Effective Way to Improve Your Health, [in:] Actual Problems of Modern Physical Education and Sports: materials of regional scientific-practical conf., Poltava, 2015, p. 136–140. – (in Ukrainian).*

42. *Kornosenko O. K., Health Fitness Programmes as Form of Human Motion Activity, [in:] Healthcare Saving Technologies in General Education and Higher Educational Institutions of Ukraine: Problems and Perspectives: materials of all-Ukrainian stud. scientific-practical conf., Poltava, 2015, p. 128–134. – (in Ukrainian).*

43. *Kornosenko O. K., Definition of Key Notions in Health Fitness, [in:] Historical, Theoretically-Methodical, Medical and Biological Aspects of Physical Culture and Sports: materials of all-Ukrainian scientific-practical conf., Chernivtsi, 2016, p. 168–170. – (in Ukrainian).*

44. Kornosenko O. K., Health-Saving Competence of Fitness Trainer: the Essence of the Notion, [in:] Safety of Life, Ecology and Healthcare of Children and Youth of the 21<sup>st</sup> century: Current State, Problems and Prospects: materials of international scientific-practical Internet conf., Pereyaslav-Hmelnytsky, 2016, p. 132–135. – *(in Ukrainian)*.

45. Kornosenko O. K., Analysis of Forms of Organization of Educational Process of Future Fitness Trainers, [in:] Physical Education: Theory and Practice: materials of scientific-practical conf., Poltava, 2016, p. 130–137. – *(in Ukrainian)*.

46. Kornosenko O. K., Principles of Fitness Training Planning with People of Different Somatotypes, [in:] Actual Problems of Modern Physical Education and Sports: materials of regional scientific-practical conf., Poltava, 2016, p. 3–6. – *(in Ukrainian)*.

47. Kornosenko O. K., Motivational Factors of Fit-likers, [in:] Role of Physical Culture and Sports in Establishment and Strengthening of the Nation's Gene Pool: materials of all-Ukrainian scientific-practical conf., Poltava, 2017, p. 3–5. – *(in Ukrainian)*.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>		<b>26</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ</b>		
1.1.	Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи	40
1.2.	Програмно-нормативне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	70
1.3.	Дефінітивний аналіз базових понять дослідження, специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренерів	103
Висновки до першого розділу		121
<b>РОЗДІЛ 2. НАУКОВІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ</b>		
2.1.	Сучасні методологічні підходи і концепція системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	128
2.2.	Модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	165
2.3.	Педагогічні умови вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	189
Висновки до другого розділу		205
<b>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ Й МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ</b>		
3.1.	Етапи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	212
3.2.	Методи й форми організації навчання майбутніх фітнес-тренерів	236

3.3.	Засоби професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	251
3.4.	Методика викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології»	270
	Висновки до третього розділу	295
<b>РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ</b>		
4.1.	Констатувальне дослідження стану сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів	301
4.2.	Організація формувального експериментального дослідження професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів	328
	Висновки до четвертого розділу	335
<b>РОЗДІЛ 5. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b>		
5.2.	Динаміка якісних показників сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів	340
5.3.	Кількісний аналіз результатів професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	362
	Висновки до п'ятого розділу	385
	<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	<b>388</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>403</b>
	<b>ДОДАТКИ</b>	<b>454</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Динамічні соціокультурні процеси сучасного суспільства й зміна вектора педагогічної парадигми, продиктовані тенденціями глобалізації і принципами ринкової економіки, модернізаційні перетворення професійної освіти, здійснювані на гуманістично-демократичних засадах із урахуванням специфіки національних традицій і міжнародних стандартів, зумовлюють потребу в оновленні вимог до розвитку галузі фізичної культури і спорту. Інтенсифікація науково-технічного прогресу й зростання його негативного впливу на здоров'я передовсім вимагає активізації теоретичних і науково-методичних пошуків у сфері здоров'язбереження усіх вікових категорій населення, що, в свою чергу, зумовлює підготовку фахівців із творчим професійним мисленням, готових до навчання за спорідненими напрямками, дослідницької діяльності, самовдосконалення. На створенні необхідних умов для розвитку в учасників освітнього процесу здібностей і талантів, формуванні та примноженні моральних, культурних, здоров'язбережувальних цінностей і досягнень суспільства акцентують увагу Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру та спорт», Національна доктрина розвитку освіти в Україні, Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту, Концепція загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», Концепція розвитку системи громадського здоров'я й ін. Нормативно-правова база відображує основні напрями державної політики та тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху, практичні заходи з упровадження фізичної культури в побут, а також ключові засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного й інших видів забезпечення фізичного виховання населення країни.

Сьогодні основною організаційною ланкою фізкультурно-оздоровчої діяльності з людьми різного віку є фітнес-клуби. Рушійною силою фітнес-індустрії є потреба населення в постійній організованій руховій активності, розвитку й підтримці фізичних якостей на рівні, необхідному для повноцінного функціонування організму. Ефективність сучасних фітнес-

технологій безпосередньо залежить від діяльності фітнес-тренера – компетентного фахівця у галузі фізичного виховання і здоров'я людини, здатного до організації та втілення групових і персональних фітнес-програм. Свідоме прагнення до збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлення переваг занять із тренером над самотійним тренуванням вітчизняні й зарубіжні вчені та тренери-практики (Х. Барроу, Я. Жигалова, О. Іноземцева, Т. Лисицька, О. Лядська, Л. Сиднєва, Д. Підковай, Б. Френкс, М. Хомілтон, Е. Хоулі та ін.) [138; 265; 151; 269; 325; 361; 411; 449; 438] розглядають як показник високого рівня загальної і фізичної культури, вважають фітнес-оздоровлення перспективним напрямом фізкультурної діяльності. Разом із тим, популяризація фітнесу й швидке розширення мережі фітнес-клубів зумовили дефіцит професійних фітнес-тренерів, здатних фахово планувати ефективні і безпечні тренувальні заняття на основі ґрунтовних знань із теорії та методики фізичного виховання й оздоровчого фітнесу, сприяти усвідомленому використанню засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я людей різних вікових категорій, активно залучати їх до рухової діяльності, мотивувати до здорового способу життя, вибирати адекватні поставленим завданням методи, засоби і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечувати оптимальний рівень рухової активності, відповідний станом здоров'я, фізичним можливостям і потребам конкретної особистості. Це призвело до того, що до проведення фітнес-тренувань, пов'язаних зі здоров'ям як найвищою цінністю людини, почали допускати осіб без спеціальної освіти та з недостатнім рівнем компетентності. Попри те, що майже в кожному регіоні України є вищий навчальний заклад, який здійснює підготовку фахівців із фізичної культури, забезпечення фітнес-клубів висококваліфікованими тренерами задовольняється лише на 30-40 %. Це переважно пов'язано з тим, що заклади вищої освіти не встигають за потребами фізкультурно-оздоровчих установ у компетентних фітнес-тренерах через брак наукових досліджень практичної професійної діяльності цих фахівців і, як наслідок, відсутність науково обґрунтованої й перевіреної системи їх професійної підготовки, яка б оперативно враховувала ці потреби.

Аналіз комплексу нормативних наукових джерел і матеріалів практичної педагогічної діяльності засвідчив, що значущі методологічні засади філософії освіти висвітлено у працях В. Біблера, Б. Гершунського, І. Зязюна, М. Кагана, В. Кременя та ін. [45; 88; 148; 157; 234]; психолого-педагогічні основи професійної освіти досліджено К. Абульхановою-Славською, А. Алексюком, В. Ареф'євим, І. Бехом, Л. Виготським, Е. Зеєром, І. Зимньою, Є. Ільїним, Л. Кравченко, О. Леонт'євим, В. Лозовою, А. Марковою, Н. Ничкало, Л. Нічуговською, В. Оніпко, С. Рубінштейном, В. Стрельниковим, Н. Тализіною, О. Федій, П. Хоменком й ін. [1; 11; 19; 42; 80; 145; 146; 150; 226; 261; 262; 275; 302; 304; 308; 350; 376; 383; 394; 407]; концепції професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури є предметом дослідження Г. Арзютова, Н. Белікової, П. Виноградова, С. Ігнатенко, Р. Карпюка, Р. Клопова, А. Коноха, М. Носко, А. Суценка, Л. Суценка, П. Хоменка, А. Цьося, Б. Шияна та ін. [20; 43; 75; 154; 161; 171; 181; 306; 380; 381; 407; 415; 427]; застосування інноваційних фітнес-технологій висвітлено А. Гурвичем, В. Давидов, Ю. Железняком, Г. Краснова, А. Шамардин та ін. [104; 107; 136]; проектування комплексних оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі гімнастики, – О. Афтімічук, Н. Беліковою, Г. Жерносенко, Я. Жигаловою, Т. Суєтіною, В. Чубаковою й ін. [43; 137; 138; 377; 419; 436]; розробка навчальних програм підвищення кваліфікації фахівців фітнес-клубів – Д. Калашниковим [158]. К. Айрапетова, О. Андрєєва, Р. Іспулова й ін. дослідники вивчають фітнес-тренінг як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку [8; 16; 156]. Наявні напрацювання з питань формування професійних знань і вмінь проведення занять із базової аеробіки для студентів ВНЗ (Г. Жерносенко, Т. Лисицька, Л. Сиднева й ін.) [137; 265; 362]. Завдання професійної підготовки фахівців із фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики і фітнесу з'ясовані О. Афтімічук, М. Батищевою, М. Василенко, В. Видріним, М. Дутчаком, Д. Калашниковим, Т. Лисицькою, І. Мілехіною, Т. Полуніною, В. Рижковським, Л. Сидневою й ін. [35; 67; 81; 127; 157; 267; 286; 330; 347; 362; 435]; оздоровчої фізичної культури – Т. Круцевич, І. Мілехіною, М. Носко, Т. Ротерс, Б. Френкс, Е. Хоулі й ін. [238; 286; 307; 349; 411];



фізичної реабілітації – Н. Беліковою, Г. Верич, Т. Круцевич, В. Куксою та ін. [44; 73; 239; 242]. Проблематиці організації оздоровчого тренування присвячені наукові праці Н. Башавець, В. Іваночко, Т. Круцевич, Е. Хоулі, Б. Френкса й ін. [36; 153; 238; 411].

Водночас, недостатню увагу в наукових розвідках приділено комплексному вивченню системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, виявленню закономірностей і специфіки професійної діяльності цих фахівців різних профілів, з'ясуванню компонентного складу їхньої професійної компетентності на основі узагальнення виконуваних ними функцій, а також педагогічних умов, принципів і моделей професійної підготовки фітнес-тренерів у вишах, форм організації навчальної діяльності, методів і засобів освіти, що гальмує піднесення якості підготовки фахівців цієї спеціальності. Аналіз наукових джерел, нормативно-правових актів, досвід підготовки фахівців із фізичної культури, практика формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів дали змогу виявити низку суперечностей між:

- постійним зростанням вимог суспільства до підготовки фізкультурних кадрів високого ступеня професійної компетентності й недостатнім рівнем її досягнення значною кількістю випускників закладів вищої освіти;

- соціальним замовленням, значним попитом фізкультурно-оздоровчих установ у компетентних фітнес-тренерах, здатних до виконання універсальних професійних функцій із упровадження силових, аеробічних, ментальних оздоровчих програм, і недосконалістю професійної підготовки таких фахівців у вищих навчальних закладах як системи, яка б забезпечувала задоволення цих потреб;

- ґрунтовною дослідженістю й розробленістю методологічних і теоретичних засад застосування компетентнісного підходу у системі вищої освіти і браком досвіду їх утілення під час формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, потребою наукового обґрунтування критеріїв, показників і рівнів її сформованості;

– інтенсифікацією впровадження інноваційних освітніх технологій у педагогічний процес підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і відсутністю або недосконалістю наявного навчально-технологічного і методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Отже, соціальна значущість якісної професійної підготовки фітнес-тренерів у закладах вищої освіти, потреба в моделюванні ефективної системи такої підготовки на основі сучасних досягнень дидактики вищої школи і технологій фізичного оздоровлення, яка б забезпечувала формування професійної компетентності фітнес-тренерів як здатності здійснювати продуктивну організацію тренувального процесу з оздоровчого фітнесу, мотивувати населення різних вікових категорій до ведення здорового способу життя, популяризувати і розвивати фітнес-індустрію, зумовили вибір теми дослідження – **«Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертацію виконано відповідно до наукової теми кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Реалізація здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні в умовах європейської інтеграції України» (державний реєстраційний № 0117U003236). Тему дисертації затверджено вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 5 від 27 листопада 2014) й узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 7 від 27 жовтня 2015 р.).

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні наукових засад системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розробці й експериментальній перевірці ефективності її навчально-технологічного і методичного забезпечення у педагогічному процесі вищих навчальних закладів.

Відповідно до мети сформульовано **завдання дослідження**:

1. Виявити й охарактеризувати основні періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи, дослідити сучасний стан

програмно-нормативного забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

2. Здійснити дефінітивний аналіз базових понять дослідження й з'ясувати специфіку та функції професійної діяльності фітнес-тренерів.

3. Обґрунтувати особливості застосування методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів.

4. Охарактеризувати й дослідити компоненти професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, виявити критерії, показники та рівні її сформованості.

5. Теоретично змодельовати й експериментально перевірити систему професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

6. Виокремити й обґрунтувати педагогічні умови забезпечення ефективності функціонування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

7. Розробити навчально-технологічне й методичне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, перевірити його доцільність і результативність у педагогічному процесі.

**Об'єкт дослідження** – професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

**Предмет дослідження** – методологічні, теоретичні, технологічні і методичні засади системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

**Концепція дослідження.** Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах обґрунтована як сукупність взаємопов'язаних компонентів і їх елементів, що утворюють інтеграційну цілісність, яка має власну цільову спрямованість, ієрархічну підпорядкованість у структурі, спирається на сучасні вимоги до функціональної діяльності фітнес-тренерів і спрямована на здобуття спеціальної освіти й оволодіння професійною компетентністю на основі використання інноваційних засобів і методик, що забезпечують професійний і особистісний розвиток фітнес-тренерів. Ефективність системи забезпечує об'єднання медико-біологічних,

соціально-гуманітарних і психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків, єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок, застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій і навчально-технічних засобів, співпраця викладачів вишів і практикуючих фітнес-тренерів, розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва у контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища. Концепція базована на наукових положеннях філософії освіти, педагогічної теорії і практики, закономірностях і принципах фізичної культури та спорту, визначає зміст і основні напрями розроблення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти й уміщує три взаємопов'язані концепти, які сприяють реалізації провідної ідеї: *методологічний* (відбиває взаємозв'язок і взаємодію наукових підходів (системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого) до моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів як інноваційного організованого, цілеспрямованого, динамічного процесу, що потребує розробки й упровадження навчально-технологічного та методичного забезпечення і визначення комплексу педагогічних умов її ефективного функціонування); *теоретичний* (визначає основоположні теорії, концепції, ідеї та дефініції, на яких ґрунтується розуміння сутності педагогічного процесу у вищій школі, проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, специфіки її цілей і завдань, функцій професійної діяльності фітнес-тренерів; дозволяє дослідити взаємопов'язані структурні компоненти й елементи моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах); *технологічний* (передбачає розроблення, впровадження й експериментальну перевірку системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, її навчально-технологічного забезпечення й методики реалізації в педагогічному процесі).

Для досягнення сформульованої мети і вирішення завдань використано комплекс **методів** науково-педагогічного дослідження: *теоретичні*: системно-

структурний, історико-ретроспективний і хронологічний аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація, моделювання – для виявлення стану розробленості досліджуваної проблеми, уточнення базових понять; виокремлення та вивчення періодів становлення і розвитку системи професійної освіти фітнес-тренерів; з'ясування особливостей застосування сучасних методологічних підходів у розробці системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, установлення компонентів їхньої професійної компетентності, критеріїв, показників і рівнів її сформованості; моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, виокремлення педагогічних умов, які забезпечують її ефективну реалізацію. *Методи конструювання і програмування* застосовано для розробки та виготовлення підлогової платформи й керуючого програмного забезпечення крокового тренажера-симулятора, навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес». *Емпіричні*: анкетування, бесіда, спостереження за педагогічною діяльністю викладачів вищих навчальних закладів, які здійснюють викладання спеціальних професійних дисциплін підготовки майбутніх фітнес-тренерів, і студентів – для з'ясування провідних мотивів, знань, умінь тощо; фітнес-тренерів – для дослідження й узагальнення кращих зразків тренерського досвіду; експертне оцінювання – для виявлення якості й ефективності розроблених крокового тренажера-симулятора і комп'ютерної програми; письмові контрольні роботи, усне опитування, тестові діагностичні методики, аеробічні вправи і їх комбінації, тренування (в тому числі під керівництвом майбутніх фітнес-тренерів) – для встановлення рівня фахової (теоретичної і методичної), загальної фізичної та функціональної підготовленості студентів; педагогічний експеримент – для доведення практичної ефективності теоретично змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів; *методи математичної статистики*: порівняльний, кількісний аналіз і статистичні розрахунки за критеріями Вілкоксона-Манна-Уїтні та Крамера-Уелча – для підтвердження достовірності результатів експериментальної роботи.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі Полтавського національного педагогічного

університету імені В. Г. Короленка, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. До педагогічного експерименту залучено 811 студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» (з них 406 – у складі контрольної групи і 405 – експериментальної), а також 23 викладачі фахових дисциплін.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

– *вперше*: теоретично обґрунтовано, розроблено і впроваджено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у єдності концептуального, змістового, технологічного, результативного компонентів, виокремлено педагогічні умови, які забезпечують її ефективність (об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів; єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок; застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних і мультимедійних технологій та навчально-технічних засобів у процесі підготовки фітнес-тренерів; забезпечення спільного викладання спеціальних професійних дисциплін на засадах співпраці викладачів вишів і фітнес-тренерів для «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище; розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва в контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища); визначено функції професійної діяльності фітнес-тренера (конструктивно-проектувальна, організаційно-управлінська, іміджево-презентативна, гностична, комунікативна, рухова, аналітико-діагностична, адміністративно-господарська); виявлено компоненти професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів (конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний, професійно-руховий, здоров'язберігальний, психолого-комунікативний, організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний, соціально-особистісний); встановлено критерії (мотиваційно-

ціннісний, здоров'язберігальний, професійно-гносеологічний, операційно-діяльнісний, контроль-но-прогностичний, інформаційно-комунікативний, творчо-пошуковий) із показниками, рівні (елементарний, репродуктивний, евристичний, креативний) та визначено діагностичний психолого-педагогічний інструментарій дослідження її сформованості; обґрунтовано застосування інтеграційно-диференційованого підходу як комплексного наукового засобу, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації змісту загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін із метою забезпечення оптимальних умов для творчого й продуктивного формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера у вищому закладі освіти); обґрунтовано поняття «система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів» (сукупність взаємопов'язаних компонентів та їх елементів, що утворюють інтеграційну цілісність, спрямовану на здобуття спеціальної освіти й оволодіння професійною компетентністю, яка передбачає високий рівень теоретико-методичної (конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний компоненти професійної компетентності), фізичної і рухової (професійно-руховий, здоров'язберігальний компоненти) підготовленості, організаційно-управлінської (організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний компоненти) та психологічної (психолого-комунікативний, соціально-особистісний компоненти професійної компетентності) готовності до виконання професійних функцій у відповідності до потреб і запитів суспільства, кращих зразків вітчизняного та зарубіжного досвіду, сучасних вимог теорії і практики фітнес-індустрії);

– *удосконалено* теоретичні і методичні основи викладання нормативної («Теорія і методика викладання атлетизму») та вибіркових («Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») дисциплін;

– *уведено до наукового обігу України* поняття «кроковий тренажер-симулятор»;

– *уточнено й модифіковано поняття «фітнес», «фітнес-тренер», «професійна компетентність фітнес-тренера»;*

– *дістали подальшого розвитку методи, форми та засоби формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів упродовж їх фахової підготовки у вищому закладі освіти з урахуванням сучасних наукових педагогічних підходів і здобутків у галузі фізичної культури та здоров'я людини.*

**Практичне значення** дисертації полягає в утіленні його теоретичних положень, висновків і узагальнень у практичному науково-методичному супроводі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти.

Для забезпечення якості підготовки розроблено авторський комплекс методичного й навчально-технологічного забезпечення: *навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес»*, яка містить теоретичний, методичний і практичний модулі, що дають можливість оволодіти знаннями з організації та методики проведення оздоровчих фітнес-тренувань із людьми різного віку і стану здоров'я, а система тестового контролю – поетапно здійснювати моніторинг рівня сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів; *кроковий тренажер-симулятор (КТС)* – навчально-технічний пристрій, сконструйований із метою вдосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, у складі керуючої комп'ютерної програми, електронного приладу і підлогової платформи (танцювальної дошки), що виконує освітню (вивчення і відпрацювання комплексів аеробічних вправ різними методами: «лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «заміни кроків», «додавання», «блоків», «ділення», «зигзаг»; формування музично-ритмічних здібностей, оволодіння рухами складної координації, прийомами к'юінгу), розвивальну, стимулювальну, виховну, організаційну, інтеграційну функції, забезпечує формування здоров'я зберігального і професійно-рухового компонентів професійної компетентності у процесі вивчення дисциплін «Сучасні фітнес-технології» й «Основи персонального тренінгу»; в друкованому варіанті: методичні посібники «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», який



забезпечує формування системи теоретико-методичних знань про специфіку організації і проведення фітнес-тренувань із жінками, та «Інформаційно-комунікативне забезпечення підготовки фітнес-тренерів», який об'єднує інформацію про розроблене навчально-технологічне і методичне забезпечення; «Словник фітнес-термінів», який розкриває їх значення, підвищує фахову культуру вжитку; складено методичні й технологічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора; інструктивний зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; вдосконалено навчально-методичні комплекси нормативної («Теорія і методика викладання атлетизму») та вибіркової («Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») дисциплін.

Теоретичні положення та практичні розробки дослідження доцільно впроваджувати в процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічних і спеціалізованих закладах вищої освіти. Матеріали дослідження, змодельована система й розроблений авторський науково-методичний супровід можуть бути використані на регіональному і всеукраїнському рівнях педагогічними й фізкультурними навчальними закладами, інститутами післядипломної педагогічної освіти, районними (міськими) методичними кабінетами для вдосконалення професійної підготовки і методичної роботи фітнес-тренерів, учителів фізичної культури, тренерів із різних видів спорту; фітнес-центрами, які здійснюють ліцензовану професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів; окремими фітнес-тренерами для підвищення рівня власної кваліфікації.

**Результати дослідження впроваджено** в освітній процес Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (довідка № 1966/01-55/63-02 від 21.06.2017 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 603 від 18.07.2017 р.), Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка № 532 від 26.06.2017 р.), Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка

(довідка № 44-11-1821 від 19.09.2017 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка № 1759 від 01.09.2017 р.) і Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка № 01/10-658 від 11.07.2017 р.) (Додаток А).

**Особистий унесок здобувача** в працях, опублікованих у співавторстві, полягає: в розробці теоретичного і практичного модулів, додатків і системи тестового контролю навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» [21]; в обґрунтуванні моделі крокового тренажера-симулятора, його технічних і методичних можливостей, танцювальних комплексів [315]; у виокремленні структури професійної компетентності фахівців із фізичної культури [55]; в обґрунтуванні методолого-теоретичних засад інтеграційно-диференційованого підходу до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів [194]; у розробці методики викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології» й науково-дослідних завдань [195]; в описі структурних компонентів і функцій навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» [199]; у системному аналізі наукових праць із проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури [206]; в розробці комплексів вправ із фітболом для розминки, силової та заключної частин занять [218]; в аналізові наукових джерел, визначенні функцій крокового тренажера-симулятора, описі варіантів занять, які забезпечує програма тренажерного пристрою [220]; у виявленні аспектів застосування диференційованого підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури [227].

**Апробація результатів дослідження.** Результати наукового пошуку обговорено на науково-практичних конференціях: *міжнародних*: «Соціально-гуманітарні дисципліни у творчому ВНЗ: проблеми міждисциплінарних зв'язків у сучасному науковому дискурсі» (Луганськ, 2012), «Здоров'я людини в сучасному суспільстві» (Сімферополь, 2012), «Фундаментальные и прикладные проблемы получения новых материалов: исследования, инновации и технологии» (Астрахань, 2013); «Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді ХХІ сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи» (Переяслав-Хмельницький, 2016); *усеукраїнських*: «Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи» (Полтава, 2011, 2013, 2015,

2017), «Фізкультурна освіта в євроінтеграційних процесах: проблеми і перспективи» (Полтава, 2013), «Компетентність особистості в контексті сучасних соціальних трансформацій» (Полтава, 2014), «Фізичне виховання: теорія і практика» (Полтава, 2016, 2018), «Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту» (Чернівці, 2016), «Роль фізичної культури і спорту в становленні та зміцненні генофонду нації» (Полтава, 2017); *регіональних*: «Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту» (Полтава, 2015, 2016); *засіданнях ученої ради, розширених засіданнях і наукових семінарах кафедр*: теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури, медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (2012-2018).

**Дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук** на тему «Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання ігрових методик у професійній діяльності» (спеціальність 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти) захищено у 2010 р. в Інституті вищої освіти НАПН України, її матеріали в тексті докторської дисертації не використовували.

**Публікації та винаходи.** Основний зміст і результати дослідження представлено у 47 працях, серед них: 1 одноосібна монографія; 1 одноосібний навчальний посібник; 1 науково-методичний посібник у співавторстві; 1 навчальна комп'ютерна програма у співавторстві, підтверджена авторським свідоцтвом; 1 навчально-технічний пристрій у співавторстві, підтверджений патентом; 9 публікацій у зарубіжних і міжнародних виданнях, унесених до наукометричних баз даних, із них 8 одноосібні; 15 статей у наукових фахових виданнях, 9 із яких одноосібні; 3 методичні розробки; 5 навчальних програм; 10 статей за матеріалами конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертацію складають вступ, п'ять розділів із висновками, загальні висновки, список використаних джерел (435 найменувань, із них 42 іноземними, крім російської, мовами) і 22 додатки. Загальний обсяг дисертації – 580 сторінок, із них основного тексту – 378. Робота містить 30 таблиць і 57 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У розділі розроблено періодизацію становлення системи професійної освіти фітнес-тренерів, з'ясовано сучасний стан програмно-нормативного забезпечення професійної підготовки фітнес-тренерів, виокремлено функції їх професійної діяльності.

#### **1.1. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи**

Історія – наука, яка вивчає минулі події людства, покладаючись при цьому на письмові і матеріальні свідчення. До специфічних об'єктів історичного дослідження належить і фізична культура – невід'ємна частина життя людей, що посідає чільне місце у їхньому навчанні, трудовій діяльності, підтримці здоров'я та працездатності. Поняття фізична культура об'єднує все, що створено духовним і фізичним потенціалом людей та виражає його ментальну сутність, філософію, природу, людське буття й стосунки. Становлення фізичної культури відбувалося разом з розвитком людського суспільства, вдосконалюючи його та водночас змінюючись відповідно до соціальних запитів; залежало від подій і фактів, які зумовлювали стан економіки країни, її державності, політичного та духовного життя.

Історико-філософські та соціальні проблеми її розвитку привертали увагу істориків, культурологів, педагогів, соціологів тощо. Вони розглядали становлення фізичної культури в різні періоди розвитку суспільства, її вплив на удосконалення свідомості людини та концептуальні засади підготовки фахівців цього напрямку. Історичні аспекти становлення і розвитку фізичної культури стали предметом наукових студій: О. Вацеби, Р. Вінга, Д. Кредмана, Л. Куна, Г. Малка, Дж. Ніксона, Е. Райса, В. Столбова,

Л. Сущенко, Р. Тягура, С. Філя, О. Худолія та ін. [69; 233; 250; 374; 381; 389; 398; 412; 464; 468; 476]. Нині ще недослідженими, а отже актуальними залишаються питання наступності в розвитку сучасних напрямів фізичної культури, до яких належить фітнес, а також історичні передумови і періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів. Історичні розвідки виникнення і розвитку фітнесу, його основних напрямів, доречно почати з історичного аналізу терміну «фізична культура».

Поняття «фізична культура» формувалося упродовж віків, однак наукового контексту цей термін набув в кінці XIX – на початку XX століття. Для тлумачення терміну «фізична культура» звернемося до його першооснови. Слово «культура» латинською «Cultura» – означало виховання, освіти, розвиток; англійське «Physical» трактувалося як фізичний, дослівно – «за участю тіла» [368]. Відповідно до правила переусвідомлення у спортивній термінології, словосполученню «Physical Cultura» надавали такого значення: фізкультурні здібності, фізкультурна освіта, фізкультурне тренування.

Активні дослідження в галузі фізичної культури як науки почали проводити з кінця XIX століття. Саме у цей час з'явилися численні публікації, в яких її розглядали різнобічно, як виконання фізичних вправ, охорону здоров'я, режим харчування, сну і відпочинку, особисту та суспільну гігієну, використання факторів природи (сонця, повітря, води) і фізичну працю. У перекладі з англійської термін «фізична культура» трактували як фізичний розвиток. Російський переклад німецького терміну («Körper Kultur») найбільш точно передавав старогрецьке («Kalos» – красивий) сприйняття культури тіла через красу і силу [368].

У ході аналізу літературних джерел [22; 237; 468] нами встановлено, що термін «фізична культура», який виник у Великобританії в кінці XIX ст. на початку XX ст., не мав науково-методичного обґрунтування в сучасному розумінні, у той час ним означували систему силових вправ з використанням різного обладнання: штанг, гантелей, блоків тощо. Зважаючи на те, що всі

засоби тогочасної фізичної культури були спрямовані на «окультурювання тіла» засобами силової спрямованості, що трансформувалося в поняття «культуризм», то людину, котра займалася фізичною культурою, називали Physical Culturist (українською мовою – «фізичний культурист») [463; 465]. Отже, фізична культура є основою сучасного напрямку тілобудови – культуризму.

Утім, єдина загально визнана дефініція терміну «фізична культура» відсутня й донині. У вітчизняній і зарубіжній літературі в цей термін вкладають різний зміст, наприклад: сукупність матеріальних і духовних цінностей або досягнень, які використовуються для фізичного вдосконалення людини; вид діяльності людини; вид матеріальної культури; вид спортивних послуг та ін. [22].

Сучасні концептуальні положення фізичної культури й оздоровчого тренування знайшли своє відображення в роботах В. Ареф'єва, Н. Башавець, Н. Белікової, М. Василенко, Т. Круцевич, Ю. Менхіна, М. Носко, Т. Ротерс, Л. Сущенко, Б. Шияна та ін. [19; 36; 43; 66; 238; 281; 306; 349; 382; 427]. У своїх працях вони обґрунтовують поняття «фізична культура», його проблеми та перспективи розвитку, висвітлюють роль та місце різних видів фізичної культури в житті людини, вплив гіподинамії на стан здоров'я тощо.

Аналіз різних трактувань поняття «фізична культура» [19, 22, 237, 398] дає підстави для таких висновків: фізична культура – галузь соціальної діяльності, яка здійснюється за рахунок усвідомленої рухової активності та спрямована на збереження і зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини. Зміст цього напрямку соціальної діяльності у різних країнах ототожнено з термінами фізичне виховання (Physical Education), фізичне тренування (Physical Training), фітнес (Fitness) та ін.

Поняття «фітнес» – збірне, широкозначне і багатогранне, оскільки включає різноманіття рухової діяльності, що має, освітній, здоров'язберігальний і розвивальний ефект, сприяє духовній і фізичній гармонійності. Кожен напрям фітнесу має власну передісторію [457].

Історичні розвідки стосовно передумов розвитку і становлення фітнесу здійснюють такі учені М. Василенко, Л. Ващук, В. Григоревич, В. Давидов, Л. Даллек, Л. Кравіц, Т. Кудра, Г. Ніколаї, І. Павлюк, І. Свістельник та ін. [66; 70; 99; 243; 303; 312; 399; 460].

За допомогою методів історико-ретроспективного і системного аналізу, вивчення комплексу науково-методичних (дисертації, монографії, підручники, енциклопедичні словники тощо) й історичних (нормативні акти, наукові праці з історії, матеріали науково-практичних конференцій та ін.) джерел, педагогічного і тренерського досвіду нами встановлено, що водночас із розвитком і поширенням фітнесу (фізичної культури) у світі виникала потреба й у передачі цього досвіду. Зародження окремих напрямів рухової діяльності обрядово-містичного, лікувально-оздоровчого та ритмо-пластичного спрямування, створення перших шкіл та методик підготовки танцівників (акробатів, гімнастів) упродовж тривалого часу закладали фундамент для розвитку сучасного фітнесу та підготовки тренерів (інструкторів), який й донині використовують для професійної освіти й розробки моделей підготовки фахівців різних напрямів, зокрема фітнес-тренерів [463].

У ході історичного аналізу нами виокремлено три періоди у становленні системи професійної освіти фітнес-тренерів: *безсистемний, системний-допрофесійний, системний-професійний*.

Вивчення історичних передумов шляхів професійної передачі рухового досвіду, що тривало здійснювалася переважно способами наслідування і хаотичного поширення рухової діяльності; невизначеність хронологічних меж, структури заняття і системи навчання, спонукало нас означити цей період підготовки фахівців як «*безсистемний*», а хронологічні межі означити – з давніх часів до середини 60-х рр. ХХ ст.

На основі вивчення літературних джерел [22; 435; 460] встановлено, що сучасним напрямам фітнесу (ментальному, силовому, аеробічному) передували різні оздоровчі, гімнастичні системи і течії, які мали власні

концептуальні засади, що базувалися на характерній культурі рухів, пов'язаній із соціально-побутовими умовами життя, ритуалами, стилями музики. Розвиток кожного напрямку брав свій початок із виду рухової культури притаманної певному народу та історичному періоду [457].

Найбільш протяжним у часі і наповненим різноманіттям рухової діяльності є період становлення ментальних видів фітнесу («ментальне (розумне, розсудливе) тіло»). Ці фітнес-програми передбачають зосередженість на відчуттях власного тіла, що дозволяє контролювати рухи й узгоджувати їх із диханням. До програм ментального напрямку переважно належать йога та її різновиди, пілатес і стретчинг. Їм властива своя культура рухів, еталони краси й гармонійності, а також засоби оздоровлення і тренування. Активний розвиток кожного з цих видів оздоровчої рухової діяльності почався лише у другий період.

Заняття йогою своїм корінням сягають III ст. до н. е. й наслідують унікальні підходи східних оздоровчих систем, традиції якої непорушні і дотепер. Світоглядні знання йоги, гармонійною складовою якої є практична йога (хатха-йога), можна було засвоїти лише в учителя (гуру). Система вправ йоги як засіб терапії вивчався ще в університетах стародавньої Індії. Ця традиція збереглася й до нині. Йога отримала визнання і поширення в різних країнах світу, де створені клуби, інститути з йоготерапії і йогокультури, в яких вивчають її оздоровчий вплив на організм та готують фахівців з йоги (гуру) [6].

Засновником, популярної нині фітнес-програми пілатес, є Джозеф Пілатес. У новій системі вправ статодинамічного режиму концентрувалася увага на техніці їх виконання і диханні. Вправи пілатесу вдало застосовували у роки Першої світової війни для реабілітації поранених солдат. Згодом методика стала ефективним способом покращення фізичного розвитку та набула популярності серед професійних спортсменів і балетних танцівників в Європі. Періодом зародження цієї системи фізичних вправ і підготовки інструкторів (майстрів) вважаємо початок 20-х рр. XX ст., коли її автор



емігрував до США і відкрив першу фітнес-студію у Нью-Йорку [219, с. 277-278]. Послідовники Дж. Пілатеса продовжили справу майстра, пропагували його систему у світі та створювали школи його імені. Нині, його ученицею Лолітою Сан Мігель, розроблена програма підготовки інструкторів з пілатесу *Lolita's Legacy* (Лолітас Легасі). Програма спрямована на підвищення професійної підготовленості та іміджу викладачів пілатесу в усьому світі, збереження унікальності авторської методики. По завершенню програми слухачі отримують сертифікати. Схожі програми підготовки майстрів з пілатесу є і в інших установах в усьому світі.

Стретчинг – система вправ на розтягування і формування гнучкості [368]. Період виникнення цієї системи виявити не можливо, оскільки його елементи використовували у різних видах рухової діяльності у різні періоди їхнього зародження. Утім систему стретчингу в сучасному форматі датують 50-ми рр. ХХ ст., коли у Швеції була розроблена система вправ, спрямована на розтягування м'язів і зв'язок для покращення їхньої еластичності [463]. Підготовка тренерів за програмою цього напрямку відбувається на спеціальних курсах та фітнес-конвенціях.

Виникнення сучасних напрямів оздоровчої аеробіки також має власну передісторію. Такої назви цей напрям набув лише у 60-х р. ХХ ст. завдяки американському лікарю Кеннету Куперу, який свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку назвав аеробікою [251].

Попередницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем вправ, включаючи аеробіку, справедливо вважають орхестрику, яка виникла у VI – V ст. до н.е. Танцювальне мистецтво стародавньої Греції успадкувало окремі форми, принципи давньоєгипетського танцю, зменшивши їх релігійне призначення. Ця складова античної гімнастики спрямовувалася на формування духовної та тілесної краси і забезпечувала розвиток спритності. Змістовим наповненням орхестрики були елементи акробатики, обрядових, театральних та бойових танців, що супроводжувалися музикою. Вправи

«орхестрики» були обов'язковим компонентом свят і військових парадів та входили у систему навчання в палестрах [250].

З'ясовано, що в той період, лише окремі елементи ритмічної гімнастики набули поширення, а наближеними до сучасної аеробіки були системи естетичної гімнастики Ф. Дельсарта, танцювальної гімнастики Ж. Демені, ритмічної гімнастики Е.Ж. Далькроза та вільного, пластичного танцю А. Дункан. Розроблені ними системи фізичних вправ базувалися на гармонізації емоційного стану і рухів людини, узгодженості ритму та музичного супроводу [232; 233].

За системою Е. Далькроза в 1910 р. у Петербурзі були відкриті курси, які започаткували розвиток різних шкіл художньої гімнастики і танцювальної аеробіки [233]. Не дивлячись на високий рівень популярності різних шкіл ритмопластичної спрямованості найбільш структурованою і обґрунтованою була саме методика Жака Далькроза. Зусиллями та за безпосередньою участю Далькроза було відкрито Школа музики і ритму у Хеллерау (Німеччина) та Інститут ритму в Женеві, а його послідовниками та учнями Курси ритмічної гімнастики у Петербурзі [47].

Найбільшого розквіту ритмопластичний рух в Україні та Росії отримав на початку ХХ ст., оскільки цей період характеризується інтенсивним пошуком вирішення естетичної проблеми у фізичному вихованні жінок. Це зумовило відкриття Інституту ритму в м. Москві та Інституту ритмічного виховання у м. Києві, основним завданням яких була підготовка педагогів-ритмістів. Ці установи досліджували і втілювали ідеї Е. Ж. Далькроза, розробляли власні підходи до навчання танцівників, урізноманітнювали та модернізували стилі хореографії. Навчальна програма підготовки хореографів передбачала вивчення таких курсів: анатомії, фізіології, ритміки, естетики, дихання, пластики, шведської гімнастики, психології та імпровізації [303].

У 1934 році при Ленінградському інституті фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта відкрилася Вища школа художнього руху. У Москві було

засновано Асоціацію ритмістів, розроблено програму занять з музичної ритміки для навчальних закладів, сформульовано методичні вказівки до програм та систематизовано методичний матеріал [47].

Чільне місце в розвитку ритмопластики посідає славетна танцівниця Айседора Дункан. Танцювальні рухи вона поєднувала з вільною пластикою, за допомогою якої висловлювала свої почуття й переживання. Її сила таланту та високий рівень виконавської майстерності допомогли популяризації пластичного напрямку та відкриттю шкіл-студій у Москві, С-Петербурзі, Будапешті, робота яких тривала до 1947 року [47].

У 30-40-х рр. ХХ ст. музично-ритмічне виховання почали адаптувати для професійних потреб, переважно мистецької спрямованості та, як засіб терапії (логоритміка). Заняття ритмікою мали місце й у програмах дошкільних установ. На початку 60-х рр. ХХ ст. продовжували проводитися семінари з підвищення кваліфікації ритмістів [303]. Базовою, в контексті професійної підготовки фахівців фізкультурно-спортивного спрямування, стала у 1963 р. перша і єдина, за часів Радянського Союзу, кафедра музично-ритмічного виховання Харківського державного педагогічного інституту імені Г. С. Сковороди.

Розвиток різних систем тілобудови наприкінці ХІХ ст. став потужним поштовхом для поширення силових напрямів фітнесу на початку ХХ ст. Міжнародні конкурси з фізичної культури, які проводилися у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині, на нашу думку, започаткували змагання з культуризму (бодібілдингу), перший чемпіонат Світу з якого був проведений у середині ХХ ст. [99; 250]

Розробником власної системи фізичного тренування – Sandow's System of Physical Training, засновником школи «Physical Culture» у Лондоні, одним із перших тренерів з фізичної культури, який проводив тренування за власною методично обґрунтованою програмою став Фрідріх Мюллер (псевдонім Євген Сандов). Найбільшої популярності культуризм, як силовий вид спорту, отримав в Америці, завдяки активній діяльності спортсмена і

тренера Джона Вейдера. Основи методики тренувань з обтяженнями ним були викладені в часописі «Musce and Fitness» (1940 р). Ініційоване Д. Вейдером виготовлення спортивних тренажерів, випуск спеціалізованих продуктів харчування та одягу для культуристів започаткувало організацію фітнес-індустрії. У 1946 р. була організована Міжнародна федерація з культуризму, до складу якої в 1974 р. входило близько 80 національних федерацій. У 50-х рр. ХХ ст. популярність культуризму зростає, однак він мав і ряд недоліків, з-поміж яких акцент на розвиток сили м'язів, що знижувало загальну гармонію фізичного і духовного розвитку та здоров'я людини [457; 468].

Таким чином, безсистемний період характеризується появою шкіл танцювальної аеробіки; проникненням напрямів тіловиховання у суспільство; появою авторських тренувальних методик; стихійною й безсистемною передачею рухової майстерності й досвіду наступним поколінням через авторські тренувальні й оздоровчі програми; виникненням ідей професійної підготовки інструкторів.

Другий період розвитку фітнесу і системи професійної освіти фітнес-тренерів нами названо «*системний-допрофесійний*», хронологічні межі – середина 60-х – кінець 80-х рр. ХХ ст. Він характеризується об'єднанням кращих зразків рухового досвіду (силові, ментальні, аеробічні напрями), методів і засобів покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини, що передбачають організацію активного відпочинку, вдосконалення фізичної підготовленості, в цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес. В організації та проведенні фітнес-програм прослідковується аматорство, відсутність системного підходу до підготовки фітнес-тренерів (інструкторів), утім виявлено концептуальні ідеї впровадження й популяризації фітнесу рішенням американського уряду, який розпочав активно займатися розвитком молодіжного спорту. При президентів США було створено Раду з фітнесу, до складу, якої увійшли 20 найбільш авторитетних професіоналів з фітнесу, а також політики різних

штатів [460; 468]. З 1971 року при раді почав виходити часопис «Physical Fitness Research Digest». Значний внесок у розвиток та поширення фітнесу зробив Джек Лалейн. Він розробив вправи з аквааеробіки, силових тренувань, був винахідником кількох тренажерів та пропагував здоровий спосіб життя. З того часу фітнес набув не лише військово-прикладного значення, а й оздоровчого [266].

Концепцією аеробіки, яку обґрунтував у 60-х р. ХХ ст. американський лікар, спеціаліст з оздоровчої фізичної культури Кеннет Купер, передбачено систематичне виконання вправ помірної інтенсивності при достатній їх тривалості. Окрім аеробних фізичних тренувань, система Купера базувалася ще на двох факторах: раціональному харчуванні і психічній гармонії. З публікацією в 1968 році книжки Кенета Х. Купера «Аеробіка» поняття «фітнес» набуло нового значення й трактувалося як «прагнення до оптимальної якості життя, з включенням соціального, психічного, духовного та фізичного компонентів» [251].

Ідеї Купера розвивали й удосконалювали фахівці, розробляючи нові оздоровчі напрями, які з часом трансформувалися у популярні фітнес-програми: «танцювальна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика». У кінці 60-х рр. ХХ ст. в Європі Моніка Бекман розробила новий вид гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Вона є автором книги «Джаз-гімнастика», в якій опосередковано передає свої знання й уміння [226]. У той же час в Америці розвиваються хореографічно впорядковані Джеккі Соренсен гімнастичні вправи для занять під музику – «аеробні танці». Концептуальні ідеї й методичні принципи цих систем реалізовували, поширювали та вдосконалювали послідовники, не даючи їм згаснути. Завдяки засобам масової інформації поширення набули французький комплекс аеробіки – «Вероніка», «Даванна», «Аеробний танок», продемонстровані Сінді Ромм; «Ариммінг», який розробила Мішель Шарель [76].

У 1970 році на честь основоположника аеробіки К. Купера було створено «Інститут Купера», з метою розробки освітніх програм, присвячених профілактичній медицині та впливу фізичних вправ на збереження здоров'я [471].

У 80-ті рр. минулого століття найпопулярнішим напрямом танцювальної аеробіки з елементами латиноамериканських танців, які запропонувала танцівниця Аніта Моралес є «кардіо-сальса». Джонні Голдберг розробив програму спіннінг (Spinning), яка стала основою велотренажерних класів, а Джин Міллер і Коні Вільямс представили концепцію степ-аеробіки [266]. Для популяризації аеробіки в Радянському Союзі в 80-х р. регулярно проводили семінари, в яких брали участь радянські і зарубіжні фахівці.

Таким чином, системний-допрофесійний період характеризується об'єднання авторських зразків рухового досвіду, методів і засобів покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я у цілісну систему – оздоровчий фітнес; аматорством в організації та проведенні фітнес-програм; відсутністю системного підходу до підготовки інструкторів, обґрунтуванням ідей упровадження професійної підготовки на державному рівні. Зміна соціально-культурного життя сучасного суспільства стала поштовхом для розвитку наукових шкіл фітнесу, які займаються дослідженням впливу фізичного навантаження та раціонального харчування на самопочуття пересічних людей.

Третій період, визначений нами як *«системно-професійний»*, характеризується завершенням розвитку методик проведення окремих фітнес-програм та початком становлення системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів у країнах Європейського Союзу, Канади, США, Росії, України й ін. У зазначений період окреслилися два шляхи підготовки фахівців для фітнес-індустрії: сертифікація у мережі комерційних організацій та у вищих навчальних закладах з підтвердженням рівня компетентності дипломом про виконання бакалаврської чи магістерської програми.

У 80-х рр. ХХ ст. прагнення значної частини американського суспільства до здорового способу життя забезпечила популяризацію фітнесу та розвиток фітнес-індустрії. Зокрема, у США фітнес вийшов на високий рівень комерціалізації й давав можливість додаткового заробітку й професійного кар'єрного зростання. Саме суспільні запити на компетентних фітнес-тренерів спонукали до розробки системи підготовки таких фахівців. З цією метою в 1983 р. у місті Шерман-Оукс (штат Каліфорнія) була створена Американська Асоціація аеробіки і фітнесу (AFAA), яка започаткувала освітні семінари за програмою теоретичної і практичної підготовки. Результати складання іспитів засвідчували рівень кваліфікації слухачів сертифікатами. Окрім Ради, право сертифікувати персональних тренерів отримала і Американська Асоціація аеробіки і фітнесу [439; 465]. З року в рік ці організації розширювали свої можливості й охопили своєю діяльністю Японію і Китай. У 1988 р. Американська Асоціація аеробіки і фітнесу провела перший семінар у Японії і стала членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни. У Китаї в місті Пекіні у 2002 р. відбувся перший семінар з підготовки фітнес-тренерів [465].

Нині сертифікацією фахівців з фітнесу у США займаються понад 400 організацій, у тому числі Національна академія спортивної медицини – (National Academy of Sports Medicine – NASM), Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercis – ACE), Альянс пілатеса – (Pilatesmethodalliance), Альянс йоги (Yogaalliance), Міжнародна асоціація спортивних наук (International Sports Sciences Association – ISSA); Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercis – ACE) та ін. [66].

Нині Американська рада з фізичних вправ (ACE) є однією з найбільших організацій, яка здійснює сертифікацію фітнес-тренерів в Америці, встановлює й удосконалює професійні стандарти в фітнесі. Ця організація проводить курси (методичні семінари) за актуальними темами: «Психологічні аспекти програмування здоров'я та фітнесу», «Харчування в

спорті і фітнесі», «Наукові принципи тренування на опір», «Принципи фітнесу та здоров'я», «Анатомія і фізіологія людини», «Спортивна біомеханіка», «Фітнес і фізіологія вправ», «Персональне тренування», «Стратегія менеджменту в спорті і фітнесі» тощо. Високі вимоги до кандидатів висуваються під час складання теоретичної частини іспиту у формі тестування, де необхідно дати правильну відповідь не менш, ніж на 75% запитань та практичної, де випускники демонструють умінням проводити різні частини заняття спрямовані на зміцнення різних м'язових груп. При підготовці персональних фітнес-тренерів однією з вимог є уміння здійснювати тестування фізичного розвитку і стану здоров'я людей, а також знання інструментальних методів дослідження [439; 448; 467; 477].

Схожа система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу була заснована і в Канаді. Сертифікацію інструкторів з аеробіки й персональних фітнес-тренерів здійснювала Федерація аеробіки і Рада з фітнесу [460].

На початку 80-х ХХ ст. основною організацією, яка проводила навчання фітнес-тренерів у Великобританії було Королівське товариство мистецтв, яке видавало «Базовий сертифікат із проведення занять фізичними вправами під музику». Крім цього заклад пропонував проходження курсів, які давали можливість оволодіти уміннями проводити заняття з колового, функціонального тренування, аквааеробіки, для зниження ваги, для літніх людей, для жінок у перед- і післяпологовий періоди. Екзамени склалися з п'яти блоків: письмова робота, практичний залік, самоаналіз проведеного заняття, інтерв'ю (промова перед аудиторією), демонстрація уміння надавати першу медичну допомогу, зокрема робити штучне дихання. Письмова робота включала питання з основ анатомії, фізіології й теорії оздоровчого тренування, біомеханіки. Від слухачів вимагали фундаментальних знань у галузі фітнесу і здоров'я людини, оскільки правильні відповіді повинні становити не менше як на 230-250 запитань із 300. Практичний екзамен полягав у проведенні одного заняття тривалістю 45-60 хв. Попередньо слухач



мав підготувати розгорнутий конспект цього заняття та засоби попередження травматизму для конкретної вікової групи і умов залу [22; 135; 452].

У Німеччині сформувалася багаторівнева система підготовки тренерів з аеробіки. Основний курс (перший рівень) здійснювався в обсязі 150 год. і передбачав три етапи: перший – базовий курс для початківців; другий – підготовку тренера з базової аеробіки; третій – складання іспиту та, за бажанням, прискорений курс й іспит зі степ-аеробіки.

Базовий курс передбачав 60 год. навчального навантаження і мав два розділи: перший – загальна та спеціальна теорія (анатомія, фізіологія, основи оздоровчого тренування, педагогіка, психологія, безпека під час проведення занять, основи управління (менеджменту)); другий – практика (основні кроки аеробіки, побудова комбінації, основи музичної грамоти, керування групою).

Курс підготовки тренера з основної аеробіки тривав 50 год. і передбачав вивчення таких тем: структура і зміст уроку аеробіки; техніка виконання базових рухів аеробіки та методики їх вивчення; основи хореографії і музичної грамоти; основи управління групою; анатомія та фізіологія у контексті проведення занять з базової аеробіки чи степ-аеробіки. На курс підготовки тренера зі степ-аеробіки відводилось 50 год., він мав схожі теми для вивчення.

Екзамени проходили в три етапи: письмова робота з теорії й методики оздоровчого тренування, демонстрація заздалегідь підготовленої роботи, зокрема плану-конспекту і практичної частини – проведення заняття. На теоретичний іспит передбачалася одна спроба, а на практичний – дві. Успішне виконання всіх завдань забезпечувало отримання сертифікату інструктора з аеробіки.

Другий рівень підготовки давав можливість здобути кваліфікацію «Майстра з аеробіки або степ-аеробіки». Програма підготовки розрахована на 50 год. передбачала поглиблене вивчення вправ складної координації, методик побудови комбінацій і основ менеджменту. Курс проходив у два

етапи – відвідування семінарів і складання екзаменів, під контролем Німецької федерації гімнастики.

Додатковий курс підготовки фітнес-тренера обсягом 30 год., потребував вивчення основ рухового тестування людей, їхньої мотивації, специфіки застосування спортивного обладнання, теорії і практики кондиційного тренування, основ маркетингової діяльності, особливостей проведення занять з дітьми та підлітками тощо [446; 447].

На відміну від європейських країн і США, де підготовка фахівців з оздоровчих видів фітнесу здійснювалася тривало, у країнах пострадянського простору ця система почала розвиватися у кінці XX ст. У Росії популярності набула сертифікація тренерів, яку здійснювали за американською системою. Освітню діяльність почали проводити комерційні заклади: «Академія фітнесу», Академія Wellness (велнес), Федерація фітнес-аеробіки Росії, Асоціація професіоналів фітнесу та ін. [255; 301].

Федерація фітнес-аеробіки Росії (ФФАР) – одна з перших організацій у галузі фітнес-освіти в Росії. У шестиденний семінар підготовки інструкторів тренажерного залу, який проводила федерація, було включено кілька тематичних блоків: біомеханіка основних вправ тренажерного залу, використання спеціального обладнання, стретчинг і корекція постави, техніка виконання вправ на тренажерах, рекомендації щодо усунення помилок при їх виконанні, а також модуль «Персональний тренер». ФФАР є членом Міжнародної федерації спорту, аеробіки та фітнесу, тому її випускники отримували також міжнародний сертифікат FISAF [51; 255; 301].

«Академія фітнесу» здійснювала шестиденну підготовку інструкторів тренажерного залу. У програмі базова підготовка та підвищення кваліфікації фахівців. Підготовчий курс передбачав вивчення теоретичного блоку, у ході якого слухачі оволодівали знаннями з анатомії, фізіології, дієтології та ін. Окремо майбутніх тренерів навчали прийомам мотивації клієнтів і технологіям продажу «персональних тренувань». Слухачі і першого, і

другого ступенів мали можливість отримати додатковий сертифікат з різних напрямів фітнесу [255].

У період набуття Україною незалежності (90-х р. ХХ ст.) вітчизняні медики, фізіологи, педагоги продовжували досліджувати проблеми розвитку фітнесу, розробляли й популяризували різні напрями аеробіки. Види аеробіки розрізняли за такими ознаками: цільовою установкою, засобами, віковими особливостями людей (аеробіка для дітей, підлітків, дорослих), рівнем підготовленості осіб (для початківців, програми для вдосконалення, для представників різних видів спорту та ін.), проведенням у різних умовах (у залі, на відкритих майданчиках, у воді), із застосуванням різного обладнання (степ-аеробіка, слайд-аеробіка) тощо. Водночас з'явилися й прикладні види аеробіки: для вагітних, для лікування чоловічих хвороб, для різних видів спорту тощо [255].

На початку 90-х р., у найбільш індустріально розвинених містах України (Києві, Харкові, Дніпропетровську, Одесі, Львові, Полтаві) були відкриті перші фітнес-клуби оздоровчого призначення й організовані спеціальні курси для підвищення кваліфікації з оздоровчої та фітнес-аеробіки, засновані на принципі сертифікації [418]. Сертифікацію інструкторів здійснювала федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (FUSAF) [393]. У сертифікаті було зазначено, що особа проходила курси підвищення кваліфікації, утім по факту, курси були спрямовані на підготовку фітнес-тренерів (інструкторів з аеробіки), оскільки окремих планів фахової підготовки у вищих навчальних закладах у той час практично не було, а фрагментарних знань в межах вивчення дисциплін «Основи ритміки», «Ритміка», «Ритміка та основи хореографії», було недостатньо для діяльності у галузі оздоровчого фітнесу.

Нагальна потреба у фахівцях із фітнесу, брак часу на їхню підготовку, а також прибутковість додаткових освітніх послуг призвели до того, що в Україні підготовку фітнес-тренерів почали здійснювати «школи фітнесу», за американським принципом сертифікації. Нині підготовка здійснюється за

такими напрямками: тренер з аеробічних, силових, ментальних програм, тренер тренажерної зали, танцювальних і дитячих оздоровчих програм, інструктор із раціонального харчування, масажу тощо. Теоретичний курс потребує вивчення типових тем з теорії і методики викладання оздоровчого фітнесу, а практична підготовка передбачає участь у майстер-класі провідних тренерів і власну практику проведення окремих частин заняття і заняття в цілому. Екзамен проходить у два етапи: теорія (усне опитування та письмові тести) і практика (розробка та проведення певних частин уроку). Обсяг навчального навантаження підготовчих курсів – від 30-40 до 60 год.

Отже, в «школах фітнесу» термін навчання нетривалий, слухачі отримують теоретичну інформацію з окремих тем, практичні уміння формують лише за одним із видів фітнес-програм, яких недостатньо для якісного виконання професійних обов'язків.

Поява модифікованих фітнес-програм, які часто є симбіозом абсолютно різних танцювально-спортивних, бойових та духовних практик розвитку людини; нових технологій в галузі комунікацій, психології спілкування, теорії і практики проведення персональних тренувань спонукають до вдосконалення професійної майстерності фітнес-тренерів через систему фітнес-конвенцій.

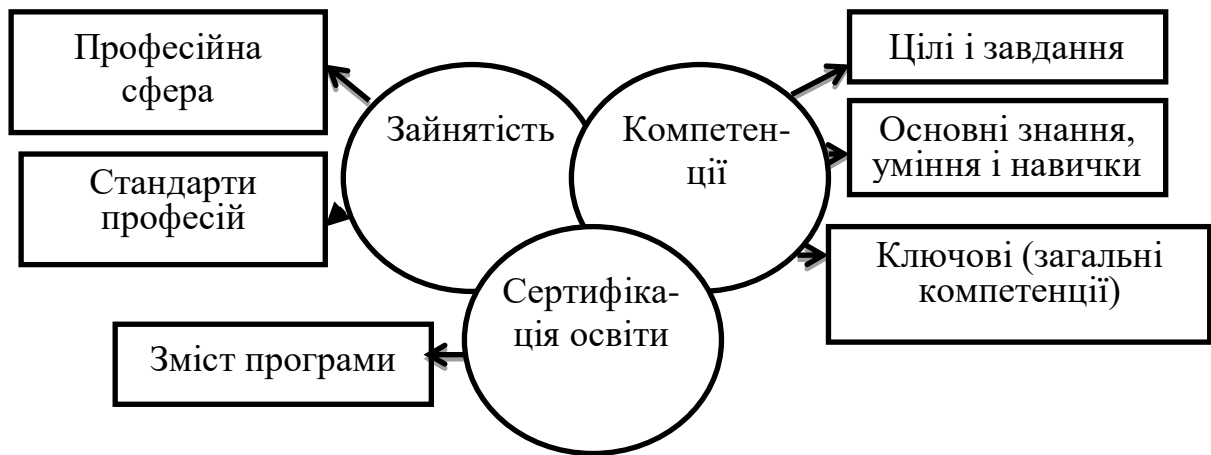
Ці комерційні заходи використовують в усьому світі, з метою обміну практичним досвідом проведення класичних фітнес-програм (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, функціональний тренінг), презентацій і популяризації нових форматів групових і персональних занять. Фітнес-конвенції, як правило, мають широкий формат, проводяться для значної кількості учасників (більше 100 осіб), різні ступені складності програм, за участю провідних тренерів з різних країн. У програмі конвенцій не лише майстер-класи різних програм, а й продаж відео та аудіо продукції, тренажерного обладнання. Завершальним етапом програми є сертифікація її учасників [457].

Мережа фітнес-клубів в усьому світі швидко розширювалася, що викликало нагальну потребу у фахівцях. У кожній країні світу склалася унікальна, специфічна система професійної освіти фітнес-тренерів, яка залежала від загальних тенденцій розвитку вищої освіти країни. З другої половини 90-х рр. ХХ ст. розпочинається період розбудови системи професійної освіти фітнес-тренерів регульованої органами державного управління.

Основні структурні і змістові реформи у вищій школі західноєвропейських країн розпочаті в 70-80-х рр. було завершено в 90-х рр. минулого століття. Ї донині в більшості західноєвропейських країн функціонують багаторівневі системи підготовки фахівців, засновані на порівнянні залікових одиниць (кредитів) і взаємному визнанні професійних кваліфікацій [441]. У Великобританії і Франції функціонує ступенева система освіти, яка відповідає положенням Болонської декларації. Основні зусилля вищої освіти в цих країнах спрямовані на підвищення якості освіти, надання професійного спрямування певним напрямом підготовки, затребуваності першого університетського ступеня (бакалавра) без істотних структурних змін в освітній системі [450]. Німеччина не підтримує виключно ступеневої структури підготовки. Утім, з 1999/2000 н. р. в університетах Німеччини вступили в дію освітні програми підготовки бакалавра і магістра за певними спеціальностями. Нині Німецький університет спорту у м. Кельні (з 2007 р.) здійснює підготовку бакалаврів за базисним планом, який становить 1 рік (2 семестри), а потім за спеціалізацію, факультативом на вибір студентів. У цьому університеті ведеться підготовка спортивних кадрів за такими напрямками бакалавріату: «Менеджмент спорту», «Спорт», «Здоров'я та профілактика», «Спорт і активний відпочинок», «Спорт вищих досягнень», а у магістратурі – «Рух і спорт в літньому віці», «Спортивний туризм і менеджмент відпочинку», «Технологія спорту», «Теорія тренувального процесу», «Економіка спорту», «Дослідження взаємодій в спорті», «Менеджмент здоров'я і реабілітація» [386; 440].

У контексті впровадження Болонського процесу виникла потреба удосконалення моделі підготовки спортивних тренерів. У 90-х рр. ХХ ст. з метою структурування системи вищої освіти в галузі спорту, встановлення відповідності освітніх програм підготовки тренерів їхній професійній діяльності, упроваджено спеціальний проект вирівнювання європейської структури вищої освіти в галузі науки про спорт AENHESIS (Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science) [444]. Для реалізації цього проекту, за підтримки Європейської мережі спортивної науки у вищій школі (ENSSEE), Інституту європейського спортивного розвитку і відпочинку в Німецькому університеті спорту (м. Кельн) була створена Європейська інформаційна програма. У результаті проведення дослідницьких дій організацією ENSSEE була запропонована шестиелементна структура підготовки тренерів та визначено їхні професійні кваліфікації. Спільно з Європейською тренерською радою (ECC), комітетом Міжнародної ради з професійної освіти тренерів (ICEE), Європейською мережею спортивної науки у вищій школі (ENSSEE) було досягнуто консенсус у визначенні структурних елементів системи підготовки тренерів, кваліфікаційної сітки їх професійної діяльності в країнах Європи. У результаті було визначено чотири основні посади тренерів: помічник тренера, тренер, старший тренер, головний тренер (тренер-майстер), а також обґрунтовано ключові компетенції, необхідні для виконання посадових обов'язків тренерів різних кваліфікацій, рекомендовано впровадження системи ліцензування тренерів. Встановлено, що тренерське ліцензування є обов'язковим для усіх країн, контролюється і затверджується спортивними федераціями, національними компетентними структурами. Ліцензія потребує реєстрації і визначає рівень кваліфікації тренера. Реформування торкнулося і галузі «Здоров'я і фітнес», зокрема було визначено посади фітнес-тренера: просунутий спортивний інструктор (персональний тренер), інструктор оздоровчої гімнастики (фахівець), промоутер громадського здоров'я, менеджер фітнесу і здоров'я. Для здійснення тренувальної діяльності тренери повинні мати спортивно-

специфічну тренерську ліцензію. Також у межах проекту було проаналізовано професійну діяльність спортивного і фітнес тренера, змодельовано шестиелементну структуру системи професійної підготовки тренерів, яка служила основою для розробки освітньої програми підготовки тренерів певної кваліфікації (рис. 1.1). [443; 455].



**Рис. 1.1. Модель системи підготовки тренерів розроблена ENSSEE (Європейською мережею спортивної науки у вищій школі) [456]**

Модель системи підготовки тренерів базувалася на трьох компонентах: зайнятість, компетенції, сертифікація освіти. Перший компонент вимагав дослідження соціального замовлення, оцінки майбутнього попиту на компетенції фахівців в цій галузі, на основі збору інформації від роботодавців, аналізу існуючих компетенцій в різних сферах спорту і фітнесу. Другий компонент потребував стратегічного підходу до планування освітньої програми, на основі визначення ключових компетенцій, які були розташовані за рівнем важливості для підготовки тренерів різної кваліфікації й урахувували їхні основні професійні якості. До ключових компетенцій було віднесено: прагнення до успіху, лідерство, здатність до планування і організації, адаптації до нових ситуацій, маркетинг, творчість, продуктивність, вміння спілкуватися, працювати в колективі, комп'ютерні навички і здатність до вдосконалення в цій галузі. Компонент «сертифікація освіти» передбачав розробку змісту освітньої програми з урахуванням професійної специфіки тренера і вмщував такі елементи: вихідні дані особи

(початковий рівень), модулі / години (кількість кредитів), методи навчання та оцінки, тип ресурсів (засоби), контроль якості, викладачі (т'ютери) і кар'єра (перспективи працевлаштування) [456].

Таким чином, попри високу якість університетської освіти в країнах Європи обов'язковим є тренерське ліцензування, яке повсякчасно підтверджує рівень професійної кваліфікації.

Ученою М. Василенко з'ясовано, що освітні заклади США також швидко реагують на появу нових фітнес-технологій, оперативно розробляють навчальні програми та пропонують їх на ринку освітніх послуг, зокрема – інститут Купера (The Cooper Institute), Американський коледж спортивної медицини (American College of Sports Medicine), Академія прикладного персонального тренінгу (Academy of Applied Personal Training), університет Південної Кароліни та коледж освіти (University of South Carolina College of Education), університет Аляски, Анкорідж (University of Alaska Anchorage) та ін. [66, с. 20; 437; 471; 475].

У Сполучених Штатах Америки у системі професійної освіти тренерів провідним є модульно-компетентнісний підхід. У цій країні освоєння певного етапу (модуля) навчання завершується отриманням диплома (сертифіката) відповідного рівня. Підготовку тренерів здійснюють більшість університетів США, утім найпотужнішим закладом у галузі фізичної культури і спорту є Спортивна Академія США (USSA). Зміст підготовки тренерів (фахівців з фізичного виховання) включає такі цикли: атлетичне тренування, попередження й лікування спортивних травм; науки про рух (анатомія, фізіологія, біомеханіка, фізіологія рухів, застосування вправ для терапевтичної реабілітації); адміністрування в спорті і фітнесі, розробка тренувальних програм; теорія здоров'я; теорія танців; сервіс громадського здоров'я; фізичне виховання й ін. [437; 448].

На початку 90-х рр. XX ст. Академією було запроваджено проект «навчання без стін», на основі впровадження дистанційного (заочного) навчання, за винятком складання іспитів. У 2001 р. ця форма була



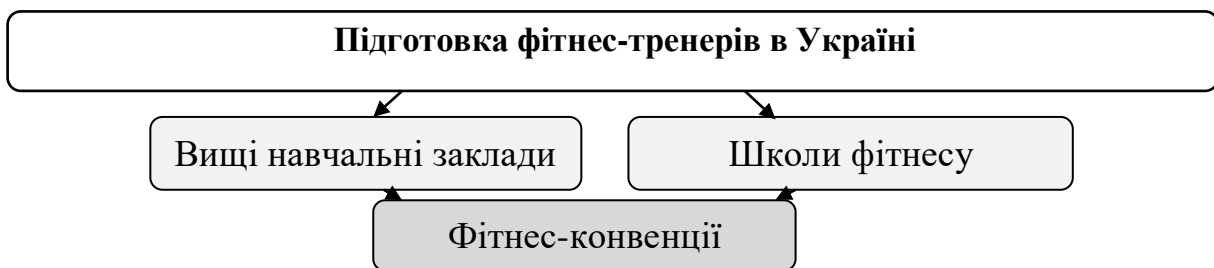
удосконалена використанням інтернет-технологій. Програму підготовки бакалавра за напрямом «спортивний тренер» пропонувалося опановувати різними формами: онлайн, заочно, стаціонарно тощо. Її тривалість складала 33 год., а за умови додаткової спеціалізації – 42-48 год. Навчання за програмою «спортивний фітнес» передбачало лише очну форму під контролем викладача за фахом. Від студента, який бажав отримати диплом зі спортивного фітнесу, не вимагали попередньої спортивної підготовки, утім обов'язковим було наявність диплому бакалавра зі спеціалізації «Фізіологія вправ», «Фізичне виховання», «Біологія» чи «Науки про здоров'я і бізнес-менеджмент». Магістерська програма зі спортивного фітнесу спрямована на підготовку управлінців корпоративних, приватних, громадських фітнес-центрів, або до наукової роботи в галузі фітнесу [252; 470].

Таким чином, у Сполучених Штатах Америки професійну освіту фахівців з оздоровчого фітнесу здійснюють у вищих навчальних закладах і на спеціальних курсах, утім фізкультурно-оздоровчі заклади (фітнес-центри, клуби, студії) вимагають постійного підвищення кваліфікації, ініціюють відвідування фітнес-конвенцій, сертифікацію за різними фітнес-програмами.

На початку ХХІ ст. професійну підготовку фітнес-тренерів у Росії почали здійснювати й інститути (університети) фізичної культури, а також спеціальні коледжі, зокрема Коледж фітнесу і бодібілдингу. Вищі заклади освіти фахової спрямованості, зокрема кафедри гімнастики і фітнесу готували фахівців за спеціальностями: «Аеробіка», «Оздоровча аеробіка», «Фітнес-гімнастика» тощо. Коледжі, які мали ліцензію на підготовку тренерів, інструкторів та менеджерів з фітнесу долучалися до підготовки тренерів для фітнес-індустрії, що швидко розвивалася. Курс підготовки фітнес-тренерів групових програм тривав 4 місяці (2-3 рази на тиждень) і передбачав вивчення обов'язкових і вибіркових дисциплін. Нині навчання проводиться за стаціонарною та заочною формами, індивідуальними графіком або дистанційно за обраними напрямами фітнесу (аеробічний, силовий, ментальний). Випускники набувають кваліфікації тренера

оздоровчого центру та фітнес-клубу на підставі таких документів: сертифікату, свідоцтва, міжнародного сертифікату або диплому інструктора з фітнесу, в яких російською та англійською мовами зазначалася кваліфікація тренера [51; 301].

В Україні, як і в країнах Європи та США, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів може здійснюватися у вищих навчальних закладах та у комерційних організаціях – «школах фітнесу». Крім цього, уже працюючі фітнес-тренери можуть підвищити свою майстерність відвідуючи фітнес-конвенції, методичні семінари (рис. 1.2) [457].



**Рис. 1.2. Система надання освітніх послуг з підготовки фітнес-тренерів в Україні**

У вітчизняних університетах здобуття вищої освіти передбачає успішне виконання особою відповідної освітньої або наукової програми, що є підставою для присудження їй відповідного ступеня вищої освіти. Присвоєння освітніх ступенів фахівцям, які здобувають вищу освіту регламентує «Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» № 65, від 20.01.1998 р. [333]. Дослідження, проведені за кордоном і в Україні, доводять, що ступенева система навчання має суттєві переваги: швидше й більш гнучко реагує на зміни в соціальній сфері та запитах суспільства на фахівців різного профілю, сприйнятливих до нових принципів і технологій навчання; моделює кращі умови для реалізації творчого потенціалу студентської молоді; допомагає відбирати найбільш здібних та готувати висококваліфікованих фахівців; дозволяє гармоніювати у міжнародній системі освіти, забезпечуючи еквівалентність української освіти аналогічним системам в інших країнах.

Постановою Кабінету Міністрів України № 1719 у 2006 р. було затверджено напрями підготовки бакалаврів 6010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини» та у 2010 р. Постановою № 787 введено в дію спеціальність «Фітнес та рекреація», за якими здійснювалася підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліст і магістр. Того ж року до Класифікатора професій ДК 003:2010 була введена нова професійна назва – 3475 «фітнес-тренер» [332].

З'ясовано, що напрям підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», галузі знань 01 – «Освіта» надавав можливість випускникам працювати у закладах середньої освіти, спортивних клубах, фітнес-центрах, ДЮСШ, басейнах, стадіонах, тренажерних залах. Ця спеціальність спрямована на формування умінь, пов'язаних із виконанням педагогічних функцій учителя фізичної культури, вихователя, педагога-валеолога, педагога-організатора, помічника учителя в загальноосвітній школі та в інших освітніх і виховних установах, а також тренерських – пов'язаних з інструкторською і керівною діяльністю, зокрема інструктора з аеробіки, інструктора-методиста з фізичної культури та спорту, інструктора-методиста спортивної школи, інструктора-методиста тренажерного комплексу (залу), керівника (танцювального колективу, фізичного виховання) та ін. Випускники напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» спеціалізації «Фітнес і рекреація» могли обіймати первинні посади: фітнес-тренер, інструктор з аеробіки, інструктор тренажерної зали, фахівець з організації дозвілля тощо. (Аналіз здійснено на основі вивчення Класифікатора професій ДК 003:2010, додаток В).

Відповідно до наказу № 618 від 28.05. 2013 р., м. Київ було введено в дію Галузевий стандарт вищої освіти галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини». Цим нормативним документом затверджено загальні компетентності (соціальні та загальнокультурні, інструментальні, системні, загальнонаукові компетентності) та результати навчання, базові функції професійної

діяльності (дослідницько-аналітичну, технологічну, організаційну, управлінську), розподіл змісту освітньо-професійної програми, мінімальний та максимальний навчальний час за циклами підготовки, перелік навчальних дисциплін нормативної частини освітньо-професійної програми [83].

Аналіз професійних видів робіт, які можуть виконувати магістри цих спеціальностей (8.01020101 – «Фізичне виховання» і 8.01020303 – «Фітнес і рекреація») свідчить, що вони пов'язані з викладацькими, управлінськими, керівними, адміністративними та менеджерськими функціями, до яких належать такі посади: викладач, асистент, начальник, директор, керівник, інспектор тощо, тож вважаємо, що підготовка фітнес-тренера відбувається на етапі опанування освітнього ступеню бакалавр.

Інтеграція України до європейського освітнього простору зумовила необхідність узгодження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти у відповідності з міжнародною класифікацією. Започаткована автономія академічних прав забезпечила вищим навчальним закладам можливість створювати затребувані освітні спеціалізації в межах ліцензованих спеціальностей. Постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266, змінено й затверджено перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [295; 334]. Установлено, що освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» з додатковою спеціалізацією забезпечує підготовку тренерів з видів спорту та фітнес-тренерів. Випускники цієї спеціальності можуть займати відповідну первинну посаду: 3475 – Тренер із виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи); 3475 – Тренер-викладач із виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор з аеробіки; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3475 – Фітнес-тренер; 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за

видами туризму); 3475 – Інструктор із стройової та фізичної підготовки; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики тощо [299].

Таблиця 1.1

**Порівняльна таблиця освітніх напрямів (2006 – 2015 р.) і спеціальностей (із 2015 р.), за якими здійснюють підготовку фітнес-тренерів**

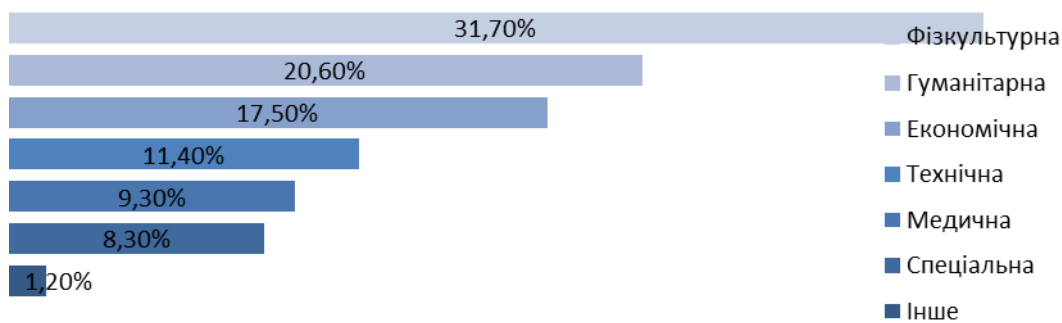
Напрямок підготовки	Підстава (нормативний документ)	Спеціальність	Підстава (нормативний документ)
6.010203 «Здоров'я людини»	Постанова Кабінету Міністрів України про перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у ВНЗ за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра №1719, від 13 грудня 2006 р. [332].	017 «Фізична культура і спорт» з додатковою спеціалізацією	Постанова Кабінету Міністрів України про перелік галузей знань і спеціальностей № 266, від 29 квітня 2015 р. [334].
6.010201 «Фізичне виховання»			

На час дослідження (2012 р.), підготовку майбутніх фітнес-тренерів здійснювало понад 40 ВНЗ, з-поміж них: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури, Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, Полтавський національний технічний університет імені Ю. Кондратюка, Національний університет водного господарства та природокористування; вищі педагогічні навчальні заклади, зокрема факультети фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди та ін. Варто зазначити, що певна частина ВНЗ із загального переліку не мають профільної приналежності до галузі.

Нами спостережено, що в Україні, лише незначний відсоток фітнес-тренерів здобуває освіту у ВНЗ, це, на нашу думку, зумовлено такими факторами:

- тривалим терміном підготовки у ВНЗ (4 роки);
- відсутністю ліцензій у фітнес-клубів на здійснення фізкультурно-оздоровчих послуг, які працевлаштовують робітників без спеціальної освіти;
- недбалістю та невибагливістю відвідувачів фітнес-клубів до рівня освіченості тренерів і персоналу;
- відсутністю юридичної відповідальності фітнес-клубу за свою діяльність;
- вимогливістю фітнес-клубу лише до рівня рухової підготовленості фітнес-тренера та ін.

Ці фактори призвели до того, що особи без спеціальної освіти допускаються діяльності у галузі оздоровчого фітнесу. Із метою виявлення спеціальностей фахівців, які працюють у фітнес-клубах інструкторами з аеробіки, тренерами тренажерного залу, персональними тренерами, ми провели опитування, в якому взяло участь 100 осіб, що працюють в різних регіонах України. За результатами опитування виявлено, що 31,7 % фітнес-тренерів мають освіту учитель (викладач) фізичної культури; 20,6 % – гуманітарну освіту; 17,5 % – економічну; 11,4 % – технічну; 9,3 % – медичну; 8,3 % – спеціальну освіту за кваліфікацією «Фітнес-тренер», 1,2 % – інше (рис. 1.3). Результати анкетування наведено в додатку Д.



**Рис. 1.3. Ієрархія освітніх спеціальностей працюючих фітнес-тренерів**

Отже, незважаючи на те, що в кожному регіоні України є освітній заклад, який здійснює підготовку фітнес-тренерів, наповненість фітнес-клубів фахівцями задовольняється лише на 30-40 %. Достатньо високий щабель у рейтингу працівників посідають фахівці різних гуманітарних напрямів, які обґрунтовують свій вибір професії тим фактом, що вже мають певні уміння й досвід, необхідні для роботи з людьми, а рухових навичок набувають, проходячи стажування в фітнес-клубі при прийомі на роботу. Значний відсоток фітнес-тренерів, за нашим спостереженням, має технічну й економічну освіту, яка не пов'язана ані з фізкультурно-оздоровчою, ані з рекреаційною діяльністю; медичну освіту, яка також не має прямого зв'язку з виконанням професійних обов'язків фітнес-тренера, але стосується напряму здоров'язберігальних технологій, які є основою сучасного фітнесу [209].

Із розвитком ритмопластичних напрямів у вітчизняному дослідницькому просторі почали з'являтися праці, які розкривали вплив аеробних навантажень на організм людини, досліджувалися засоби удосконалення техніки та організаційно-методичні умови проведення занять. Перші методичні розробки та практичні рекомендації щодо проведення тренувань з ритмічної гімнастики запропонували О. Іванова, Н. Ланцберг, Т. Лисицька, В. Мотов (1985 р.) [267; 289]. Пізніше цей напрям (2000-і роки) досяг ажіотажу й розвитку завдяки роботам зарубіжних (Я. Жигалової, І. Мілехіної, Т. Полуніної, І. Соколової, Т. Суєтіної та ін.) [138; 286; 330; 370; 377] і вітчизняних (С. Киселевської, Н. Колесника, Л. Коник, Т. Кравчук, Т. Ротерс та ін.) учених [168; 170; 180; 228; 349]. Більш сучасні дослідження оздоровчого і спортивного напрямку аеробіки (2012-2016 р.) здійснюють як зарубіжні (О. Афтімічук, Х. Барроу, Ж. Белокопитова, Дж. Браун, О. Бурдигіна, Г. Вейтц, О. Горбаньова, І. Дубогризова, С. Енглвуд, Е. Каун, Т. Лисицька, Л. Сиднева, Т. Суєтіна, Є. Сусоліна, У. Хогер, В. Чубакова та ін.) [39; 60; 98; 125; 265; 377; 378; 419; 436; 438; 442; 451; 474], так і вітчизняні (Р. Боженко, Н. Гоглюватая, О. Гордейченко, І. Грибовська, М. Данилевич,

В. Дорошенко, В. Іваночко, Б. Кокарев, В. Кренделева, О. Черненко та ін. ) [50; 91; 108; 121; 176; 235] учені.

Проведений нами аналіз етапів становлення професійної освіти фітнес-тренерів, зокрема особливостей сучасної підготовки цих фахівців у різних країнах, дозволив виявити фактори, які впливають на якість професійної діяльності і підготовки. На основі аналізу цих факторів нами виявлено покладний (позитивний, котрий сприяє підвищенню якості) і одкидний (негативний, котрий знижує якість) досвід у підготовці фітнес-тренерів.

Таблиця 1.2

**Фактори, які впливають на якість професійної діяльності і підготовки фітнес-тренерів**

<i>Країна</i>	<i>Покладний досвід</i>	<i>Одкидний досвід</i>
<i>Країни західної Європи</i>	Можливість навчатися у ВНЗ і комерційних закладах	
	Необхідність ліцензування й підтвердження або підвищення кваліфікації, що регулюють державні органи управління	
	До роботи у фітнес-клубі допускаються фахівці, які мають спеціальну освіту	
<i>Сполучені Штати Америки</i>	Можливість навчатися у ВНЗ і комерційних закладах	
	Обов'язковість сертифікації й реєстрування сертифікату, підвищення кваліфікації на спеціальних семінарах, фітнес-конвенціях	Діяльність комерційних «фітнес-шкіл» не регулюється органами державного управління
	До роботи у фітнес-клубі допускаються фахівці, які мають спеціальну освіту	
<i>Україна</i>	Можливість навчатися у ВНЗ і комерційних закладах	
		Відсутність ліцензування, обов'язкової сертифікації, підвищення кваліфікації
		До роботи у фітнес-клубі допускаються особи, які не мають спеціальної освіти



Отже, історико-ретроспективний аналіз нормативних актів, наукових праць з історії, матеріалів науково-практичних конференцій, масових джерел (преси, довідниково-інформаційних матеріалів) дозволив узагальнити, що незважаючи на сучасність і новизну терміну «фітнес», історія його розвитку і становлення сягає своїм корінням у глибину віків. Його найважливіші елементи проявилися ще на етапі виникнення фізичної культури, як окремого виду людської діяльності. Сучасний фітнес є основним засобом фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дорослого населення. Стрімкий розвиток фітнес-індустрії в Україні зумовив зміну векторів вищих навчальних закладів у бік підготовки фахівців, які б задовольняли потреби населення у фітнес-тренуваннях. У зв'язку з цим на освітньому плато з'явилися спеціальності спрямовані на підготовку різноформатних тренерів або інструкторів: з ритмічної гімнастики, аеробіки, тренажерної зали, пізніше – фітнес-тренерів. З'явилися й наукові праці, які пояснюють вплив оздоровчих тренувань на різні органи і системи організму, доводять ефективність різних видів фітнес-програм, фрагментарно розкривають проблеми фахової підготовки фітнес-тренерів. Утім обумовлені напрацювання не вирішують усіх проблем якісної підготовки фахівців з фітнесу на етапі їхнього навчання у ВНЗ. Потребують удосконалення система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, на основі сучасних методологічних підходів, обґрунтування етапи, форми, методи і засоби навчання.

Основні ідеї історико-хронологічного дослідження можуть бути використані для передачі студентам історичного досвіду розвитку окремих напрямів фітнесу, орієнтуватися в контексті та подіях минулого у взаємозв'язку з сучасністю, формування системи знань про виникнення методів, засобів і форм оздоровчої фізичної культури, прищеплення навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку сучасного фітнесу, вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, працювати з історичною і науковою літературою, критично осмислювати зміст історичних

документів та першоджерел тощо; створення інформаційної бази для викладання дисциплін «Педагогіка» та «Історія фізичної культури» у вищих навчальних закладах; аналізу позитивного зарубіжного досвіду професійної підготовки фітнес-тренерів, адаптування теоретичних знань з історії фітнесу для конструювання ефективних моделей системи підготовки фахівців цього профілю, обґрунтування наукових засад щодо потреби реформування системи професійної підготовки фітнес-тренерів в Україні на основі відповідних методологічних підходів, принципів, наукових концепцій тощо; обґрунтування сучасної нормативно-правової бази для діяльності вищих навчальних закладів, що готують фахівців з фітнесу, яка регламентуватиме вимоги до рівня їх освіченості, можливості працевлаштування, підвищення кваліфікації тощо.

## **1.2. Програмно-нормативне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Сучасна професійна освіта як компонент і складова системи освіти в цілому здійснюється відповідно до основних концептуальних положень, викладених у Конституції України [182], Законах України «Про освіту» [142], «Про вищу освіту» [141], Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») [116], Національній доктрині розвитку освіти [297], Болонській декларації [77], рекомендаціях ЮНЕСКО [345] та ін. У цих документах акцентовано увагу на необхідності фундаменталізації, неперервності, гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичності спрямування вищої освіти, підвищенні вимог до професійних та особистісних якостей сучасного фахівця, створення культурно-освітнього середовища, здатного забезпечити його розвиток.

Закон України «Про освіту» поняття «освіта» розглядає як основу інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства й держави. Наголошує, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток

її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання моральних якостей, підготовка до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу тощо [142].

У Законі України «Про вищу освіту» поняття «вища освіта» обґрунтовано як сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у навчальному закладі у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти [141].

Категорія «професійна підготовка» має достатньо широкий зміст, її використовують для позначення освітньої системи, орієнтованої на навчання фахівців різного рівня і кваліфікації. Ця категорія, як і будь-який процес, перебуває в постійній динаміці і зазнає суттєвих змін відповідно до соціально-економічних, технологічних, моральних поступів, що відбуваються в державі [77].

У психолого-педагогічній літературі проблеми професійної підготовки мають багатоаспектне теоретичне й практичне висвітлення, про що свідчить низка досліджень (А. Алексюк, В. Ареф'єв, Б. Без'язичний, І. Бех, Н. Белікова, Я. Болюбаш, В. Буренко, В. Гриньова, О. Дубасенюк, І. Зязюн, С. Ігнатенко, Л. Кравченко, Н. Кузьміна, Є. Кулик, В. Лозова, В. Мазін, Н. Ничкало, Л. Нічуговська, М. Носко, В. Онішко, В. Папуча, Ю. Пастир, О. Пехота, А. Сват'єв, В. Сластьонін, В. Стрельников, А. Сущенко, О. Федій, Н. Хміль, П. Хоменко та ін.) [12; 19; 37; 42; 44; 52; 61; 100; 122; 148; 154; 226; 245; 248; 261; 302; 304; 307; 308; 314; 322; 367; 376; 380; 394; 405; 407].

Учена Н. Хмель тлумачить поняття «професійна підготовка» як процес формування фахівця для певної галузі трудової діяльності. Ціллю професійної підготовки вона вважає отримання студентами професійної освіти, що є результатом засвоєння систематизованих знань, умінь, навичок та необхідних особистісно-професійних якостей [405].

За В. Гриньовою «професійна підготовка» – цілісний вплив на свідомість та поведінку студентів, результатом якого повинно бути засвоєння педагогічних і спеціальних знань, умінь та навичок, формування певних властивостей особистості, відношень, творчого саморозвитку [100].

Закон України «Про вищу освіту» уточнює поняття «професійна підготовка» як здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю [141].

Виходячи з проаналізованих дефініцій і визначень учених, професійна підготовка – процес, кінцевою метою і результатом якого є отримання професійної освіти за певною спеціальністю (учитель, тренер).

Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури достатньо вивчені й знайшли відображення у працях вітчизняних (Г. Арзютов, Н. Белікова, В. Виноградов, А. Давидова, Ю. Забіяко, С. Ігнатенко, Р. Карпюк, Р. Клопов, А. Конох, Л. Кравченко, М. Носко, С. Сисоєва, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Томенко, П. Хоменко, А. Цьось, Б. Шиян та ін.) [20; 44; 75; 140; 154; 161; 181; 227; 307; 380; 382; 388; 407; 415; 427] і зарубіжних (Г. Бабушкін, О. Горбаньова, І. Дубогризова, Л. Дюкіна, Ю. Железняк, Б. Курдюков, Л. Матвєєв, М. Нікітаєв, О. Петунін, Є. Пухаєва та ін.) [29; 98; 125; 128; 136; 253; 278; 300; 321; 339] учених.

Поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури» учені трактують по-різному: процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону та успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці (Л. Сущенко) [382]; сукупність знань, навичок і вмінь, оволодіння якими дає змогу працювати вчителем фізичного виховання, а також формування психологічних та моральних якостей особистості вчителя, важливих для визначення характеру мети і завдань його педагогічної діяльності (С. Ігнатенко) [154]; процес, який

відображає науково та методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації її професійної діяльності (А. Конох) [181].

Питанням професійної підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури присвячені дослідження таких учених: Г. Безверхня, С. Гаркуша, С. Гоніянц, П. Виноградов, О. Воєділова, С. Дудіцька, А. Душанин, В. Жолдак, О. Зендик, В. Костюченко, Т. Круцевич, І. Мілехіна, М. Носко, Л. Сиднєва та ін. [75; 126; 238; 225; 286; 306; 361]; фізичної реабілітації – А. Альошина, Р. Банникова, Н. Белікова, Г. Верич, О. Дубогай, В. Кукса, В. Лавринюк, Е. Солуха та ін. [43; 73; 124; 247]; фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики й фітнесу: О. Афтімічук, М. Батіщева, М. Василенко, В. Видрін, О. Гордейченко, І. Грибовська, М. Данилевич, М. Дутчак, О. Жданова, Д. Калашніков, О. Кібальник, Б. Кокарев, Т. Круцевич, В. Левицький, М. Линець Т. Лисицька, І. Мілехіна, Т. Полуніна, Є. Приступа, В. Рижковський, Е. Сайкина, Л. Сиднєва, Ю. Смирнов, О. Черненко, Л. Чеховська, У. Шевців й ін. [35; 65; 81; 127; 135; 158; 169; 176; 225; 258; 330; 335; 336; 347; 354; 435]. Проблематиці організації оздоровчого тренування присвячені наукові праці Н. Башавець, І. Грибовська, С. Дудіцька, О. Зендик, В. Іваночко, О. Копилов, Т. Круцевич, К. М'ясоєденков, О. Черепов, Л. Чеховська й ін. [36; 126; 239; 417; 418].

Удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів потребує виявлення аналізу змісту навчальних планів підготовки фахівців, зокрема за напрямками 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» і спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», з'ясування вихідного стану програмно-нормативного забезпечення й якості викладання фахових дисциплін.

Підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, спрямована на формування професійної компетентності і реалізовується через:

– комплекс гуманітарних, фундаментальних, професійно-орієнтованих дисциплін, які формують високий професійний компетентнісний рівень, творче продуктивне мислення, професійний світогляд, прагнення до самореалізації, самоудосконалення тощо;

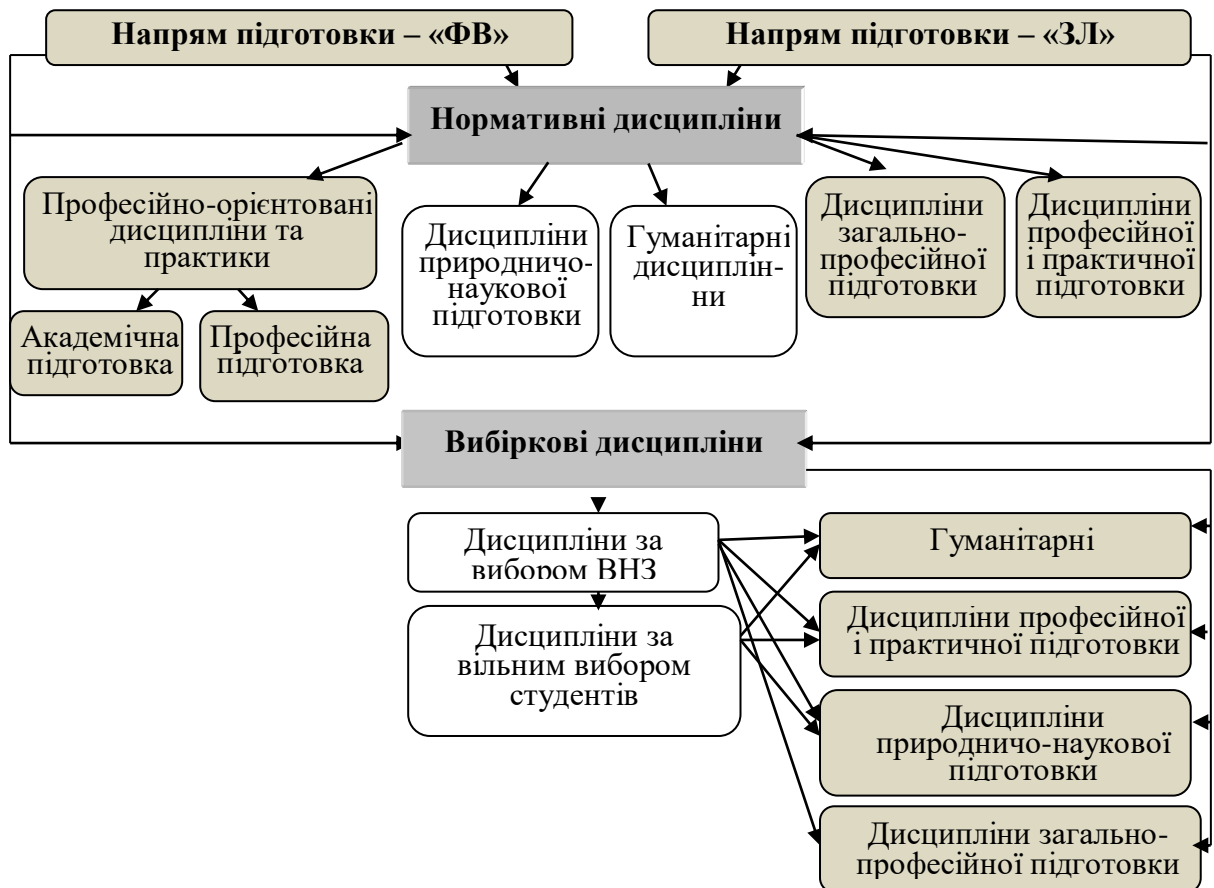
– залучення до науково-дослідницької роботи через систему навчальних курсів, практик, участь у науково-методичних об'єднаннях, семінарах, конференціях, проблемних групах, гуртках, виконання обов'язкових курсових робіт, присвячених актуальним проблемам розвитку оздоровчої фізичної культури, спорту, фітнесу, організації активного дозвілля тощо;

– практичну підготовку в процесі проходження практик у спортивних школах, фітнес-клубах, фізкультурно-оздоровчих комплексах тощо.

До 2015/2016 навчального року процес підготовки майбутніх фітнес-тренерів реалізовувався через навчальні плани підготовки бакалавра галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямками 6.010203 «Здоров'я людини» і 6.010201 «Фізичне виховання», тому зміст освітньої програми розглянемо урахуваючи обидва напрями. Попередньо нами встановлено, що фахівці напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» після закінчення ВНЗ можуть працювати фітнес-тренерами, інструкторами тренажерних залів, інструкторами з аеробіки тощо. Фахівці напряму «Фізичне виховання» мають дещо інші перспективи працевлаштування, але одним із напрямів професійної діяльності є, безумовно, робота з дорослим населенням: інструкторами у спортивно-оздоровчих центрах, тренажерних залах, фітнес-клубах тощо.

Навчальний план підготовки бакалаврів напряму 6.010203 «Здоров'я людини» включає цикли нормативних і вибіркового дисциплін. Нормативні дисципліни диференційовано на гуманітарні, дисципліни природничо-наукової (фундаментальної) підготовки та професійної і практичної підготовки. Вибірковий цикл поділяється на дисципліни за вибором ВНЗ і на дисципліни за вільним вибором студентів. Навчальний план підготовки

бакалаврів напрямку 6.010201 «Фізичне виховання» має два цикли – нормативні і вибіркові навчальні дисципліни. Нормативні дисципліни забезпечують гуманітарну, фундаментальну (природничо-наукову) і професійно-орієнтовану підготовку. Вибірковий компонент підготовки містить дисципліни, які поділяються на дисципліни за вибором ВНЗ і на дисципліни за вільним вибором студентів, необхідні для поглибленої фахової підготовки, включаючи спеціалізацію фітнес-тренера (рис. 1.4).



**Рис. 1.4. Диференціація циклів дисциплін за навчальними планами підготовки фахівців напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання»**

Нормативні дисципліни обох напрямів підготовки спрямовані на реалізацію системного підходу до формування творчого, професійно і науково компетентного фахівця, інтеграцію та орієнтацію всіх циклів дисциплін на забезпечення високої якості освіти. Зміст цих дисциплін розроблено з урахуванням державної політики щодо реформування вищої освіти та принципів Болонської декларації [77]. Гуманітарні дисципліни обох

напрямків підготовки забезпечують загальноосвітній розвиток фахівців, становлення особистості студента як суб'єкта професійної діяльності, розширюють його світогляд, загальну ерудованість і культуру, зміцнюють соціальне та професійне самовизначення. Це такі дисципліни як: «Історія і культура України», «Українська мова», «Філософія», «Історія української культури», «Іноземна мова», «Культура України», «Соціологія» тощо.

*Дисципліни природничо-наукової (фундаментальної) підготовки* покликані сформуванню у студентів систему знань на основі сучасних концепцій і технологій збереження та зміцнення здоров'я людини, інноваційних методів покращення стану здоров'я людей різного віку й захворювань, поглядів щодо створення здоров'язберігальних умов навчання та тренування, що у сукупності сприятиме формуванню здоров'язберігального компонента професійної компетентності. Це такі дисципліни як: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту», «Біохімія», «Гігієна», «Екологія» тощо [114; 164; 165; 166; 403; 409].

*Нормативні професійно-орієнтовані навчальні дисципліни* підготовки фахівців напряму «Фізичне виховання» складають 43,5 % від загального навчального навантаження. Вони поділяються на два цикли – академічної та професійної підготовки і забезпечують наукове наповнення, компетентнісний підхід, наступність, комплексність, інтегрованість, модульність, варіативність, гнучкість підготовки та, відповідно, сприяють формуванню професійної компетентності фахівців цього профілю. Професійна підготовка циклу професійно-орієнтованих дисципліни спрямована на підготовку фахівців, незалежно від їхньої спеціалізації, до роботи з людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми) і виконання основних професійних функцій: навчання, виховання, корекції розвитку тощо. Цей цикл включає в себе дисципліни психолого-педагогічного спрямування: «Психологія», «Педагогіка», «Основи педмайстерності»; медико-біологічного: «Основи медичних знань», «Вікова фізіологія і валеологія»; спортивно-педагогічного:



«Організація масової фізичної культури», «Організація туристично-краєзнавчої роботи», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання гімнастики» тощо [78; 95; 113; 115; 364; 365].

*Академічна підготовка циклу професійно-орієнтованих дисципліни* забезпечує фундаментальну науково-практичну підготовку фахівців фізичної культури на основі знань із теорії і методики фізичного виховання та практики застосування набутих теоретичних знань і умінь. До цього циклу належать такі дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Основи лікувальної фізичної культури і масажу», «Управління у сфері фізичної культури», «Спортивна метрологія та фізкультурно-спортивні споруди» тощо [54; 94; 356].

*Дисципліни загальнопрофесійної підготовки* напряму «Здоров'я людини» забезпечують формування у студентів глибоких теоретичних знань і умінь з основ фізичного виховання, здоров'я людини, необхідних для успішної практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення, раціональної організації їхнього вільного часу, пропагування здорового способу життя. Цей цикл включає в себе дисципліни психолого-педагогічного спрямування: «Психологія» та «Педагогіка»; медико-біологічного: «Основи медичних знань», «Загальна теорія здоров'я», «Долікарська медична допомога в невідкладних станах», а також дисципліни науково-професійного спрямування: «Теорія і методика фізичного виховання», «Вступ до спеціальності», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування», «Основи науково-дослідної роботи», що в сукупності сприяє формуванню теоретичних знань для подальшого засвоєння теоретико-методичних основ фізичного виховання, розвитку в студентів професійного аналітичного типу мислення, творчого підходу до вирішення психологічних ситуацій, що можуть скластися у процесі професійної діяльності тощо [54; 115; 209].

*Дисципліни професійної і практичної підготовки* напряму «Здоров'я людини» забезпечують вузькоспеціалізовану підготовку фахівця, до них належать: «Основи раціонального харчування», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Методика навчання основ здоров'я», «Масаж загальний і самомасаж», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» тощо [94; 209; 407]. Нормативна частина навчальних дисциплін підготовки бакалавра напряму «Фізичне виховання» складає 75 %, а напряму «Здоров'я людини» – 51 % від загального навчального часу. Таким чином, значну частину професійної підготовки фахівців, особливо напряму «Здоров'я людини», складають вибіркові дисципліни.

Вибіркові дисципліни підготовки фахівців напряму «Фізичне виховання» поділяються на два блоки:

– *дисципліни самостійного вибору навчального закладу* – це сукупність курсів природничо-наукової, загальнопрофесійної і професійно-практичної підготовки, до яких належать: «Економічна теорія», «Спортивна медицина», «Основи педагогічної майстерності», «Основи конституційного права», «Актуальні проблеми видів спорту», «Професійний спорт», «Олімпійський спорт», «Чинники успішного працевлаштування», «Методика виховної роботи (за професійним спрямуванням)» тощо. Вони забезпечують як загальноосвітню, так і загальнопрофесійну підготовку фахівців, наближують до професійно-практичної діяльності за рахунок практик різного типу [209];

– *дисципліни вільного вибору студента* призначені для задоволення освітньо-кваліфікаційних потреб й забезпечення можливостей поглибленого вивчення навчальних курсів, що не входять до нормативної частини навчального плану, набуття додаткових загальноосвітніх знань і умінь, реалізації особистих прагнень та здібностей щодо своєї майбутньої професійної діяльності. Власне за рахунок цих дисциплін реалізовується можливість підготовки до виконання обов'язків фітнес-тренера. Це такі дисципліни як: «Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування», «Інноваційні технології у фізичному вихованні», «Ритміка і хореографія»,

«Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Основи персонального тренінгу», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту» та ін. [78; 209; 216; 363; 364; 365; 384; 404; 407].

Вибіркові дисципліни підготовки фахівців напряму «Здоров'я людини» також поділяються на блоки. До гуманітарних дисциплін блоку самостійного вибору навчального закладу належать: «Історія спортивного та олімпійського руху», «Основи конституційного права», «Чинники успішного працевлаштування» тощо. До дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки відноситься лише дисципліна «Біомеханіка», а до дисциплін загальнопрофесійної підготовки – «Спортивна медицина», «Основи педагогічної майстерності», «Управління у сфері фізичного виховання», «Спортивна метрологія», «Спортивні споруди і обладнання», «Методика виховної роботи (за професійним спрямуванням)», «Педагогічні методи досліджень у фізичному вихованні». Значна кількість дисциплін належить до циклу професійної і практичної підготовки, які мають спортивно-педагогічне спрямування, це: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання плавання» та ін., а також спеціалізовані: «Сучасні фітнес-технології», «Основи здорового способу життя», «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату», «Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи», «Рекреаційні ігри» [78; 209; 216; 356; 363; 409].

До гуманітарних дисциплін вільного вибору студента належать такі: «Правознавство», «Ділова іноземна мова», «Історія української державності», «Логіка», «Етика та естетика», «Культурологія» «Релігієзнавство»; до дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки: «Інформатика та інформаційні технології (за професійним спрямуванням)», «Сучасні WEB технології», які мають загальноосвітнє значення. До дисциплін професійної і практичної підготовки належать такі дисципліни як: «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «Спортивна

фізіологія», «Валеологія», «Загальна теорія здоров'я», «Вдосконалення рухових здібностей» тощо [209; 407]. Власне дисципліни професійної і практичної підготовки є стрижнем в отриманні знань і умінь необхідних для виконання професійних функцій фітнес-тренера.

Навчальний план підготовки бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» має такі цикли підготовки: обов'язкові навчальні дисципліни та практики і поділяється на цикли загальної і професійної підготовки; вибіркові навчальні дисципліни, що поділяється на: підготовку за спеціальністю і підготовку за додатковою спеціалізацією за вибором студента (рис. 1.5).



**Рис. 1.5. Зміст підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Зміст циклу дисциплін загальної підготовки спрямований на загальноосвітній розвиток студента, розширення його світогляду, ерудованості, становлення професійного самовизначення, загальної культури і культури спілкування, етичних норм поведінки, оволодіння основами психолого-педагогічних знань та ін., що забезпечується вивченням таких дисциплін як: «Історія України», «Основи медичних знань», «Іноземна мова», «Українська мова», «Цивільний захист і працевороння діяльність», «Психологія», «Педагогіка» [115].

Цикл професійної підготовки передбачає вивчення дисциплін природничо-наукового і професійно-орієнтованого спрямування і має на меті

безпосереднє формування професійних компетентностей у майбутніх тренерів (здатностей розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов) на основі сучасних засобів навчання й різних форм взаємодії для забезпечення їх фахової діяльності у сфері фізичної культури і спорту. До дисциплін цього циклу підготовки належать: «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біомеханіка», «Інформаційні технології у професійній діяльності», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Загальна фізіологія», «Гігієна», «Масаж», «Управління у сфері фізичної культури», «Теорія і методика викладання атлетизму» та ін. [78; 94; 114; 209; 216; 356; 407; 409].

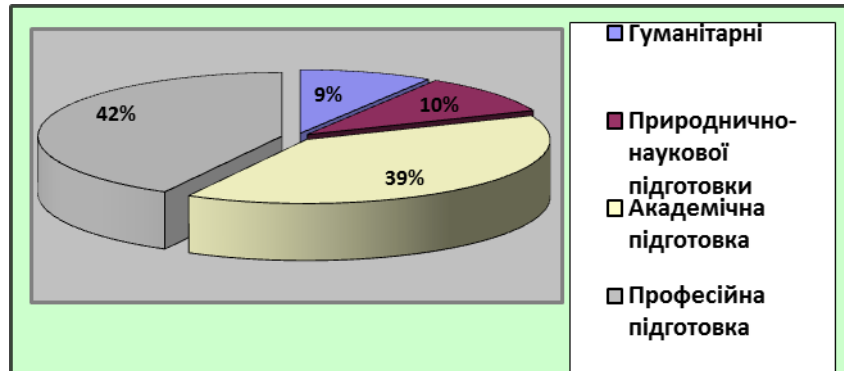
Дисципліни циклу підготовки за спеціальністю, вибіркового компоненту навчального плану, спрямовані на оволодіння здатностями використовувати систему знань про історичні закономірності та особливості розвитку фізичної культури і спорту, будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості, загальну теорію здоров'я, принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя, теорію і методику фізичного виховання та спортивної підготовки, способи надання долікарської допомоги особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб; організовувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, використовувати різні методи та прийоми навчання, тренування, виховання та соціалізації особистості; визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості; здійснювати діагностичні вимірювання у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез,

моделювання фізичних вправ та керування рухами людини тощо. До дисциплін цього циклу підготовки належать: «Основи наукових досліджень у фізичній культурі», «Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту» та ін. [120; 408].

Дисципліни циклу підготовки за додатковою спеціалізацією за вибором студента спрямовані на формування здатностей використовувати інформаційні технології у формуванні здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення; застосовувати основні теоретичні положення і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності; самостійно розробляти методики і технології для гармонійного розвитку людини, проводити навчально-тренувальні заняття і спортивні заходи для різних груп населення, здійснювати професійно-прикладну підготовку тощо. До дисциплін цього циклу підготовки належать: «Фізіологія рухової активності», «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування», «Загальна теорія здорового способу життя», «Основи персонального тренінгу» тощо [209; 216; 363; 364; 404; 406]. Фрагмент освітньо-професійної програми підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» описано у додатку Е.; матрицю дисциплін підготовки фітнес-тренерів за напрямами 6.010203 «Здоров'я людини», 6.010201 «Фізичне виховання» і спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» із зазначенням професійних етапів наведено в додатку Ж.

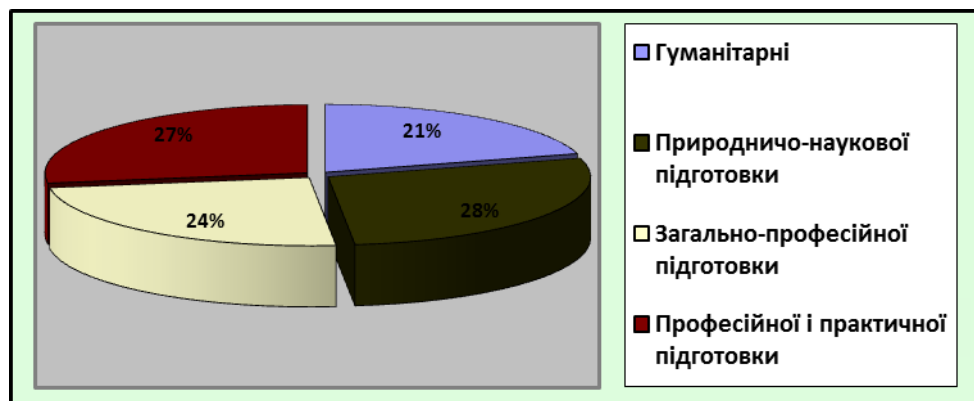
З'ясовано, що розподіл навантаження при викладанні нормативних дисциплін різних напрямів підготовки відмінний. Так, за напрямом «Фізичне виховання» на вивчення гуманітарних дисциплін відводиться 9 % від загального навантаження, природничо-наукових – 10 %, дисциплін академічної підготовки – 39 %, професійної – 42 %. З'ясовано, що на вивчення дисциплін циклів академічної і професійної підготовки,

відводиться найбільша кількість годин, оскільки вони забезпечують вузькоспеціалізовану підготовку фахівців. У здійсненні гуманітарної та природничо-наукової підготовки співвідношення аудиторної і позааудиторної роботи становить 45 % і 55 %, а у вивченні дисциплін професійної та академічної підготовки – 42 % і 58 %, відповідно (рис. 1.6).



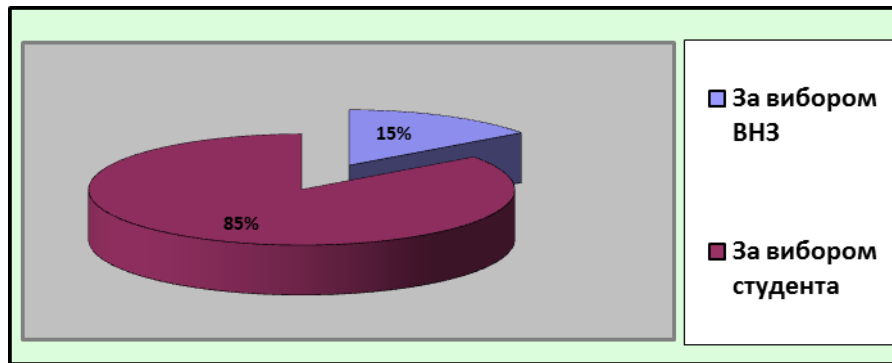
**Рис. 1.6. Розподіл навантаження при вивченні нормативних дисциплін підготовки фахівців напрямку «Фізичне виховання»**

На вивчення дисциплін різних циклів напрямку «Здоров'я людини» відводиться приблизно однакова кількість годин, зокрема гуманітарних – 21 %, природничо-наукових – 28 %, дисциплін загальнопрофесійної підготовки – 24 %, професійної і практичної – 27 %. У здійсненні гуманітарної та природничо-наукової підготовки співвідношення аудиторної і позааудиторної роботи становить 43 % і 57 %, а у вивченні дисциплін професійної та академічної підготовки – 44 % і 56 %, відповідно (рис. 1.7).



**Рис. 1.7. Розподіл навантаження при вивченні нормативних дисциплін підготовки фахівців напрямку «Здоров'я людини»**

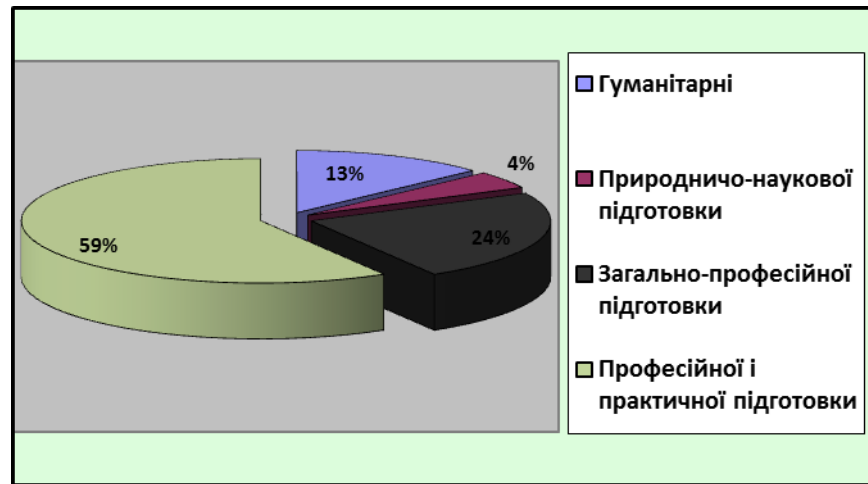
При вивченні вибіркових дисциплін за навчальним планом напрямів «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» розподіл навантаження у циклах підготовки також різний. За напрямом «Фізичне виховання» на вивчення дисциплін за вибором ВНЗ відводиться 15 % від загального навантаження, а за вибором студента – 85 %. Співвідношення аудиторної і позааудиторної роботи становить 40 % і 60 % та 51 % і 49 %, відповідно (рис. 1.8).



**Рис. 1.8. Розподіл навчальних годин при вивченні вибіркових дисциплін підготовки фахівців напрямку «Фізичне виховання»**

За напрямом «Здоров'я людини» на вивчення гуманітарних дисциплін відводиться 13 % від загального навантаження, природничо-наукової підготовки – 4 %, дисциплін загальнопрофесійної підготовки – 24 %, професійної і практичної підготовки – 59 %. Отже, на вивчення дисциплін циклу професійної і практичної підготовки відводиться найбільша кількість годин, оскільки вони є стрижневими у формуванні професійної компетентності фітнес-тренера. У здійсненні гуманітарної і природничо-наукової підготовки співвідношення аудиторної і позааудиторної роботи становить 41 % і 59 %, а у вивченні дисциплін загальнопрофесійної та професійної і практичної підготовки – 42 % і 58 % (рис. 1.9).

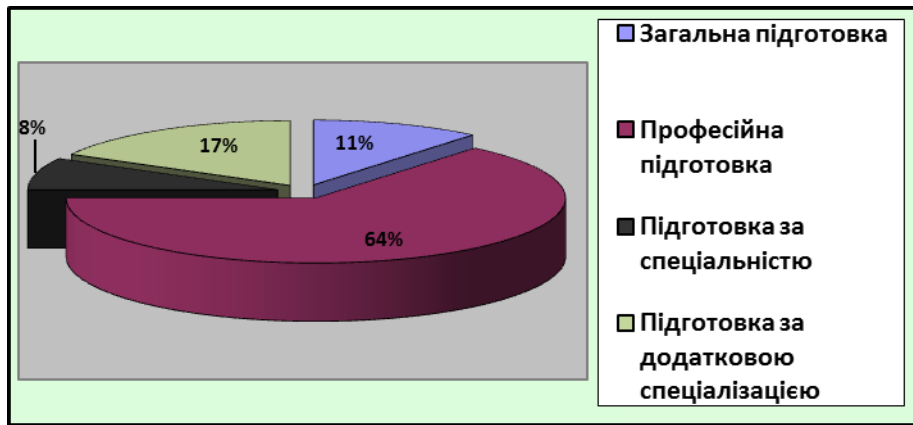




**Рис. 1.9. Розподіл навчальних годин при вивченні вибірових дисциплін підготовки фахівців напрямку «Здоров'я людини»**

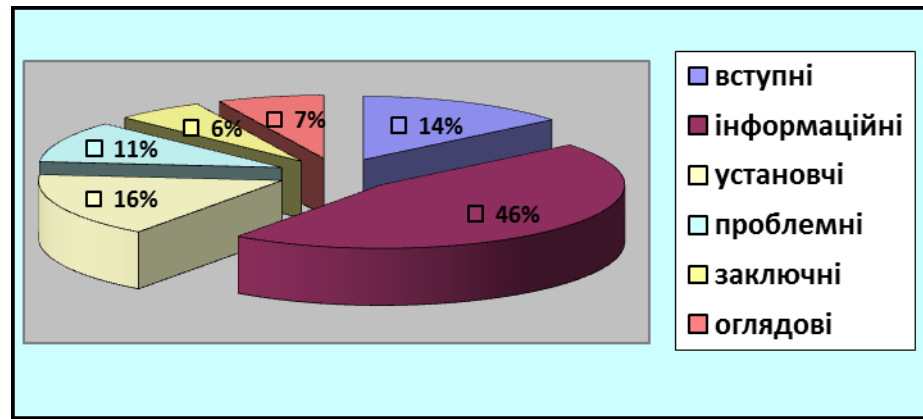
У підготовці за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на вивчення нормативних дисциплін виділено 75 %, від загального навчального навантаження, зосібна – цикл загальної підготовки складає 11 %, професійної підготовки – 64 %, що вказує на їх значущість для підготовки тренерів. На вивчення вибірових дисциплін виокремлено 25%, з них на підготовку за спеціальністю – 8 %, на підготовку за додатковою спеціалізацією за вибором студента – 17 % (рис. 1.10). Зауважимо, що ці дисципліни спрямовані на формування компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

На основі аналізу навчальних планів підготовки фахівців та науково-методичної літератури виявлено, що провідними формами організації навчального процесу в умовах кредитно-модульної системи є лекційні, практичні, семінарські, лабораторні заняття, самостійна робота [328]. Виявлено, що аудиторна робота у підготовці фітнес-тренерів становить 40 % обсягу всього навчального часу, в той час як на самостійну роботу і практики відводиться 54,5 % і 5,5 %, відповідно.



*Рис. 1.10. Розподіл навчальних годин при вивченні дисциплін різних циклів фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*

Методом системно-структурного аналізу виявлено, що на лекційну форму підготовки, незалежно від напрямку підготовки (спеціальності), виокремлено приблизно 30 % від загального обсягу навчального навантаження. Методом аналізу експертних оцінок викладачів виявлено низку факторів, які знижують якість лекційної форми, зокрема: недостатність або відсутність методичного забезпечення, часткове відображення у підручниках сучасних досягнень науки у галузі фітнесу, медицини, спортивної фізіології, теорії і практики проведення фітнес-тренувань тощо, авторським обґрунтуванням інформації в робочих програмах, підручниках, посібниках, що часто потребує значного переусвідомлення і роз'яснення; виявлено провідні вимоги до лекції: дотримання структури й напрямку викладання, високий рівень інформативності, доступність матеріалу, відповідність змісту лекції словниковому запасу студентів, наявність унаочнення, прикладів, двосторонньої зворотності, емоційності викладу, активне залучення студентів до обговорення важливих моментів, зосередження їхньої уваги на значущих фактах і явищах, аргументованість основних висновків. Вибір типу лекції диктується цілями, завданнями, специфікою дисципліни, її місцем у системі споріднених наук, рівнем професійної майстерності лектора [12; 84; 316] (рис. 1.11).



**Рис. 1.11. Частота використання різних типів лекцій у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів**

Констатувальне дослідження дало підстави для висновків, що найчастіше (46 %) викладачів використовують інформаційні типи лекцій, які розкривають загальні та специфічні особливості певної науки, її структуру, окремі методи наукового пізнання, що демонструє системні відносини, поступово дає цілісне уявлення про предмет, конкретизує зв'язок фундаментальних об'єктів з конкретною навчальною дисципліною і дає можливість деталізації і поелементного вивчення й засвоєння певного поняття, дефініції, явища, теорії. У підготовці фітнес-тренерів використовується й проблемний тип лекції (11 %). Проблемні лекції, на нашу думку, застосовуються недостатньо, хоча саме цей тип лекції забезпечує формування самостійного творчого мислення, створює сприятливі організаційні умови для активізації розумової діяльності, стимулює пошук недостатніх знань для вирішення пізнавальної суперечності, забезпечує об'єктивний контроль знань, сприяє підвищенню ефективності і якості навчальної, пізнавальної та виховної роботи. Частота використання вступних типів лекцій у підготовці фітнес-тренерів – 13-14 %; вони важливі з точки зору реалізації організаторських функцій, оскільки окреслюють межі й час відведений на вивчення певної дисципліни, обумовлюють форму контролю, вимоги щодо опанування змістом матеріалу; за допомогою вступної лекції викладач демонструє, яким чином ця навчальна дисципліна пов'язана з тим,

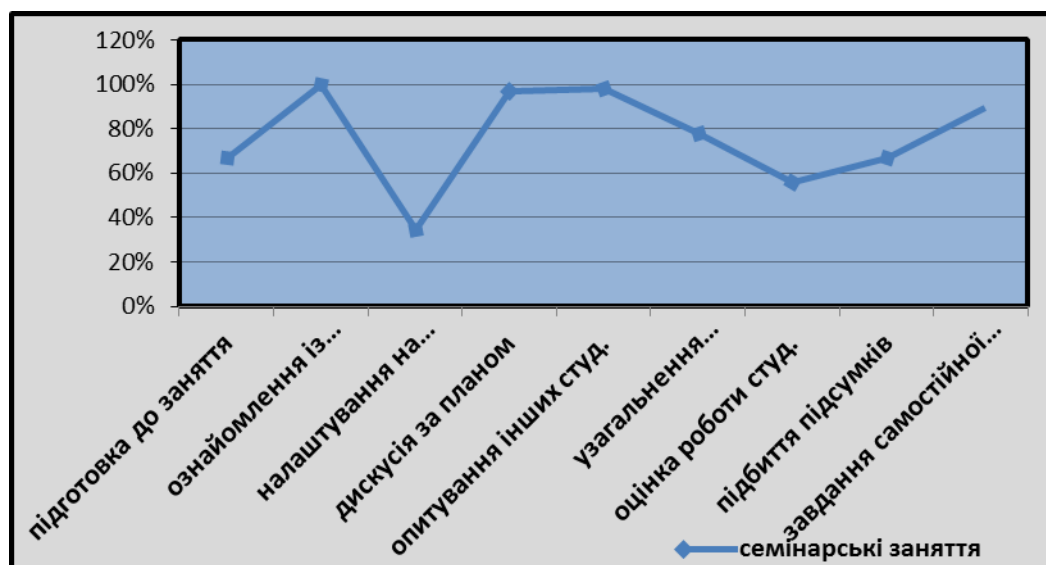
що вивчалоя на попередніх етапах, дисциплінах, лекціях до яких галузей науки найчастіше доведеться звертатися при її вивченні, як набуті знання зможуть використовуватися у подальшому навчанні. Оглядові лекції спрямовані на поглиблення здобутих знань, зведення їх у систему, завершення вивчення великого розділу або модуля. Цей тип лекцій може проводитися з навчальних дисциплін, які виносяться на державну атестацію тощо. На завершальному етапі вивчення дисципліни використовується заключна (підсумкова) лекція. Її метою є узагальнення інформації, систематизація знань, демонстрація здобутків студентів, динаміка їхніх успіхів в оволодінні дисципліною; вона дає можливість зміцнення міждисциплінарних зв'язків [317; 318].

Констатувальне дослідження стану процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів свідчить, що викладачі реалізують основні дидактичні вимоги до підготовки і читання лекцій, зокрема забезпечують високий сучасний науково-теоретичний рівень змісту навчального матеріалу, його насиченість та інформативність, переконливість й аргументованість; наявність певних прикладів, пов'язаних із науково-методичною і практичною проблематикою; вивчення нового матеріалу, отриманого на основі сучасних наукових надбань і досвіду провідних діячів у галузі фізичної культури; постійний контакт лектора з аудиторією тощо. Утім при викладанні лекцій недостатньо реалізується принцип наочності, мало використовуються засоби візуалізації навчального матеріалу (презентації, роздатковий матеріал, схеми, макети), які слугують підтвердженням і доповненням вербальної інформації, майже не реалізуються міжпредметні зв'язки, інколи втрачається зв'язок теорії з практикою, недостатньо здійснюється урахування специфіки додаткової спеціалізації, елементи проблемно-дослідницького характеру, рідко здійснюється підбиття підсумків наприкінці лекції.

Ефективною формою навчання фітнес-тренерів у вищій школі, з якими органічно поєднуються лекції, є семінарські і практичні заняття [52; 328]. На ці форми відведено 1914 годин, що складає 45,3 % загального навчального

навантаження. Семінарські заняття передбачені з таких дисциплін: «Основи медичних знань», «Біохімія», «Анатомія людини», «Біомеханіка», «Фізіологія людини», «Спортивна фізіологія», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Гігієна», «Психологія» тощо. Вони мають таку структуру: *організаційна частина*: підготовка до заняття (привітання, контроль за присутністю студентів, з'ясування причин відсутності, огляд підготовленості аудиторії, робочих місць до роботи), ознайомлення з темою, метою, планом заняття, налаштування студентів на заняття (мотивація, актуалізація опорних знань); *навчально-методична частина*: вступне слово викладача, дискусія на визначену тему за планом, виступи доповідачів та їхніх опонентів, робота зі студентами, які не брали участі у дискусії, але готові до відповідей, аргументований висновок викладача про роботу кожного студента, узагальнення відповідей на кожне запитання тощо; *заключна частина*: оцінка роботи студентів, підбиття підсумків роботи, повідомлення завдань для самостійної роботи [12; 84].

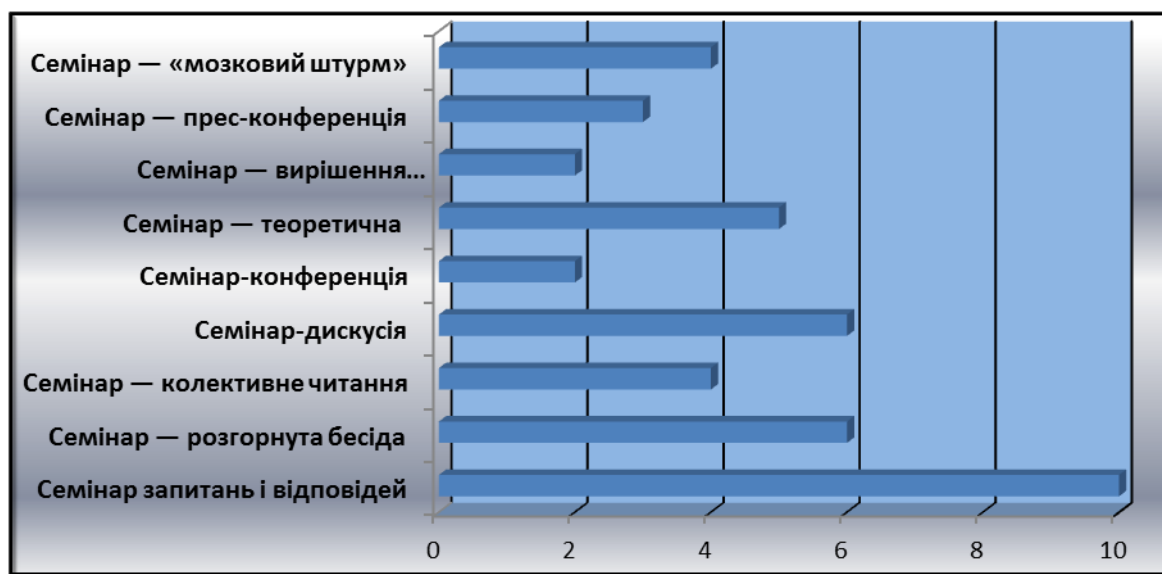
У ході констатувального експерименту нами було проаналізовано дотримання викладачами структури проведення семінарського заняття (рис. 1.12).



**Рис. 1.12.** Схема дотримання викладачами структури проведення семінарських занять у процесі підготовки фітнес-тренерів

Аналізуючи специфіку проведення семінарських занять розуміємо, що ця форма занять використовується більшістю викладачів (78 %) для поглиблення теоретичного матеріалу наданого на лекції, або як спосіб контролю знань. Усе ж таки 12 % респондентів зазначили, що семінарські заняття призначені не лише для перевірки знань, а й сприяють активізації пізнавальної діяльності студентів, формуванню творчого нестандартного мислення, самостійності, наполегливості у відстоюванні власної позиції, комунікативно-презентативних умінь, активно впливають на професійне становлення особистості.

У ході констатувального дослідження нами проаналізовано частоту використання викладачами різних типів семінарських занять (на основі класифікації розробленої А. Алексюком [12]) (рис. 1.13).



**Рис. 1.13. Динаміка застосування різновидів семінарських занять у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Для аналізу частоти застосування різних типів семінарських занять викладачами ВНЗ ми використали 10-бальну шкалу. З'ясовано, що у практиці підготовки фітнес-тренерів найчастіше застосовуються традиційні різновиди семінарів, такі як семінар «запитань і відповідей», семінар-дискусія, в яких студенти маючи програму завчасно готуються до дискусії та розгортають її безпосередньо на занятті, семінар «розгорнута бесіда», який передбачає

попередню підготовку студентів за заздалегідь обумовленими завданнями, питаннями й планом на репродуктивному рівні.

Дещо рідше викладачі практикують проведення таких семінарів, як: «теоретична конференція», що передбачає обговорення й оцінювання письмових рефератів студентів, семінар «колективне читання», на якому студенти зачитують тексти, коментуючи їхній зміст з позиції розвитку сучасної науки, семінар «мозковий штурм». Ці семінари використовують не часто, оскільки вони є складнішими за організацією і потребують ретельної підготовки як з боку студентів, так і з боку викладача. Останній тип семінару є найскладнішим, оскільки потребує від студента інтегрованої системи знань з декількох споріднених дисциплін, уміння аналізувати й систематизувати інформацію, моделювати різні ситуації й знаходити шляхи їх вирішення. Низькі позиції у ранговій шкалі частоти використання різновидів семінарських занять мають такі семінари як: «вирішення проблемних завдань», основою якого є створення проблемних ситуацій, робота над їхнім розв'язанням і семінар «конференція», в якому студенти завчасно готують доповіді, виступають з ними, відповідають на запитання опонентів-одногрупників. Такі невисокі рангові показники пояснюємо низькою активністю студентів на занятті, недостатньою їхньою вмотивованістю, небажанням ретельно готуватися, працювати з додатковою літературою, не розумінням потреби у формуванні комунікативних умінь як провідних у діяльності фітнес-тренера.

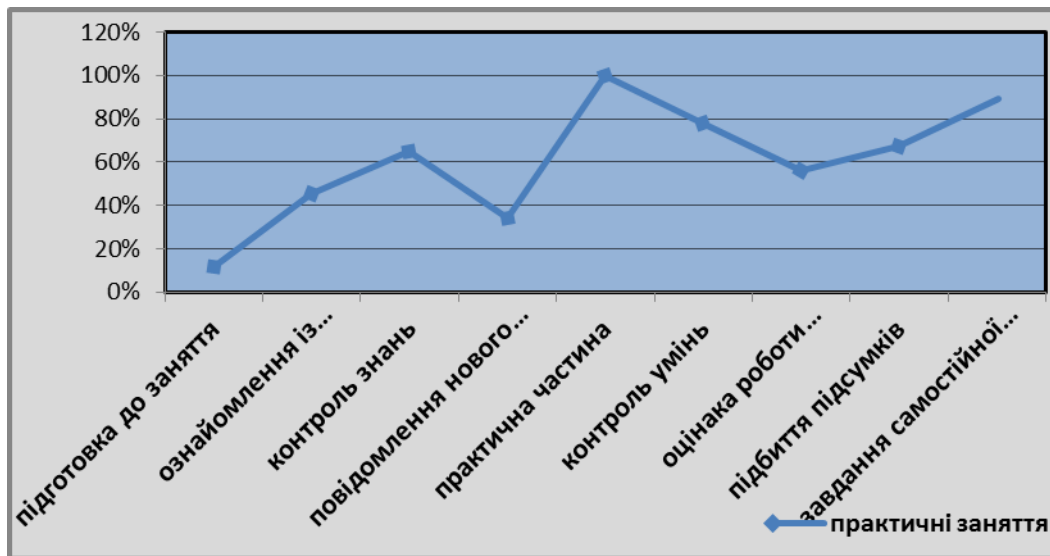
Виявлений у ході констатувального експерименту стан проведення різних типів семінарських занять у системі підготовки фахівців з фітнесу, свідчить про недостатній рівень методичної грамотності і готовності викладачів ВНЗ до організації та проведення семінарів, які потребують ретельної і ґрунтовної підготовки (складання плану, запитань, підготовки роздаткового матеріалу тощо), вмотивованості студентів особливо перших курсів до роботи на творчо-пошуковому рівні. Такий стан організації семінарів призводить до низького рівня сформованості професійної

компетентності, відсутності зв'язку теорії з практикою, віддаленням науково-теоретичної підготовки від майбутньої професійно-практичної діяльності. Удосконалення викладання семінарських занять можливе при наполегливому мотивуванні студентів, орієнтації на їхні потреби й здібності, акцентуванні уваги на матеріалі, який має безпосередній зв'язок із професійною діяльністю.

Одне з провідних місць у системі підготовки майбутніх фітнес-тренерів належить практичним заняттям. Проведення практичних занять передбачено з таких дисциплін: «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу» та ін. [78; 209; 216; 363; 364; 365]. Практичні заняття виконують такі основні функції: поглиблення і уточнення знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи; формування професійно-рухових умінь і навичок, умінь планувати, аналізувати і узагальнювати інформацію; накопичення досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема фітнес-тренування, активного дозвілля з людьми різного віку; оволодіння навичками керівництва, менеджменту тощо [12; 52]. Встановлено типову структуру проведення практичних занять: *організаційна частина* – підготовка до заняття (привітання, контроль за присутністю студентів, з'ясування причин їхньої відсутності, огляд підготовленості спортивного залу, басейну, інвентарю і обладнання); ознайомлення студентів з темою, метою, планом і завданнями заняття, вступне слово викладача; *методично-практична частина* – експрес контроль знань студентів (проводиться у формі усного опитування, письмового або комп'ютерного контролю); повідомлення теоретичної інформації за планом заняття; *практична частина* – формування професійно необхідних умінь і навичок в залежності від поставлених завдань з подальшим їх обговоренням, перевірка й оцінювання сформованих умінь і навичок; *заклучна частина* – аргументована оцінка роботи студентів, підбиття підсумків роботи, повідомлення завдань самостійної роботи [12].



У ході констатувального експерименту нами було проаналізовано дотримання структури проведення практичного заняття (рис. 1.14). Аналіз експертних оцінок науково-педагогічних працівників дозволив з'ясувати, що практичні заняття є важливою формою підготовки фітнес-тренерів й необхідні для формування професійно-рухових, організаційно-управлінських, комунікативних умінь, інтеграції когнітивної і професійно-практичної діяльності у ході вивчення спеціальних дисциплін, формування здібностей використовувати методи науково-дослідницької діяльності тощо.



**Рис. 1.14. Динаміка дотримання викладачами структури проведення практичних занять у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

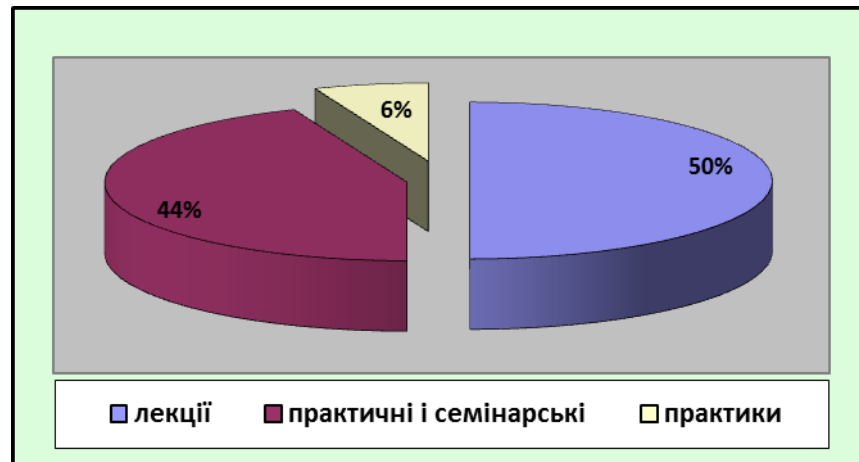
Визначено, що 78 % респондентів використовують фронтальні форми проведення практичних занять. Серед переваг цієї форми занять вони виділяють такі: заощадження навчального часу (43 % респондентів); легкість у керуванні процесом навчання (37 % опитаних); швидкість оцінки результатів і можливість корекції процесу навчання (30 % осіб). Групові та індивідуальні форми організації практичних занять застосовують лише 22 % опитаних викладачі. Серед переваг цієї форми респонденти відзначають: можливість здійснення самонавчання, самоперевірки, самоконтролю студентів (68 %); можливість формування індивідуального стилю у професійній діяльності (72 %); можливість і ефективність застосування

різного спортивного інвентарю та обладнання (51 %). До недоліків застосування цих форм організації практичних занять викладачі віднесли такі: значні витрати часу і зусиль на організацію студентів (76 % опитаних); утруднення процесу отримання зворотної інформації про хід виконання завдань (88 %). З-поміж головних завдань семінарських і практичних занять більшість викладачів виділяють перевірку виконання студентами самостійної роботи (85 % респондентів), освоєння змісту матеріалу (59 %); рідше викладачі зосереджують увагу на мотивуванні студентів, актуалізації знань, інтегрування теоретичного матеріалу із практикою (17 %); 36 % респондентів відзначили, що не завжди при проведенні практичного заняття проводять методичну частину, яка передбачає надання теоретичної інформації практичного характеру; має фрагментарний характер узагальнення й систематизація результатів, оцінка роботи студентів (57 % опитаних); 75 % респондентів семінарські і практичні заняття використовують для підбиття підсумків роботи. Недотримання структури занять більшість респондентів пояснюють недостатністю навчального часу, методичного забезпечення, інвентарю та обладнання, низьким рівнем мотивації, відсутністю умінь систематизувати і узагальнювати інформацію, будувати інтегровану систему зв'язків теорії з практикою.

За результатами аналізу діяльності викладачів при проведенні семінарських занять відзначено переважання їх видів у бік репродуктивного відтворення інформації, можливості здійснення оперативного контролю, швидкого отримання інформації про сформованість знань, що відбувається у збиток формування інтелектуальних здібностей, творчого мислення, активності, самостійності, комунікативних, професійно-гносеологічних та інших умінь. Аналізуючи проведення практичних занять розуміємо, що викладачі у більшій мірі віддають перевагу формуванню рухових умінь, нехтуючи методичною частиною заняття, яка є основою формування цілісної системи підготовки, зловживають фронтальними способами організації заняття. Основою вдосконалення системи семінарських і практичних занять

має стати розробка навчально-методичних комплексів, навчальних комп'ютерних програм, тренажерних пристроїв, методичного матеріалу тощо, використання диференційованих форм (групових, індивідуально-групових) проведення занять.

Вагома роль у підготовці фітнес-тренера належить навчальній і виробничій практиці. На цю форму підготовки відведено 270 годин, що складає 6,3 % від загального навчального навантаження (рис. 1.15).



**Рис. 1.15. Співвідношення різних форм організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

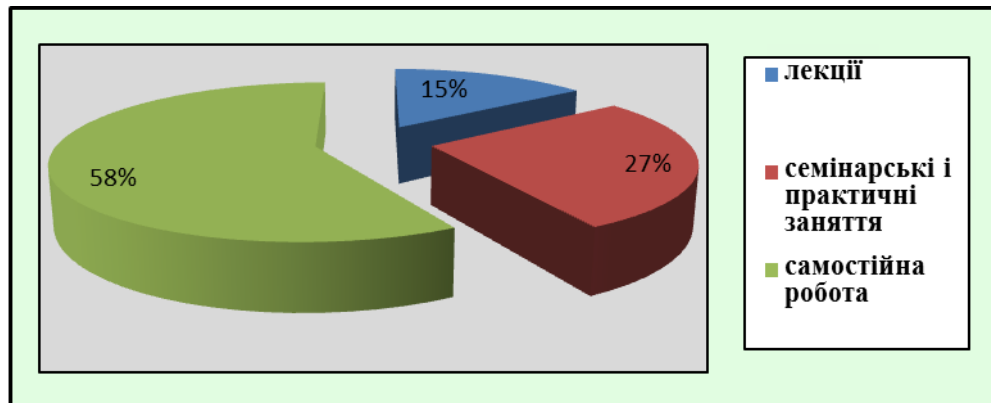
Загальною метою практик є вдосконалення професійної компетентності, ознайомлення зі специфікою умов професійної діяльності, формування досвіду та індивідуального стилю діяльності і керівництва, відповідального ставлення до роботи. Провідними для підготовки майбутніх фітнес-тренерів є навчально-виробнича і виробнича практики. Навчально-виробнича практика проходить, як правило, у IV семестрі (загальна кількістю 180 год. / 6 кредитів) на базі літніх оздоровчих, пришкільних чи фізкультурно-спортивних таборів, таборів праці та відпочинку, триває чотири тижні. У процесі проходження цієї практики студенти вчаться застосовувати отримані знання у реальних професійних ситуаціях, здійснювати оформлення методичної документації, організовувати спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу, здійснювати пошук інформації із залученням сучасних інформаційних технологій тощо. Фізкультурно-оздоровча робота здійснювана на цій практиці повинна мати

професійне спрямування, що передбачає виконання студентом обов'язків інструктора з фізичної культури чи плавання, у завданнях навчально-виробничих практик повинна ураховуватися додаткова спеціалізація.

Виробнича практика, спрямована на удосконалення професійної компетентності фітнес-тренерів проходить, як правило, у VII-VIII семестрах (загальна кількість 240 год. / 8 кредитів) і триває шість тижнів. Перебуваючи на практиці в умовах максимально наближених до професійної діяльності, студент виконує функції безпосередньо тренера чи інструктора. Керівництво різними видами тренувальної діяльності дає студентам можливість співвіднесення, порівняння та переусвідомлення теоретичної інформації, оволодіння практичними вміннями і навичками щодо постановки цілей і завдань, проектування, планування, корегування й аналізування отриманих результатів, відрефлексування свого рівня освоєння способів управління процесом оздоровчого тренування тощо. Виробнича практика проходить на базі спортивних клубів, фітнес-закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і має на меті безпосереднє включення студентів у керівництво різними видами тренувальної діяльності, сприяє формуванню конструктивно-проектувального, теоретико-технологічного, організаційно-управлінського, інформаційно-комунікативного, аналітико-діагностичного компонентів професійної компетентності при проведенні окремих частин заняття та заняття в цілому (фітнес-тренування).

Важливе місце у підготовці фітнес-тренерів належить самостійній роботі (рис. 1.16). Аналіз навчальних планів дозволив констатувати той факт, що самостійній роботі відводиться велика кількість годин (58 % від загального обсягу навчального часу), тим самим простежується стійка тенденція до скорочення годин на аудиторні форми [328]. На думку більшості респондентів (викладачів ВНЗ) мета позааудиторних видів роботи полягає в оволодінні студентами знань, умінь та навичок, виробленні прагнення до пошукового пізнання, потреби до активної розумової

діяльності, розширенні світогляду, формуванні самостійності, умінь творчо застосовувати отримані знання та навички у практиці тренерської діяльності.



**Рис. 1.16. Співвідношення різних форм навчання майбутніх фітнес-тренерів**

Аналіз практики викладання дисциплін, дозволив виявити чинники ефективності організації самостійної роботи. Правильна організація позааудиторних форм підготовки повинна: забезпечувати студентам міцне засвоєння набутих знань і умінь, оволодіння новими операціями, прийомами розумових дій; сприяти формуванню мотивації до пошукового пізнання, потреби до активної розумової діяльності, вміння творчо застосовувати отримані теоретичним шляхом знання і вміння на практику (завдання повинні бути максимально наближені до практики професійної діяльності); розвивати здібності до самостійної постановки завдань на основі збору і аналізу необхідної інформації, творчого пошуку способів їхнього вирішення та практичного втілення; носити послідовний, системний, науково-дослідницький пізнавальний характер із чіткою динамікою до ускладнення; сприяти формуванню і розширенню світогляду студентів, самостійності. За результатами аналізу праць учених, спостереження викладачів, власного досвіду встановлено, що основними факторами ефективності організації самостійної роботи є:

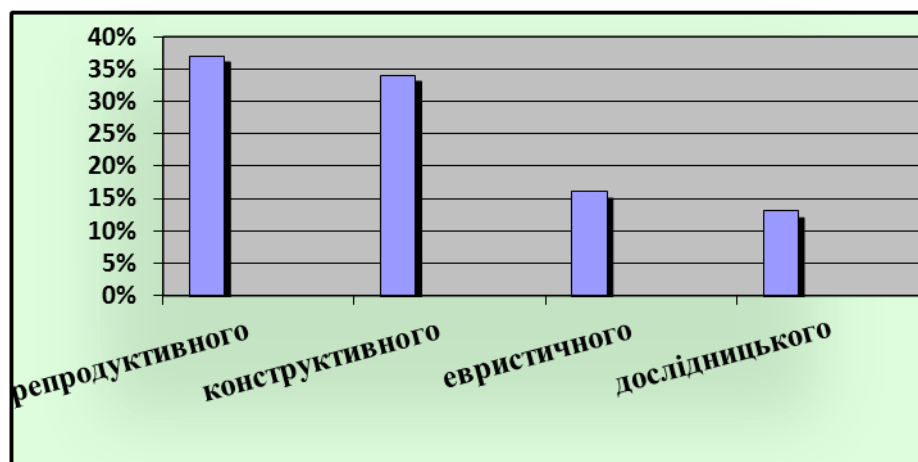
– відповідність її завдань розумовим можливостям студентів, обов’язкова їхня перевірка, здійснення індивідуального підходу;

- попередня підготовка студентів до виконання завдань самостійної роботи, тобто точне, локанічне, чітке інструктування про цілі цієї роботи;
- безпосереднє спостереження викладачем за ходом виконання студентами завдань самостійної роботи, надання їм необхідної методичної допомоги, дотримання відведеного часу;
- оволодіння необхідними технічними та методичними засобами для виконання завдань самостійної роботи;
- організація виконання завдань за певною структурою, схемою, із дотриманням загальнометодичних принципів [11; 323].

Також викладачі наголошують на необхідності поступового ускладнення й індивідуалізації інтегрованих завдань самостійної роботи з їхнім акцентом на професійно-практичну діяльність, активізацію мотиваційно-ціннісних орієнтацій, різних типів мислення, розвиток особистих здібностей. У той же час, респонденти підтверджуючи важливість самостійної роботи не враховують певні фактори при її організації, що знижує ефективність, з-поміж них: систематичне мотивування студентів, орієнтація на цінності професії фітнес-тренера, врахування інтересів, бажань, здібностей студентів, пізнавальний, професійно-прикладний характер завдань, чітке їхнє дозування, встановлення видів консультаційної допомоги і частоти можливої допомоги з боку викладача, критеріїв оцінювання з урахуванням індивідуальних здібностей.

На цьому наголошують і вчені А. Алексюк, А. Аюрзанайн, В. Козаков, П. Підкасистий; вони вважають, що роль викладача полягає в розробці системи завдань, забезпеченні необхідними технічними і навчально-методичними засобами, здійсненні допомоги і контролю у засвоєнні матеріалу. Безпосередня допомога викладача здійснюється різними шляхами: через зразок, систему вказівок правил, роздаткового матеріалу тощо; опосередкована – через створення конкретних умов, системи завдань, навідних запитань, розчленування задач на під задачі тощо [11; 323].

Методом педагогічного спостереження нами встановлено, що при викладанні фахових дисциплін підготовки фітнес-тренерів не знайшли належного врахування й інші критерії – виконання завдань із використанням мультимедійних технологій, елементів дистанційної освіти, здійснення оперативного контролю за їхнім виконанням. Незважаючи на те, що респонденти наголошують на необхідності використання творчих завдань самостійної роботи в підготовці фітнес-тренерів, у практиці викладання професійно-практичних і фундаментальних дисциплін переважають завдання репродуктивного (37 %) і реконструктивного (34 %) рівнів, які здійснюються за певним зразком, алгоритмом чи схемою і не потребують великої затрати часу і зусиль на виконання. Завдання евристичного і дослідницького характеру викладачі використовують значно рідше (16 %, 13 %, відповідно) (рис. 1.17), що зумовлено складністю їх виконання, сформованим умінням опрацьовувати і переосмислювати інформацію, застосовувати теоретичні знання на практиці, здійснювати науково-дослідну діяльність із застосуванням різного інструментарію і методів.



*Рис. 1.17. Динаміка застосування різних типів самостійних завдань у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів*

Така організація самостійної роботи вимагає від студента тривалішої підготовки, значної затрати зусиль. Окрім того завдання самостійної роботи творчого характеру використовуються лише в окремих курсах: «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та

спорту», «Основи персонального тренінгу», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології». Фрагменти завдань самостійної роботи з дисциплін «Сучасні фітнес-технології» і «Теорія і методика викладання атлетизму», а також індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Основи персонального тренінгу» наведено у додатку 3.

У ході аналізу організації самостійної роботи варто зауважити, що умовами успішної організації самостійної роботи студентів є: оптимальне поєднання завдань різних рівнів при вивченні дисциплін, здійснення їхньої своєчасної перевірки, використання завдань максимально наближених до майбутньої професійної діяльності, урахування принципу індивідуалізації при виборі завдань, організація консультаційної допомоги, розробка необхідного технічного й навчально-методичного забезпечення.

З метою підвищення якості організації самостійної та індивідуальної роботи студентів нами розроблено: НКП «Оздоровчий фітнес» [21], КТС [315], зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» [193], навчальні посібники «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу» [219], «Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів» [195] та «Словник фітнес-термінів» [214].

Отже, урахування виявлених недоліків у стані викладання дисциплін, організації самостійної роботи сприятиме удосконаленню системи професійної підготовки фітнес-тренерів. Неменш важливим фактором якості процесу підготовки фітнес-тренерів є педагогічний контроль. Аналіз навчальних програм дисциплін підготовки фітнес-тренерів, на предмет використання викладачами різних видів педагогічного контролю, дозволив умовно розділити його на такі підвиди: попередній, поточний, модульний, підсумковий. Попередній контроль викладачі проводять з метою виявлення ступеня готовності студентів до навчання, залежно від етапу їхньої підготовки (мотиваційно-орієнтувального, когнітивно-операційного, творчо-



спеціалізувального), місця проведення контролю (на початку навчального року, перед вивченням нового розділу тощо). Поточний контроль забезпечує систематичність підготовки до занять і активність навчальної діяльності студентів, сприяє виробленню вміння організувати власну діяльність, допомагає викладачеві виявити студентів з низьким рівнем успішності і вчасно допомогти їм. Завдання поточної перевірки полягають у збереженні оперативного (безпосередньо у процесі навчання), зовнішнього («викладач-студент-викладач») і внутрішнього («викладач-студент-студент») зворотного зв'язку, коригуванні навчальної діяльності студента, стимулюванні його самостійної роботи. Результати поточного контролю використовуються для корегування змісту матеріалу, який вивчається на лекційних, семінарських і практичних заняттях, з якого формуються завдання самостійної та індивідуальної роботи. Модульний контроль сприяє забезпеченню ритмічності роботи студентів, виробленню у них вміння чітко організувати свою роботу, організовувати індивідуальні творчі заняття для найкраще підготовлених студентів. Формами підсумкового контролю є заліки, іспити, курсові роботи, звіти з практик. За допомогою них здійснюється закономірний зв'язок у ланцюгу: мета – процес – результат – наступна мета. На основі аналізу експертних оцінок найбільш ефективними методами контролю успішності студентів є методи: усного і письмового контролю, лабораторно-практичного, програмованого, тестового [12; 52; 84; 246].

Метою усного індивідуального контролю є виявлення у студентів окремих знань, умінь і навичок. Цей вид контролю дозволяє опитати велику кількість осіб і використовується на семінарських та лабораторно-практичних заняттях. Фронтальне опитування вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу і може здійснюватися на лекційних заняттях. Письмовий контроль у підготовці фітнес-тренерів може проводитися індивідуально, коли студенти працюють з контрольно-дидактичними картками, або фронтально – виконуючи однакові завдання. Письмові роботи можуть проводитися у формі аналізу, звітів,

графічних побудов, вирішення математичних завдань (дисципліни «Біомеханіка» [409], «Біохімія» [164], «Функціональна діагностика і контроль у сфері ФК і С» [408]), дидактичних карток тощо. Лабораторно-практичний контроль проводиться на практичних заняттях з дисциплін «Ритміка і хореографія» [364], «Сучасні фітнес-технології» [216], «ТМ викладання атлетизму» [365], «Основи персонального тренінгу» [363]. Бали студентам нараховуються за виконання і проведення фізичних вправ, частин заняття, занять в цілому, організацію спортивно-масових заходів тощо. Тестовий контроль дає можливість перевірити якість знань у значній кількості студентів упродовж обмеженого часу. З розвитком інформаційних технологій все ширше використовується тестовий програмований контроль, що дозволяє швидко оцінити всіх студентів, однак, не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін. [209].

Таким чином, нами проаналізовано стан програмно-нормативного забезпечення підготовки фітнес-тренерів, виявлено відмінності у планах підготовки фахівців різних напрямів, спеціальності; виявлено дисципліни, котрі за значимістю і професійною спрямованістю доцільно було б диференціювати на загальноосвітні, загальнопрофесійні і спеціальні професійні у підготовці фітнес-тренерів; з'ясовано цикли підготовки й норми навчального навантаження, виділеного на різні форми підготовки; здійснено аналіз стану викладання фахових дисциплін, недоліки й труднощі в організації різних форм підготовки фітнес-тренерів. Досліджені нами особливості й специфіка організації навчального процесу будуть враховані при моделюванні системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Подальшого розгляду потребують базові поняття дослідження, специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренерів.

### 1.3. Дефінітивний аналіз базових понять дослідження, специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренерів

У процесі реформування вищої освіти, узгодження переліку спеціальностей, актуальності набуває дослідження специфіки й функцій професійної діяльності фітнес-тренерів. Для реалізації цього завдання необхідно проаналізувати базові поняття оздоровчого фітнесу, типові фітнес-програми, які пропонує більшість фітнес-клубів України, вимоги відвідувачів фізкультурно-оздоровчих закладів до рівня знань й умінь фітнес-тренерів.

Системно-структурний аналіз поняття «фітнес» виявив його багатогранність, що дозволяє його досліджувати з кількох позицій:

– якість життя, що характеризує соціальний, розумовий, психологічний фізичний стан людини, його стиль життя (ставлення до гігієни тіла, фізичної підготовки, рухової активності, харчування, профілактики захворювань тощо) [411];

– показник здоров'я, що характеризує рівень працездатності людини, відповідність рівня фізичної підготовленості віковим нормам [153];

– критерій ефективності занять руховою діяльністю тощо [435].

Узагальнюючи ці позиції поняття «*фітнес*», розуміємо як напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвивальну спрямованість, засновану на використанні комплексу різноманітних фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу та ін.), які проводяться в різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома), з різним віковим контингентом і забезпечують оптимальний руховий режим, фізичну підготовленість, зміцнення здоров'я [188; 209].

З'ясовано, що фітнес-програмами називають свідомі заняття руховою активністю з акцентом на підвищення фізичних можливостей організму та профілактику хронічних захворювань людей, які тренуються самостійно або у спеціальних фізкультурно-оздоровчих закладах [411].

Виявлено, що в українській мові не існує терміну, який би точно означував людину, котра займається фітнесом. Дієслово «займатися», за тлумачним словником, є універсальним. Основне його значення – «загорятися, спалахувати» [369]. Щодо омонімічного «займатися», яке набуло нового змісту шляхом метафоризації, то воно все ж таки використовується і слухне тоді, коли йдеться про захоплення, зацікавлення: займатися співом, займатися спортом. Проте, ми, зазвичай, не говоримо: «людина, яка займається спортом чи футболом, чи легкою атлетикою тощо», ми говоримо: «спортсмен, футболіст, легкоатлет». Як назвати людину, яка займається фітнесом? Замислюючись над цим питанням, ми звернулися до кореня слова. Англійське «fit» – прикметник, який означає сильний, здоровий, придатний, бадьорий. Найближчим за семантикою до слова фітнес в українській мові є слово «підготовлений» або словосполучення «бути у хорошій фізичній формі». Отже, за основу слова беремо англійське «fit». Іншою частиною слова, яка відображатиме належність до певної діяльності людини, пропонуємо взяти слово «liker» (lover) – від дієслова любити, подобатися; суфікс «-er» переводить його в іменник. Дослівно «liker» перекладається як «той, хто любить». Поєднавши слово «fit» і «liker», отримаємо слово «fitliker». Прямий переклад слова «fitliker» – той, хто любить бути в гарній фізичній формі (форма іменника в однині), українською мовою – *фітлайкер*. Уважаємо за потрібне упровадити слово «фітлайкер» у спортивну термінологію і вживати його на означення людини, яка займається фітнесом з метою оздоровлення, загартування, гармонійного фізичного розвитку, збереження оптимального фізичного стану [188].

Результативність тренувального процесу, інтерес до занять фітнесом, безпосередньо залежать від якості тренерської діяльності. Під поняттям «*тренерська діяльність*», розуміємо процес взаємодії тренера і фітлайкера, спрямований на підвищення в останнього рівня технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної, інтелектуальної підготовленості, формування рухових умінь та навичок, виховання загальнокультурних

цінностей. Складність і багатофакторність діяльності фітнес-тренера передбачає різноманіття підходів до опису її структури. Зважаючи на те, що центральною фігурою роботи фітнес-тренера є людина (особистість), тренерська діяльність пов'язана з педагогічною. Педагогічна діяльність у структурі тренерської виявляється в здійсненні управлінських (визначенні мети і завдань тренувального процесу, програмуванні розвитку, обґрунтуванні системи засобів, методів, форм, їх етапності, спрямованих на ефективність цього процесу) та виховних (вирішення завдань гармонійного розвитку особистості шляхом організації виховного середовища, управління різноманітними видами діяльності вихованців) функцій. Результатом специфічної педагогічної діяльності у структурі тренерської є оволодіння певною частиною суспільної культури, здібностей до саморозвитку, самовдосконалення, підвищення інтелектуальних здатностей, розширення світогляду [203].

Поняття тренерська діяльність достатньо вивчене, утім тренерська діяльність у сфері оздоровчого фітнесу потребує дослідження. Професійна діяльність фітнес-тренерів обґрунтована в роботах О. Афтімічук, Г. Бабушкіна, О. Берест, М. Василенко, А. Деркача, Д. Калашнікова, О. Корх-Черби, Т. Лисицької, Т. Сидневої, Ю. Файзуліна та ін. [30; 67; 117; 158; 224; 265; 392; 435].

Учені О. Берест та Ю. Файзулін зауважують, що ефективність професійної діяльності фітнес-тренера залежить від володіння ним знаннями основ теорії і методики фізичного виховання, фітнесу і оздоровчої фізичної культури, широкої ерудиції і культури, умінь ясно бачити перспективу видів рухової активності, наявності особисто сформованого здорового способу життя [392].

О. Корх-Черба наголошує, що фахівець з фітнесу повинен 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 анатоμο-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення тощо [224].

Професійну діяльність фітнес-тренера досліджує учена М. Василенко, під поняттям фітнес-тренер вона розуміє фахівця, який в 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 [67].

У нашому дослідженні ми будемо використовувати таке трактування поняття *фітнес-тренер* – компетентний фахівець у галузі здоров'я людини і фізичного виховання, здатний професійно вирішувати проблеми оздоровлення, оптимізації рухового режиму, підвищення моторного розвитку і рівня сформованості фізичних якостей у людей різного віку та стану здоров'я засобами оздоровчого фітнесу [209].

З'ясування специфіки й функцій професійної діяльності фітнес-тренерів і, відповідно, змісту їх компонентів професійної компетентності, вимагає аналізу існуючих видів фітнесу й типових фітнес-програм більшості фітнес-клубів України. Виявлено, що найбільш поширеною класифікацією видів оздоровчого фітнесу є систематизація, яку пропонують учені Е. Хоулі і Б. Френкс [411]. Науковці оздоровчі види фітнесу поділяють на такі програми: аеробічної й силової спрямованості; програми, в основі яких оздоровчі види гімнастики; програми, що проводяться у воді; рекреаційні види рухової активності. Цю класифікацію ми використаємо як базову для обґрунтування специфічних особливостей діяльності фітнес-тренерів, а також обґрунтування їх професійних функцій.

Фітнес-програми аеробічного спрямування вимагають від тренера дотримання певних умов, а саме: помірної інтенсивності виконання вправ при ЧСС від 130 до 160 уд/хв., тривалості від 15 хв., залучення у роботу

великої кількості м'язових груп (не менше 2/3 від м'язової маси). Про ефективність аеробічних вправ свідчать дослідження учених в галузі фізичної культури і здоров'я людини І. Аулик, О. Бобіна, П. Виноградова, А. Віру, А. Душаніна, В. Іваночко, О. Іноземцева, В. Жолдака, Л. Іващенко, В. Колясової, О. Копилова, Є. Мякінченко, К. М'ясоєденкова, Є. Пірогової, С. Рудометов, Т. Смирнової, Н. Стапко, О. Черепова, В. Чубакової, М. Шестакова, Т. Юримєє та ін. [26; 75; 76; 151; 153; 178; 292; 324; 417; 419].

Найбільш розробленим, усталеним й суворорегламентованим видом аеробічних тренувань є класична аеробіка. Крокові вправи класичної аеробіки є базовими для інших її видів. Окрім класичного уроку аеробіки популярністю користуються й змішані програми: «Фітбол-аеробіка», «Слайд-аеробіка», «Степ-аеробіка» та ін. Теоретико-методичні аспекти організації і проведення занять зі степ-аеробіки досліджено в працях Р. Боженко, В. Дорошенко, Т. Лисицької, Т. Пасічної та ін. [50; 121; 266]; тренування з фітболом – І. Бродської, О. Корносенко, О. Лядської та ін. [56; 218; 269]; із класичної аеробіки – Г. Айзятulloвої, Л. Захарової, В. Кренделевої, Т. Лисицької, Л. Люйк, Н. Люліної, Л. Сидневої та ін. [7; 235; 265; 268]; тренування жінок із використанням ковзних поверхонь – Д. Підкопай [325]; визначення впливу спінбайк-аеробіки на рівень фізичного стану чоловіків – Р. Боженко [50]. Ці та інші дослідження підтверджують ефективність аеробічних занять й важливість застосування їх для нормалізації ваги тіла, підвищення працездатності, покращення роботи функціональних систем організму, необхідність для тренера спеціальних професійних знань і умінь, для якісної їх реалізації.

Виявлено фітнес-програми, в основу яких покладено оздоровчі види гімнастики; їхня мета – поліпшити психічний і фізичний стан людини до нормального рівня. Фізичні навантаження під час занять оздоровчою гімнастикою повинні бути ретельно дозовані, темп і тривалість виконання вправ суворо регламентовані, без перенапруження і надмірних зусиль. Комплекси оздоровчої гімнастики складаються з блоків різних вправ (ходьби,

бігу, стрибків, які чергуються з вправами на розтягування, силовими і дихальними вправами), що забезпечує комплексний вплив на весь організм. Їх повторюють кілька разів протягом одного тренування з урахуванням індивідуального стану організму. У перервах між блоками виконують вправи на розтягування, координацію й дихальні, до повного відновлення. Дихальні вправи максимально насичують організм киснем, вправи на координацію стимулюють роботу мозку [281; 413; 454; 466].

Оздоровчі види гімнастики поділяють на три групи відповідно до характерних ознак: перша група вміщує види гімнастики, які передбачають танцювальні елементи; до них відносять жіночу і ритмічну гімнастику, окремі танцювальні види аеробіки, які передбачають використання елементів будь-якого конкретного танцювального стилю (наприклад, диско-гімнастика, джаз-гімнастика або модерн-гімнастика). Друга група охоплює види, які цілеспрямовано впливають на розвиток конкретних частин тіла або певних функцій організму; до них відносять: калланетику, пілатес, стретчинг, гімнастику спини, а також дихальні й косметичні види гімнастики. До третьої групи належать види гімнастики, в основі яких популярні східні системи; вони мають особливу філософію і відрізняються тим, що вдосконалення фізичних форм тіла відбувається одночасно з духовним розвитком. До специфічних гімнастичних систем належать різні види йоги, система Ніші, Заонгшінь, даоська система, китайська оздоровча гімнастика тайцзицюань, гімнастика цигун та інші, які особливу увагу приділяють оздоровленню хребта, серця, шлунково-кишкового тракту [281; 411; 472].

Значний внесок у розвиток сучасних напрямків оздоровчих видів гімнастики і їхнє впровадження в практику фізичної культури та фітнесу зробили зарубіжні учені: А. Афтімічук, Е. Крючек, Є. Сусоліна [241; 378; 435]. З-поміж українських науковців варто відзначити здобутки М. Батіщевої, В. Буфтіа, Ж. Белокопитової, Ю. Гавердовського, І. Грибовської, О. Губаревої, М. Данилевич, В. Іваночко, Ю. Менхіна, Т. Пасічної, Е. Філіпенко, О. Худолія [35; 39; 89; 103; 108; 413; 445]. Отримані результати



дослідження свідчать про важливість й ефективність видів фітнесу заснованих на оздоровчих видах гімнастики, необхідність фітнес-тренерові знань й умінь для їх проведення.

Популярними заняттями є фітнес-програми силового спрямування, які є синтезом гімнастичних і оздоровчо-розвивальних вправ, що передбачають силове тренування людей різної фізичної підготовленості з метою гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я, отримання рухового досвіду, активного відпочинку, стимулювання прагнення до самовираження через красу тіла. Формування сили здійснюється шляхом подолання опору за допомогою певної групи м'язів. Види фітнесу, в основу яких покладені принципи атлетичної гімнастики, передбачають виконання вправ і в аеробному режимі, з упором на розвиток сили, і в анаеробному – виконання комплексів із великою вагою в тренажерному залі. Програми з акцентом на збільшення м'язової маси мають особливу популярність і в чоловіків, і в жінок. До них належать: «Боді-шейпінг», «Боді-стиль», «Скульптура тіла», «Колове тренування», «Тотал-боді-воркаут», «Памп-аеробіка» та ін., а також заняття у тренажерному залі. Для проведення силових фітнес-програм тренер повинен володіти спеціальними методиками удосконалення сили, уміти використовувати тренажерне фітнес-обладнання, здійснювати діагностування осіб для вивчення рівня фізичного розвитку й виявлення ефективності запропонованих методик [205; 219; 462].

Теоретико-методичні засади викладання культуризму та проведення атлетичних тренувань детально висвітлено в працях Р. Гаха, Р. Іспулової, В. Максим, Рада Храйса, О. Ханікянца та ін. [86; 156; 342; 401]. Автори наголошують, що основна мета цих видів тренувань – удосконалення сили м'язів, корекція фігури, профілактика порушень постави, зміцнення імунітету, стабілізація психічного стану, підвищення загальної працездатності.

Фітнес-програми, засновані на руховій діяльності у воді, мають свою специфіку. Вода знижує ударне навантаження на нижні кінцівки, що робить

заняття безпечними для людей із зайвою вагою, травмами опорно-рухового апарату, хворими суглобами, вагітних. Заняття складаються з серії вправ, при виконанні яких долається опір води. Вони спрямовані на оволодіння базовими рухами аква-аеробіки, правильного дихання і спеціальними прийомами безпечного перебування у воді. Найбільшу популярність мають такі види аквафітнесу: «Аква-аеробіка», «Аква-мама», «Аква-нудлс», «Аква-пілатес», «Аква-софт», «Аква-степ», «Аква-джогінг» та ін. [219; 411; 461].

Ефективність і затребуваність видів аквафітнесу спонукала до теоретичного, методичного та практичного обґрунтування принципів тренування, які знайшли своє відображення в працях Н. Гоглюватої, Г. Жука, В. Чубакової та ін. [91; 139; 419]. Учені наводять результати дослідження динаміки показників рівня фізичного стану людей, які займаються аквафітнесом, основні фактори оптимізації фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять у воді, підтверджують позитивний вплив занять у водному середовищі, що свідчить про необхідність підготовки фітнес-тренерів й за цим видом фітнесу.

Також виділяють види фітнесу, в основу яких покладені рекреативні види рухової активності в поєднанні з формуванням культури харчування і здорового способу життя. Сутність фізичної рекреації полягає в поєднанні різних аспектів фізичної діяльності, взаємодія яких задовольняє індивідуальні та групові потреби людей у нерегламентованій руховій активності, адекватній їхнім суб'єктивним потребам і можливостям [238]. У рекреаційних видах фітнесу люди беруть участь у зручний час, тому їх відносять до індивідуальних (самостійних) форм рухової активності, які не передбачають керівництва. Незважаючи на те, що тренер не бере участі в організації рекреаційних фітнес-програм, він повинен знати сутність цих практик, спонукати людей до самостійних занять фізичною культурою, навчати безпечному виконанню фізичних вправ, бути компетентним і в цьому виді фітнесу.

Питанням теоретичних засад фізичної рекреації, технології проведення та змісту рекреаційно-оздоровчих занять присвячені праці Г. Безверхньої, О. Жданової, Т. Круцевич, М. Линець, С. Пангелова, Н. Пангелової, Є. Приступи [237; 238; 336].

Персональне тренування – одна з популярних і сучасних форм проведення заняття, заснована на індивідуальному підході. Для проведення персонального тренування тренер розробляє програму, яка відповідає індивідуальним можливостям, потребам, здібностям людини, корегує її. Виокремлюють три види персонального тренування: з однією людиною, двома (тренування з партнером), у малих групах (три-п'ять осіб) [219; 411].

Розгляд різновидів фітнесу довів, що кожна з програм сприяє досягненню різних цілей (на основі формування фізичних якостей): аеробічні програми дозволяють підвищити загальну витривалість; програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики (ментальні) – рухливість суглобів, відносну статичну силу м'язів; силові програми сприяють формуванню силових якостей та їхніх похідних; рекреативного призначення – покликані здійснювати комплексну дію на організм, навчають поєднанню культури харчування зі здоровим стилем життя. Названі види фітнесу мають здоров'язберезувальні можливості при врахуванні вікових особливостей (дітей, підлітків, людей зрілого і похилого віку). Виявлене різноманіття програм, які повинен уміти реалізовувати сучасний фітнес-тренер у роботі з людьми різного віку, потребує його різнобічної теоретичної, методичної, практичної, психологічної готовності, високого рівня інтелектуальних здібностей, фізичного розвитку і функціонального стану, які повинна забезпечити професійна освіта у вищих навчальних закладах.

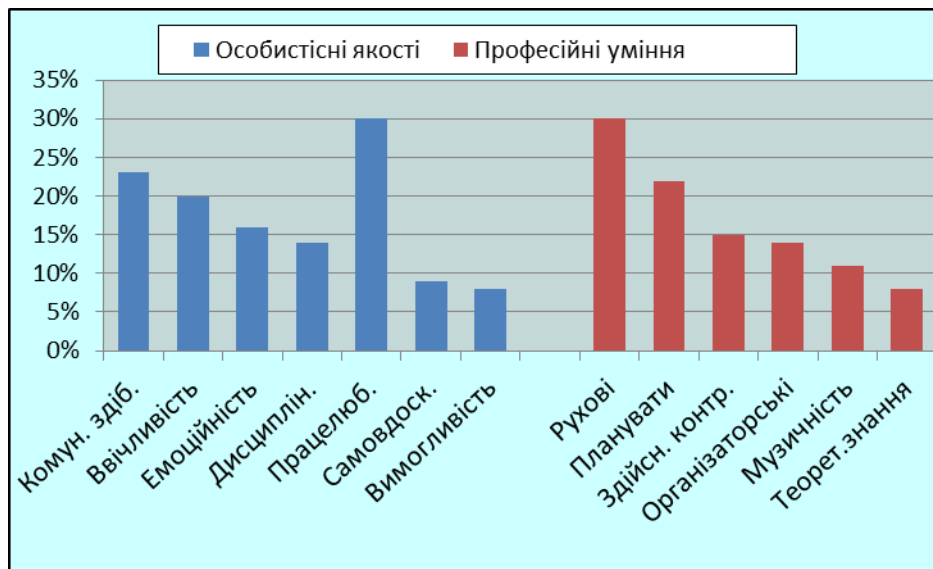
Аналіз зарубіжних літературних джерел свідчить, що учені-методисти, досліджуючи особливості професійної діяльності фітнес-тренерів, надають переваги різним її структурним компонентам і функціям. Так, наприклад, учений-практик Дж. Ніксон та А. Джеветт відмічають, що з усіх чинників, які сприяють залученню людей до регулярних занять, головний – статура

тренера [464]. Дослідники Н. Дж. Керолайдс, М. Керолайдс вважають, що тренер повинен ретельно планувати й готуватися до своїх занять, використовувати найбільш ефективні методи навчання, розробляти мотиваційні стратегії для залучення людей до рухової активності, а також бути компетентним в галузі харчування, нових фітнес-програм, способів схуднення, інноваційних методах покращення та збереження здоров'я [453]. Автор Ю. Хоегер у своїх працях наголошує на важливості для компетентності тренера знань із основ фізичного фітнесу [451]. Вимоги до тренера з фітнесу описує й російській учений Д. Калашніков. До головних вимог він відносить: профілактику травматизму, знання фізіології спорту, анатомії, практичні уміння [158]. Російський учений-філософ Д. Видрін стверджує, що професія накладає досить значний відбиток на особистість, формує склад мислення, особливості світогляду, норми поведінки, а іноді й зовнішність людини [81]. Аналіз праць зарубіжних учених дозволив виявити найбільш важливі риси характеру фітнес-тренера: вимогливість, толерантність, ввічливість, екстравертованість (відкритість), комунікативність, дисциплінованість, емоційність, турботливість, здатність до лідерства. Особистісні якості тренера багато в чому визначають його здатність ефективно формувати мотивацію людей до занять.

З метою виявлення особистих якостей і професійних умінь фітнес-тренерів, які на думку фітлайкерів, є найбільш важливими, ми провели анкетування з-поміж осіб, які користуються послугами фітнес-клубів. На перше місце респонденти поставили комунікативність й уміння налагоджувати психологічний контакт. Це, за нашим переконанням, цілком виправдано й логічно, оскільки фізичні навантаження не матимуть корисної дії, доки людина почуватиме себе невпевнено, скуто. Другими в рейтингу визначено такі якості: ввічливість, привітність, доброзичливість, що також сприяють налаштуванню на заняття, встановленню позитивного мікроклімату в групі. Далі у шкалі якості розташовані так: емоційність проведення заняття, організованість (дисциплінованість), працелюбність.

Прагнення до самовдосконалення фітлайкери поставили на останнє місце. Також 24 % людей до позитивних особистих якостей тренера додали вимогливість до групи й самого себе; до негативних – байдужість, безвідповідальність, не пунктуальність.

На прохання структурувати професійні знання й уміння фітнес-тренера в порядку значимості ми отримали такі результати: першими в рейтингу професійно необхідних умінь фітлайкери розташували рухові уміння, тобто технічність виконання вправ і володіння методикою навчання базових рухів; на другому місці – уміння планувати навчально-тренувальний процес, у тому числі, уміння розробляти та навчати танцювальних комбінацій в програмах з аеробіки, ці уміння, й на нашу думку, є найбільш важливими; на третьому – уміння здійснювати контроль за фізичним станом і розвитком, потім організаторські, мовні (уміння застосовувати вербальні та мімічні команди), управлінські уміння. На передостаннє місце в рейтингу значущості люди поставили вміння працювати під музичний супровід, здатність відчувати ритм і темп, а також теоретичні знання (основ анатомії, біомеханіки, фізіології, дієтології, теорії й методики фітнес-тренувань). Це пояснюємо тим, що більшість людей ці якості вважають само собою зрозумілі й не надають їм особливого значення. Проте, 29 % респондентів до професійно важливих якостей тренера віднесли вміння використовувати різне обладнання, 12 % – бажання надавати фізичну допомогу при виконанні вправ (рис. 1.18) [221]. Результати анкетування наведено в додатку К.



**Рис. 1.18. Пріоритетність особистих якостей і професійних умінь фітнес-тренера, за результатами анкетування фітлайкерів**

Спираючись на попередній аналіз наукових праць, типових фітнес-програм, що пропонують фітнес-клуби України, Галузевий стандарт вищої освіти галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» [83], результатів анкетування людей, власного досвіду роботи фітнес-тренером ми виокремили взаємопов'язані і взаємодоповнюючі функції професійної діяльності фітнес-тренера: конструктивно-проектувальну, організаційно-управлінську, іміджево-презентативну, гностичну, комунікативну, рухову, аналітико-діагностичну, адміністративно-господарську. Ці функції позиціонуємо як модель фахівця із фітнесу, а також соціальне замовлення, урахування якого сприятиме адекватності й логічності моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, вибору методологічних підходів, оптимальних педагогічних умов, методів, засобів і форм підготовки.

*Конструктивно-проектувальна функція* фітнес-тренера передбачає:

– здійснення вибору конкретних видів і форм організації рухової активності для різних груп населення, вправ відповідно до віку та фізичної підготовленості людей;

- узгодження вправ із музикою, уміння органічно розміщувати їх у комплексі (закінчення однієї вправи має бути початком іншої);
- використання різних методів навчання вправ (в цілому і частинами, заміни, скорочення тощо), проведення заняття з підготовленою групою імпровізаційним способом, тобто внесення зміни до заздалегідь складеного комплексу в ході заняття, коригування ступеню навантаження залежно від рівня підготовленості людей;
- володіння методикою складання комбінацій із окремих рухових дій у підготовчій та аеробічній частинах уроку, дотримання логічної послідовності у вивченні і виконанні вправ, навантаження різних груп м'язів;
- застосування методів удосконалення фізичних якостей у різних частинах заняття: під час розминки, «заминки», стретчингу, калістеніки (силового партерного тренування) тощо;
- перспективне планування стратегічних, оперативних завдань, пов'язаних із організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів: фітнес-марафонів, показових виступів, активного відпочинку різних груп населення;
- здійснення поточного, оперативного, етапного планування тренувального процесу;
- вибір оптимальних методів і засобів для вирішення завдань, на основі всебічного аналізу їхнього позитивного та негативного впливу на учасників тренувального процесу.

Виконання конструктивно-проектувальної функції діяльності є основою успішного планування оздоровчих програм, передбачення результатів своєї діяльності, основних цілей і змісту навчально-тренувальної роботи, вибору способів організації тренування, з урахуванням матеріально-технічної бази, власного досвіду, умінь, потреб та інтересів фітлайкерів.

*Організаційно-управлінська функція* діяльності полягає в тому щоб:

- організувати людей до початку заняття, виявити поточний стан здоров'я чи ознайомитися з історію хвороби людей, які відвідують групові або персональні заняття (отримана інформація допоможе попередити

виникнення суттєвих функціональних порушень в організмі, які можуть призвести до загострення хвороб), підготувати обладнання та музичний супровід, ознайомити з метою уроку, принести воду й заохочувати до цього інших;

- оглядати і, за потребою, рекомендувати новачкам тип спортивної форми та взуття (тренер повинен допомогти в підборі одягу і взуття, в якому б людина почувала себе комфортно, яке б відповідало конкретним видам групових або персональних занять), режим харчування;

- створити мотиваційно-навчальну атмосферу на занятті;

- виявляти пунктуальність (вчасно розпочате й закінчене заняття привчає людей до дисциплінованості, дозволяє точно розрахувати час, відведений на заняття в цілому й окремих його частини), приймати управлінські рішення.

Організаційно-управлінська функція діяльності потребує вияву ділових якостей при проведенні різноманітних заходів, у встановленні внутрішньо колективних зв'язків і стосунків, уміння активізувати та організувати діяльність групи, залучати людей до занять різних форматів. Організаторська функція вимагає здібностей адекватно оцінювати обставини, приймати управлінські рішення й домагатися їхнього виконання. Вона залежить від комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності).

*Іміджево-презентативна функція* фітнес-тренера виявляється в:

- знаннях базових форматів занять (класичної аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, памп, кросс-фіт, пілатес тощо), уміннях презентувати їх, запропонувати, відповідно до рівня підготовленості людини, один із форматів;

- показному зовнішньому вигляді: спортивний одяг повинен бути охайним, модним, безпечним, відповідати стилю і формату заняття, який проводить тренер (хіп-хоп, степ-аеробіка, пілатес тощо);



- уміннях презентувати на майстер-класах нові фітнес-програми, робити рекламу тощо;
- артистичності, що дозволяє зацікавити своєю програмою і підтримувати цю цікавість упродовж заняття;
- уміннях розробляти й пропонувати тренувальні програми для персонального заняття.

*Гностична функція* фітнес-тренера пов'язана зі здатністю до самоосвіти, розширення світогляду, ерудованості, поглиблення знань про методи і форми фізичного фітнесу, його вплив на учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності, про способи підвищення її ефективності тощо. Це потребує глибоких, точних, різнобічних знань в галузі фітнесу, широкої психолого-педагогічної, лінгвістичної (знання рідної та іноземних мов), методичної підготовленості, а також готовності до систематичного саморозвитку і самовдосконалення. Тренер повинен прагнути, щоб його заняття були різноманітними, цікавими. Для цього необхідно відвідувати семінари, конвенції, на яких можна розширити свої знання щодо аспектів збереження здоров'я, оптимізації режиму харчування, ведення здорового способу життя, тенденцій розвитку суспільства, різних областей наукового знання (педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології, фізичної культури і спорту і т.д.), постійно удосконалювати професійні уміння.

*Комунікативна функція* виявляється у:

- спілкуванні й встановлюванні контакту з людьми, створенні позитивного настрою, естетичній виразності, умінні надихати, налаштовувати на заняття, долучати фітлайкерів до високої культури спілкування і взаємин; в умінні відмічати позитивні моменти, хвалити групу, дякувати за працю, посміхатися;
- уникати конфліктів із відвідувачами клубу, колегами, керівництвом, володіти емпатією (здатністю емоційно відкликатися на переживання інших);
- вмінні правильно називати вправи, пояснювати техніку їхнього виконання, чітко подавати команди та розпорядження, здійснювати

підрахунок (від більшого числа до меншого, наприклад 8, 7 та ін.); використовувати жести й мімічні засоби спілкування (к'юїнг), тобто за допомогою підморгування, рухів бровами, губами, руками та інших жестів керувати роботою групи, коригувати техніку виконання вправ;

– здатності надавати методичну допомогу (консультувати) перед початком і після проведення заняття, пояснювати значення й доцільність вправ;

– вимогливості та підтримці дисципліни, толерантності (терпимості до інакшого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань, здатності ставитися до людей із повагою, лояльно, без роздратування, будувати взаємини на гуманній і демократичній основі, керуючись принципами та правилами професійної етики й етикету);

– здатності визначати характер людини, її настрій, забезпечувати умови самореалізації, умінні самовиражатися, тримати педагогічний такт;

– умінні спілкуватися, робити публічні доповіді, презентації, встановлювати дружні взаємовідносини між фітлайкерами, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, мотивувати людей до ведення здорового способу життя, збільшення рухового режиму;

– швидко та правильно орієнтуватися в умовах зовнішньої ситуації спілкування.

*Рухова (моторна) функція* фітнес-тренера відіграє повідну роль у його діяльності й потребує:

– міцного здоров'я, високого рівня власної фізичної (високий рівень розвитку сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості) і функціональної підготовленості (стан систем організму, їхня реакція на фізичне навантаження), психологічної стійкості (цілеспрямованість, одержимість справою, стресостійкість, уміння переключатися та керувати своїми емоціями), працездатності;

- технічно правильного демонстрування фізичних вправ (базові кроки класичної і степ-аеробіки, рухи руками, силові вправи, функціональні зв'язки), граційного, стильного руху;

- стеження за технікою виконання вправ усієї групи, реагування на помилки без порушення темпу виконання вправ, спостереження за зовнішніми виявами втоми, уміння контролювати ЧСС упродовж тренування;

- знання технічних можливостей тренажерів і обладнання спортивної зали, уміння ними користуватися, використовувати спортивне обладнання на занятті (фідбол, медбол, боді-бар, гантелі, степ-платформи тощо);

- здійснення страховки (готовність прийти на допомогу за потреби) й надання фізичної допомоги при виконанні людиною силових вправ із вільною вагою або на тренажері;

- здійснення першої медичної допомоги при легких травмах (втрата свідомості, травмах кінцівок – зриви шкіри, вивихи тощо), накладання джгута, марлевої пов'язки, промивання рани, оброблення її антибактеріальною маззю;

- високого рівня адаптаційної мобільності (сприйнятливність до інновацій, уміння швидко знаходити своє місце в тому чи тому колективі, у тій чи тій системі взаємин).

До рухової функції фітнес-тренера ми відносимо й наявність спортивної статури, незалежно від того, який тип генетично переважає: ектомофний, мезоморфний чи ендоморфний. Зовнішній вигляд тренера найчастіше, відіграє ключову роль (у тренерів тренажерних залів, інструкторів, які проводять силові і функціональні групові заняття тощо). Фітнес-тренер повинен мати атлетичний тип статури з незначним прошарком жиру, сам тренуватися та власним прикладом заохочувати людей до рухової активності.

*Аналітико-діагностична функція* виявляється у виконанні таких обов'язків:

– здійсненні аналізу, контролю, оцінювання та порівняння результатів тренувального процесу з подальшим виявленням недоліків для пошуку шляхів вирішення та внесення коректив;

– проведенні анкетування, тестування, спостереження, педагогічного та психологічного аналізу занять, соціологічного опитування, для заохочення людей до відвідування занять, підбору перспективних й оптимальних форматів заняття, покращення результатів тренувальної роботи тощо;

– здійсненні оцінки індивідуальних особливостей адаптації організму до роботи за допомогою комплексного тестування, що дозволяє отримати відомості про різні морфофункціональні й психофізіологічні показники конкретної людини: показники ЧСС, тест Самопочуття-Активність-Настрій (САН), МСК, індекс Гарвардського степ-тесту тощо;

– виконанні антропометричних вимірювань (особливо в дітей): довжини, маса тіла й окружність грудної клітки, стану підшкірної жирової клітковини, розвиненість (може бути надмірною, помірною, недостатньою), розподіленості (може бути рівномірною, нерівномірною), у яких місцях найбільші відкладення жиру, розвиненості м'язової системи, форми хребта, грудної клітки, форми ніг, постави, зовнішніх ознак сколіозу для вибору формату заняття, ефективних засобів або ступеня навантаження.

Аналітико-діагностична функція діяльності фітнес-тренера зумовлена необхідністю аналізувати результати навчально-тренувального процесу, виявляти в ньому позитивні складники й недоліки, порівнювати досягнуті результати з поставленими цілями і завданнями, оцінювати ці результати, вносити необхідні корективи, вести пошуки шляхів його вдосконалення, ширше використовувати передовий вітчизняний і зарубіжний досвід.

*Адміністративно-господарська функція* діяльності фітнес-тренера пов'язана з:

– завчасним попередженням адміністрації про необхідність придбання та ремонту інвентарю та обладнання;

- здійсненням своєчасної перевірки й підтримки обладнання та інвентарю в робочому й санітарно-гігієнічному стані;
- стеженням за технічним оснащенням зали (кондиціонерів, витяжних вентиляторів), світлових ефектів, використання музичної апаратури за призначенням, налаштуванням її до початку занять; поведінкою людей на груповому занятті та занятті у тренажерному залі;
- веденням звітної документації щодо відвідування людьми занять тощо.

Виокремлені функції можуть реалізовуватися лише за наявності професійної компетентності, тож наступні дослідження необхідно здійснювати в напрямі виявлення доцільних методологічних підходів й обґрунтування моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

### **Висновки до першого розділу**

У розділі, за допомогою методів історико-ретроспективного, системного аналізу, вивчення комплексу історичних (нормативні акти, наукові праці з історії, матеріали науково-практичних конференцій та ін.) і науково-методичних (дисертації, монографії, підручники, енциклопедичні словники тощо) джерел, узагальнення педагогічного і тренерського досвіду розроблено періодизацію становлення системи професійної освіти фітнес-тренерів; з'ясовано сучасний стан програмно-нормативного забезпечення професійної підготовки фітнес-тренерів, виокремлено функції їх професійної діяльності.

Обґрунтовано періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів: *перший період – безсистемний* – зародження напрямів оздоровчого фітнесу: ментальний (йога та її різновиди (III ст. до н. е., стародавня Індія), пілатес (20-і рр. XX ст., США), стретчинг (50-і рр. XX ст., Швеція)); силовий (початок XX ст., Англія); аеробічний (початок XX ст., Франція, Росія) – та стихійна передача емпіричного досвіду наступним поколінням способами наслідування й хаотичного поширення рухової діяльності, через авторські оздоровчо-

тренувальні програми та методики; відсутність чіткої структури заняття і системи навчання вправ; виникнення окремих ідей професійної підготовки інструкторів; *другий період – системно-допрофесійний* – об'єднання кращих зразків рухового досвіду, методів і засобів покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини, що вміщують рухову діяльність, організацію активного відпочинку, вдосконалення фізичної підготовленості (60-80-і рр. ХХ ст., США), в цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес; аматорство в організації й утіленні фітнес-програм; відсутність чіткої системності в підготовці інструкторів із фітнесу, виникнення й обґрунтування ідеї впровадження професійної освіти фітнес-тренерів на державному рівні; *третій період – системно-професійний* – завершення розвитку методик здійснення окремих фітнес-програм і впровадження системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів; диференціація підготовки фітнес-тренерів:

– у спеціалізованих комерційних установах за принципом сертифікації (перша половина 80-х рр. ХХ ст., США; друга половина 80-х рр. ХХ ст., Великобританія й Німеччина; 90-і рр. ХХ ст., Росія, Україна й ін.). На основі узагальнення позитивного вітчизняного й зарубіжного досвіду виявлено вимоги до випускників «шкіл фітнесу»: ґрунтовні знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, теорії оздоровчого тренування тощо; вміння проводити заняття з певної фітнес-програми тривалістю 45-60 хв., планувати тренувальний процес (розробляти конспекти) для конкретної вікової групи, враховуючи правила попередження травматизму, надавати медичну, методичну і фізичну допомогу тощо. Виокремлено недоліки цієї підготовки: отримані знання й уміння дозволяють проводити заняття лише за одним із напрямів фітнесу, з людьми початкового рівня підготовленості, що зумовлює потребу в подальшому підвищенні кваліфікації;

– у вищих навчальних закладах (кінець 90-х рр. ХХ ст., країни Європи і США; 2005 р., Україна). У країнах Європи і США виявлено узгодженість академічної освіти і діяльності комерційних закладів щодо надання освітніх послуг і підвищення кваліфікації фітнес-тренерів; встановлено, що

підготовка тренерів в університетах (бакалаврат) триває чотири роки, перепідготовка до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу може здійснюватися на спеціальних курсах і передбачає наявність бакалаврського ступеня освіти; розроблено нормативно-правову базу, що регламентує вимоги до рівня готовності і кваліфікації тренерів; до проведення тренувань допускають лише фахівців. В Україні розпочато підготовку фахівців із оздоровчого фітнесу в державних вишах, унаслідок реформування системи вищої освіти запроваджено напрями підготовки фахівців 6.010201 «Фізичне виховання» і 6.010203 «Здоров'я людини», започатковано спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», професію «фітнес-тренер» уведено до Національного класифікатора ДК 003:2010; проте, виявлено неструктурованість і відсутність збалансованих вимог до рівня професійної компетентності фітнес-тренерів у відповідності до потреб практики.

На основі аналізу програмно-нормативного забезпечення, зокрема навчальних планів підготовки фахівців напрямів 6.010201 «Фізичне виховання» і 6.010203 «Здоров'я людини», з'ясовано нормативні і вибіркові дисципліни, розподіл навантаження на їх вивчення, виявлено актуальний стан викладання фахових дисциплін у підготовці майбутніх фітнес-тренерів. Системно-структурний аналіз матеріалів із досвіду підготовки майбутніх фітнес-тренерів засвідчив, що аудиторна робота становить 40 % від загального обсягу навчального навантаження, у той час як на самостійну відводиться 54 %, а практики охоплюють 6 %. Констатовано, що головними дидактичними формами навчання є лекції, на які відводиться 30 % загального обсягу навчального навантаження, семінарські і практичні заняття становлять понад 45 %. З'ясовано, що лекційні заняття формують систематизовані основи наукових знань, розкривають стан і перспективи розвитку оздоровчої фізичної культури; практичні заняття забезпечують зв'язок теорії з практикою, сприяють інтеграції когнітивної і професійно-практичної діяльності в ході опанування змістом спеціальних дисциплін, формуванню професійно-рухових, здоров'язберігальних, організаційно-

управлінських компонентів компетентності. Виявлено, що вагома роль у підготовці фітнес-тренерів належить самостійній роботі, чинниками ефективності якої є впровадження методичних розробок, що мають завдання пізнавального, комплексного, професійно-практичного, творчого характеру, та їх чітке дозування, встановлення видів і частоти консультаційної допомоги тощо. З'ясовані організаційні умови й можливості вишів у підготовці фітнес-тренерів надалі враховані під час моделювання системи професійної підготовки, розробки й упровадження відповідного методичного і навчально-технологічного забезпечення.

Аналіз зарубіжної (О. Афтімічук, О. Бар-Ор, Х. Барроу, Дж. Браун, М. Гамільтон, С. Джоунс, С. Енглвуд, Н. Керолайдс, Р. Паффенбаргер, В. Роджер, Б. Френкс, В. Хогер, Е. Хоулі й ін.) і вітчизняної (Н. Башавець, Н. Белікова, М. Василенко, М. Дутчак, О. Кібальник, Т. Круцевич, М. Носко, А. Сущенко й ін.) науково-методичної літератури дав змогу встановити, що сучасні напрями фітнесу (аеробічної (з аква-фітнесом включно), силової, ментальної спрямованості, рекреативного призначення) дозволяють зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості, уникнути негативного впливу гіподинамії на організм, уповільнити функціональні зміни, зумовлені процесами старіння. Розгляд різновидів фітнесу довів, що кожна з програм сприяє досягненню різних цілей (на основі формування фізичних якостей): аеробічні програми дозволяють підвищити загальну витривалість; програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики (ментальні) – рухливість суглобів, відносну статичну силу м'язів; силові програми сприяють формуванню силових якостей та їхніх похідних; рекреативного призначення – покликані здійснювати комплексну дію на організм, навчають поєднанню культури харчування зі здоровим способом життя. Названі види фітнесу мають здоров'язберезувальні можливості при врахуванні вікових особливостей (дітей, підлітків, людей зрілого й похилого віку). Виявлене різноманіття програм, які повинен уміти реалізовувати сучасний фітнес-тренер у роботі з людьми різного віку, потребує його різнобічної теоретичної, методичної, практичної, психологічної



готовності, високого рівня інтелектуальних здібностей, фізичного розвитку і функціонального стану, які повинна забезпечити система професійної освіти.

На основі дефінітивного аналізу базових понять дослідження уточнено поняття професійної компетентності фітнес-тренера як інтегративної властивості особистості, заснованої на взаємопов'язаних знаннях, уміннях, навичках і цінностях, що передбачає теоретичну, практичну, методичну та психологічну готовність, певний досвід практичної діяльності, особистісні та професійні якості тощо; поняття «фітнес» конкретизовано як напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвивальну спрямованість, засновану на використанні комплексу фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу тощо), які проводять у різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома) з різним віковим контингентом, і забезпечують оптимальний руховий режим; фітнес-тренером визначено компетентного фахівця в галузі здоров'я людини і фізичного виховання, здатного професійно вирішувати завдання оздоровлення, оптимізації рухового режиму, підвищення моторного розвитку і рівня сформованості фізичних якостей у людей різного віку та стану здоров'я засобами оздоровчого фітнесу.

Аналіз типових посадових інструкцій для фітнес-тренерів, соціальних запитів і вимог роботодавців до рівня їх компетентності, специфіки професійної діяльності дозволили виявити й обґрунтувати взаємопов'язані і взаємодоповнювальні функції фітнес-тренерів. *Конструктивно-проектувальна функція* виявляється у здійсненні поточного й поетапного планування тренувального процесу; виборі оптимальних методів і засобів для вирішення поставлених завдань на основі їх ґрунтовного аналізу та виявлення позитивного і негативного впливу на організм; володінні методикою побудови аеробічних і силових комбінацій, дотриманні логіки і послідовності у виконанні вправ, що навантажують різні м'язові групи тощо. *Організаційно-управлінська функція* потребує вияву ділових якостей у встановленні внутрішньокolleктивних зв'язків

і стосунків, уміння активізувати й організувати діяльність групи, залучати людей до різних фітнес-програм, пунктуальності тощо. *Іміджево-презентативна функція* виявляється в уміннях презентувати різні фітнес-програми, зацікавлювати ними й підтримувати інтерес і активність упродовж заняття, рекламувати авторські фітнес-програми для здійснення персонального тренування тощо. *Гностична функція* виявляється в здатності до самоосвіти, готовності до систематичного саморозвитку та самовдосконалення, потребі в поглибленні знань про методи, засоби і технології оздоровчого фітнесу, його вплив на організм людини; широкій психолого-педагогічній і методичній підготовленості тощо. *Комунікативна функція* виявляється в здатності встановлювати контакт із людьми, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, бути естетично виразним, надихати, налаштовувати на тренування, залучати до високої культури спілкування і взаємин; правильно називати вправи, пояснювати техніку їх виконання, чітко подавати команди та розпорядження; одночасно використовувати словесні (вербальні) і візуальні прийоми (к'юінг) тощо. Реалізація *рухової функції* потребує високого рівня власної фізичної (розвиток сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості) і функціональної (стан систем організму, реакція на фізичне навантаження) готовності, психологічної стійкості, працездатності; технічно правильної демонстрації фізичних вправ; уміння безпечно використовувати спортивне обладнання, надавати першу медичну допомогу тощо. *Аналітико-діагностична функція* полягає в здійсненні аналізу, контролю та порівняння результатів тренувального процесу з подальшим усуненням недоліків і внесенням коректив; оцінюванні індивідуальних особливостей адаптації організму до навантаження за допомогою комплексного тестування, що дозволяє отримати дані про морфофункціональні й психофізіологічні показники конкретної людини; вмінні виконувати антропометричні вимірювання тощо. *Адміністративно-господарська функція* виявляється в догляді за технічним оснащенням залів, апаратурою, за санітарно-гігієнічним станом одягу і взуття

відвідувачів, контролі за поведінкою у фітнес-клубі; здійсненні своєчасної перевірки й підтримки обладнання в робочому стані тощо.

Незважаючи на значущість професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, констатовано недостатність існуючого навчально-методичного супроводу викладання спеціальних дисциплін, зокрема посібників, мультимедійних розробок, методичних рекомендацій, словників тощо, відсутність тренажерного навчально-технологічного забезпечення, виявлено потребу в моделюванні, розробці й упровадженні ефективної системи професійної підготовки фітнес-тренерів, зокрема обґрунтуванні методологічних підходів, педагогічних умов, методів і форм навчання, встановленні компонентів професійної компетентності, критеріїв, показників і рівнів її сформованості.

Матеріали розділу висвітлені у публікаціях [78; 187; 188; 189; 191; 193; 197; 200; 201; 202; 203; 204; 205; 206; 208; 209; 212; 213; 215; 216; 217; 218; 219; 221; 222; 363; 364; 365; 408; 457].

## РОЗДІЛ 2

### НАУКОВІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

На засадах гуманістичної педагогічної парадигми обґрунтовано концепцію дослідження, адаптовано положення системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого наукових підходів до специфіки фахової освіти фітнес-тренера; розроблено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів і обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують її ефективність.

#### **2.1. Сучасні методологічні підходи і концепція системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Сучасні умови життя людини істотно вплинули на зміст поняття «професія». Нині на перший план висувається не сукупність професійних умінь, а діяльнісно-організаційна здатність людини до аналізу й удосконалення власного професійного рівня, оволодіння новими знаннями, швидкого виявлення та розвитку професійних здібностей, розширення меж професійної діяльності з урахуванням запитів суспільства і ситуації на ринку праці. Система підготовки фітнес-тренерів, як і інших фахівців «нового типу», потребує врахування ідей і положень сучасних методологічних підходів, які відображують вимоги суспільства до рівня підготовленості випускників та розробки гнучкої моделі в основі якої лежать глибокі знання, практичні уміння і навички загальноосвітнього та професійного характеру, мотивація, загальна і фізична культура, ініціативність, креативність тощо.

У ході аналізу наукової літератури нами з'ясовано, що методологія (від грецьк. *methodos* – шлях дослідження чи пізнання; *logos* – вчення) – це, по-перше, систематизована сукупність підходів, способів, методів, прийомів та процедур, що застосовуються в процесі наукового пізнання та практичної

діяльності для досягнення наперед визначеної мети [368]. Такою метою в науковому пізнанні є отримання істинного знання або побудову наукової теорії і її логічного обґрунтування, досягнення певного ефекту в експерименті чи спостереженні тощо. Практична діяльність може спрямовуватися на створення бажаного матеріального чи ідеального об'єкта, певної реальності, на потрібну спрямованість об'єктивного процесу, функціонування матеріальної системи чи її цілеспрямоване трансформування тощо. По-друге, – це галузь теоретичних знань, уявлень про сутність, форми, закони, порядок та умови застосування підходів, способів, методів, прийомів і процедур у процесі наукового пізнання та практичної діяльності [80; 102; 229; 351]. Осмислюючи теоретичний і соціокультурний досвід, методологія розробляє загальні принципи створення нових пізнавальних засобів. Основний об'єкт вивчення методології – метод, його сутність і сфера функціонування, структура, взаємодія з іншими методами та елементами пізнавального інструментарію і відповідність характеру досліджуваного об'єкта та його зв'язок із пізнавальною метою чи цілями практичної діяльності [229].

Аналіз комплексу джерел із проблеми засвідчив, що дослідники у своїх методологічних орієнтаціях дотримуються принципу методологічного плюралізму. Г. Рузавін вважає, що поняття «методологія» можна тлумачити вузько і широко, при цьому обидва такі підходи не є правильними. Він зауважує: «Іноді під методологією розуміється або вся філософія загалом, або філософія науки зокрема. Звичайно, методологія дуже тісно пов'язана з філософією, оскільки саме філософія виступає світоглядною основою будь-якої методології, але це не означає, що методологічні проблеми повністю збігаються з філософськими» [351].

І. Грязін виділяє дві групи підходів до розуміння методології. До першої групи належать ті погляди, згідно з якими методологія трактується як сукупність методів та правил застосування останніх; до другої – ті, що розглядають методологію як філософське теоретико-пізнавальне вчення про

пізнання об'єктивної реальності. Перший підхід, учений називає спеціально-науковим, другий – філософським. Незалежно від того, як тлумачити поняття «методологія», очевидним є те, що це поняття безпосередньо пов'язане з терміном «метод» [102].

Л. Кравченко, у контексті філософського теоретико-пізнавального розуміння, методолого-теоретичний науковий підхід тлумачить як інтегрований філософсько-соціальний засіб концептуалізації наукової проблеми, який уможливорює виявлення її методологічних, теоретичних і технологічних аспектів, розробку концепції вивчення об'єкта дослідження та моделі упровадження результатів пошуку в соціально-педагогічну практику [226].

У зв'язку із зазначеним вище Н. Іпполітова у структурі методологічного підходу пропонує виділяти три рівні: філософсько-прескриптивний – сукупність ідей, що визначають загальну наукову світоглядну позицію вченого при здійсненні дослідження (філософський рівень методології); концептуально-дескриптивний – сукупність принципів, що становлять основу стратегії дослідницької діяльності (загальнонауковий і конкретно-науковий рівень методології); процесуально-праксеологічний – сукупність способів, прийомів, процедур, що забезпечують реалізацію обраної стратегії діяльності (рівень методики і технології дослідження). Дослідниця обґрунтовує ознаки оптимізації вибору методологічних підходів:

- методологічні підходи мають відповідати цілям і завданням дослідження;

- для об'єктивності і реальності уявлення про досліджуване явище необхідно використовувати кілька підходів, відповідних усім принципам сучасної методології;

- група методологічних підходів, що застосовуються в дослідженні, не повинна містити взаємовиключних наукових позицій;

- методологічні підходи мають уточнювати й доповнювати один одного [152].

На основі сучасних наукових надбань і досвіду професійної підготовки фахівців різних напрямів, концептуальних ідей, що ґрунтуються на положеннях філософії освіти, педагогічної теорії й практики про професійний розвиток особистості, здатної до самопізнання, самоосвіти, саморозвитку, принципів гуманізації, демократизації, інтеграції, неперервності освіти виявлено й обґрунтовано застосування сучасних методологічних підходів до професійної підготовки фітнес-тренерів: системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого, які, на нашу думку, потребують суттєвого переосмислення, конкретизації та адаптації щодо системи професійної підготовки фітнес-тренерів.

Системний підхід відіграє важливу роль у сучасній філософській і педагогічній науці. Дослідження цього підходу доречно почати з трактування терміну «система». Термін «система» (від дав.-гр. σύστημα – сполучення, ціле, з'єднання) означає множину взаємопов'язаних компонентів, що утворюють єдине ціле, взаємодіють між собою та середовищем і мають спільну мету [368].

З філософської точки зору системний підхід – спосіб теоретичного і практичного дослідження, у результаті якого кожний об'єкт розглядається як система [397]. Філософські аспекти системного підходу розробляли О. Аверьянов, П. Анохін, В. Афанасьєв, В. Садовський та ін. [3; 17; 27; 353]. Стосовно проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів цей підхід досліджували В. Беспалько, І. Блауберг, Б. Гершунський, О. Красножон, Н. Кузьміна, Є. Мандрик, С. Мартиненко, Н. Муқан, О. Семенов, Н. Степанченко, Ю. Шабанова, Е. Юдін та ін. [41; 48; 88; 230; 244; 272; 276; 290; 358; 372; 421; 430].

У педагогіці цей підхід спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків та зведення їх у єдину теоретичну картину [97, с. 305].

Системний підхід, учені І. Блауберг і Е. Юдін, визначають як за

наявністю зв'язків і відносин між складовими елементами, так і за нерозривністю єдності з середовищем, у відносинах з якими система виявляє свою цілісність і спроможність використовувати власні ресурси. Будь-яку систему можна дослідити як елемент вищої системи, у той час як її компоненти можна розглядати як нижчі підсистеми» [48].

В. Афанасьєв, автор теорії управління в соціології, зазначив, що будь-яка система як цілісне утворення володіє новими якісними характеристиками, які відсутні в її елементах.

Розробник виділяв основні ознаки системи:

- наявність елементів (компонентів, частин), кількість яких повинна бути не менше двох;
- наявність структури, яка забезпечує цілісність системи, при цьому зміна одного елементу системи може призвести до зміни інших;
- інтегративність системи – результат взаємодії елементів системи;
- наявність функціональних характеристик в цілому та в окремих елементах;
- цілеспрямованість – налаштованість на досягнення певної мети;
- можливість зв'язку системи з іншими системами;
- керованість системи [27].

Не рідко поняття «система» учені застосовують з терміном «педагогічна». У педагогічну науку термін «педагогічна система» у 80-х р. ХХ ст. увела Н. Кузьміна [310]. Цей термін ученою трактовано як сукупність взаємопов'язаних структурних і функціональних компонентів, підпорядкованих цілям виховання і освіти. Н. Кузьміна виокремила чотири компоненти педагогічного процесу: зміст (навчальна інформація), викладач (провідник і джерело інформації), студент, засоби передачі інформації. Її наукова позиція базується на твердженні, що кожна складова педагогічного процесу може існувати не лише у взаємодії з іншими складовими, а й самостійно. Також вона обґрунтувала функціональні зв'язки, що



забезпечують цілісність педагогічного процесу: конструктивні, комунікаційні, організаційні, прогностичні.

Сучасні дослідження різних систем стосовно професійної підготовки фахівців здійснили учені І. Верховод, А. Гедзик, М. Князян, Л. Коваль, О. Красножон, О. Кучерук, Є. Мандрик, С. Мартиненко, Н. Мукан, І. Пасинкова, О. Семенов, Н. Степанченко, О. Шапран та ін. [74; 87; 172; 174; 230; 257; 272; 276; 290; 313; 358; 372; 424].

Зокрема, О. Шапран розглядає поняття «інноваційна система» як соціально обумовлену цілісність та взаємодію сукупності компонентів, що виникають при оновленні традиційної педагогічної системи шляхом упровадження різних нововведень та визначає її основні ознаки – креативність, цілісність, постійність і стійкість, гнучкість, динамічність і рухливість [424].

О. Семенов розробляючи модель навчально-методичної системи професійної підготовки студентів, виділяє у ній допрофесійний, актуалізаційний, навчально-інформаційний, навчально-науковий, творчий етапи, звертає увагу на важливості оптимізації взаємозв'язку між навчально-пізнавальною, науково-дослідною підсистемами, підсистемою практик та їх збагачення різним змістом, уведення до навчальних планів інтегрованих спецкурсів, навчально-методичного супроводу тощо [358].

Є. Мандрик дає таке визначення поняттю «система післядипломного педагогічного забезпечення професійної діяльності ІТП» – комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення структури, приведення професійного рівня кваліфікації фахівців технічної спрямованості у відповідність до вимог державних стандартів, вимог часу, стимулювання та розвитку творчого потенціалу особистості, запровадження елементів технології дистанційного навчання та забезпечення діагностичного моніторингу рівня професійної готовності ІТП в умовах фахової діяльності [272].

Розроблена Н. Степанченко модель системи професійної підготовки учителів фізичного виховання у ВНЗ представлена комплексом структурних

(мета, принципи, методологічні підходи, структура професійної компетентності вчителя, етапи професійної підготовки, рівні підготовленості майбутніх учителів) і функціональних (завдання та функції педагогічної освіти фахівців галузі ФК і С, психолого-педагогічні умови вдосконалення професійної підготовки, методика професійно-педагогічної підготовки, оцінювання підготовленості майбутніх учителів) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку та взаємодії і спрямовані на цілісне забезпечення освітньої діяльності викладачів і студентів у ВНЗ шляхом реалізації інноваційного освітнього середовища з метою підвищення продуктивності освітньої діяльності та розв'язання завдань якісної професійно-педагогічної підготовки [372].

Отже, система передбачає взаємозв'язок певних структурних компонентів та їх елементів. У цьому контексті елементом системи називаємо її найпростішу нероздільну частину, компонентом – частини, які містять елементи і утворюють власне систему, зв'язком – співвідношення елементів системи, які засновані на взаємозалежності і взаємозумовленості. В основі системного підходу лежить розгляд складного об'єкта (те, на що спрямована певна діяльність) як цілісної множини елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними, тобто вивчення об'єкта як моделі системи. Цей підхід вимагає з'ясування внеску окремих елементів і підсистем у розвиток системного цілого, виявлення, що в системі є константним (невід'ємним, стійким), а що другорядним (додатковим, змінним) [41; 110; 276].

Основоположними в системному підході є: принципи цілісності, ієрархічності, структуризації, множинності і системності. Принцип цілісності спрямовує на те, що всі елементи системи повинні утворювати єдине ціле, підпорядковуватися загальним принципам, цілям і задачам; принцип ієрархічності наголошує, що у синтезі елементів системи кожен складник має певне значення і підпорядкований іншим (або сам підпорядковує собі елементи системи); принцип структуризації підкреслює, що об'єднання різних елементів системи в окремі підсистеми за певними ознаками, у свою

чергу, може мати різні зв'язки з іншими підсистемами; принцип множинності передбачає використання різних моделей для опису кожного окремого елемента і всієї системи в цілому; принцип системності, за своєю суттю, об'єднує всі прелічені принципи, оскільки акцентує на тому, що кожен об'єкт може мати всі ознаки системи [41; 48; 310].

Отже, *системний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* забезпечує єдність елементів підготовки як динамічної системи, до структури якої входять: мета, завдання, методологічні підходи, принципи, зміст, методи, засоби, форми, етапи підготовки, орієнтовані на результат. Унаслідок взаємозумовленості елементів системи існує можливість вносити корективи, не порушуючи цілісності, не перериваючи навчальний процес, змінювати, удосконалювати або адаптувати їх, відповідно до педагогічних умов, мінімізувати фінансові витрати і трудові ресурси, не знижуючи якості й ефективності підготовки загалом. Таким чином, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у ВНЗ може розглядатися як система зі своєю метою – підвищення ефективності цього процесу, формування компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

Системний підхід має тісний зв'язок з особистісним, діяльнісним, копетентнісним, інтеграційно-диференційованим підходами. Особистісний підхід вимагає визнання особистості як суб'єкту соціального розвитку, носія культури, її унікальності, інтелектуальної і моральної свободи, права на повагу, що передбачає опору на природний процес саморозвитку здібностей, самовизначення, самореалізацію, самоутвердження, створення для цього відповідних умов. Цей методологічний підхід базується на психологічній теорії особистості та визнає необхідність використання різних видів діяльності для повноцінного розвитку особистості. Учені (К. Абульханова-Славська, М. Аكوпова, І. Бех, Є. Бондаревська, Г. Бурма, С. Гончаренко, Е. Зеєр, І. Зимня, В. Сластьонін, А. Щербаков, І. Якиманська та ін.) стверджують, що використання цього підходу стимулює професійну самоосвіту й самовиховання студентів, їхню самостійну роботу з оволодіння

педагогічною майстерністю [2; 9; 42; 63; 145; 147; 367; 428; 432].

Зокрема, учена К. Абульханова-Славська, у своїх працях розвиває концепції людини, що висунув С. Рубінштейн; розробляє теоретичні концепції особистості як суб'єкта життєвого шляху і суб'єкта діяльності [2].

С. Гончаренко особистісний підхід розглядає як базову ціннісну орієнтацію педагога та визначає його позицію у взаємодії з кожним окремим учнем та колективом в цілому [96].

Грунтовне дослідження особистісно-зорієнтованого виховання робить Е. Зеєр; учений визнає, що метою навчання є створення умов для задоволення потреби бути духовно багатою, морально стійкою, психологічно здоровою особистістю [145].

Достатньо повно характеризує сутність особистісного підходу в освіті І. Зимня; вона виокремлює такі позиції: формування активності студента, його готовності до освіти, до вирішення проблемних завдань за рахунок рівнопартнерських, довірчих суб'єкт-суб'єктних відносин із викладачем; забезпечення єдності зовнішніх і внутрішніх мотивів студента; забезпечення умов для самооцінювання, саморегуляції й самоактуалізації особистості студентів; зміна позиції педагога як викладача-інформатора, транслятора знань, контролера навченості студента на позицію фасилітатора тощо [147].

*Особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* передбачає на різнобічний розвиток особистості, формування індивідуального стилю професійної діяльності фітнес-тренера з урахуванням вроджених здібностей, стану здоров'я, потреб та побажань студента; підготовку фахівця здатного до активної творчої діяльності, який усвідомлює себе суб'єктом професійної і загальної культури в нових соціально-економічних та соціокультурних умовах.

Особистісний підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів логічно пов'язаний із системним, оскільки орієнтує складники системи підготовки на формування індивідуального стилю професійної діяльності фітнес-тренера, розвиток його інтелекту й інтелектуального

потенціалу, унікальності; на природний процес удосконалення рухових і професійних умінь, створення для цього оптимальних умов; на можливість здобувати освіту у зручний час, обирати ступінь складності завдань відповідно до початкового рівня знань кожного майбутнього фахівця.

Діяльнісний підхід у безпосередньо практичному аспекті своїми витокami сягає в глибину історії. Людинотворча, облагороджувальна функція діяльності, усвідомленої спочатку лише у формі продуктивної праці, були спостережені ще на етапі зародження людської культури і цивілізації. Праця як матеріальна перетворювальна предметна діяльність стала першопричиною та передумовою виділення людини з природи, становлення і розвитку в ході історії всіх людських якостей. Стосовно професійної підготовки цей підхід пов'язаний із діяльністю як із засобом становлення і розвитку професійних знань, умінь, якостей фахівця [293, с. 192]. Тобто в процесі й результаті використання методів, засобів, форм, формується особистість, здатна вибирати, оцінювати, програмувати й конструювати ті види діяльності, які їй потрібні, задовольняють потреби в саморозвитку, самореалізації. Таким чином, метою професійної підготовки є формування особистості, здатної трансформувати власну життєву діяльність у предмет практичного перетворення, ставитися до самого себе, оцінювати себе, вибирати способи своєї діяльності, контролювати її хід і результати [24].

Представники діяльнісного підходу (Б. Ананьєв, Г. Атанов, Г. Бабушкін, Г. Балл, Г. Бурма, Т. Мартинюк, О. Надтока, С. Рубінштейн) вважають діяльність головним джерелом формування особистості і чинником її розвитку, адже в процесі діяльності людина отримує досвід, який, актуалізуючись, викликає розгортання внутрішніх структур особистості і тим самим надає професійній діяльності особистісного змісту [13; 24; 30; 32; 63; 293; 350]. Розробка діяльнісного підходу – підсумок досліджень фахівців різних профілів, які у своїх працях виділяють ті або інші компоненти цілісної структури діяльності: змістове узагальнення (В. Давидов, Д. Ельконін) [106; 129], керування процесом засвоєння знань (Н. Тализіна) [383], поетапне

формування розумових дій (П. Гальперін, К. Тализіна) [85; 383], соціальне навчання (А. Бандура, К. Жаклін, Е. Маккобі) [33; 462], проблемне навчання (М. Махмутов) [279], когнітивне навчання (Д. Брунер, С. Пейперт) [57; 319].

Оскільки діяльність є головним засобом і основною умовою для формування особистості, то це обумовлює необхідність реалізації у процесі професійної підготовки майбутніх фітнес тренерів діяльнісного підходу, який вимагає створення спеціальних умов для визнання людини суб'єктом діяльності і пізнання. У контексті *діяльнісного підходу професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів* розглянуто через призму різновидів тренерської діяльності, що орієнтує на пріоритетне використання активних методів і сучасних навчально-технологічних засобів у процесі професійного навчання, застосування яких веде до оволодіння новими знаннями, уміннями та навичками, відображає загальні закономірності засвоєння студентами соціального і тренерського досвіду з урахуванням індивідуальних особливостей, інтенсифікує розвиток особистісних, пізнавальних і рухових здібностей.

Діяльнісний підхід у підготовці майбутніх фітнес-тренерів безпосередньо пов'язаний із:

- системним, оскільки робота спрямована на досягнення якісних результатів навчання потребує системності при використанні різних методів, засобів, форм підготовки, інформаційно-комунікативних технологій, упровадження спеціальних дисциплін і посилення міжпредметних зв'язків;
- особистісним, що передбачає формування особистості майбутнього фахівця шляхом застосування різних видів навчальних дій.

Компетентнісний підхід у світовій освітній практиці – один із ключових. Він дозволяє узгодити й націлити процес підготовки на потреби та вимоги професійної діяльності, акцентує увагу студента не лише на отриманні теоретичної інформації, а й на потребі у розвитку уміння діяти в різних ситуаціях, включаючи нестандартні. Відповідно до компетентнісного

підходу в основу підготовки майбутніх фахівців ставиться оволодіння системою знань, умінь, здібностей, цінностей, якостей, практичного досвіду.

Проблеми впровадження компетентнісного підходу в процес підготовки вчителів порушені у працях В. Адольфа, В. Введенського, О. Дубасенюк, Л. Карпової, В. Краєвського, Н. Кузьміної, О. Овчарук, В. Оніпко, А. Петрова, О. Пометун, С. Хазової, А. Хуторського, С. Шишова та ін. [5; 71; 160; 179; 229; 308; 310; 320; 331; 337; 400; 414; 426]; ідеї модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури на основі виділення професійних компетенцій і компетентностей розкриті в значній кількості в дослідженнях В. Байденка, С. Бондар, В. Бондаренко, Л. Демінської, А. Деркача, Ю. Железняка, І. Зимньої, Л. Карпової, Л. Матвєєва, Ю. Татур, Т. Фенделя, П. Хоменка, А. Хуторського, Б. Шияна та ін. [31; 53; 55; 111; 117; 136; 146; 160; 278; 385; 396; 407; 414; 427]. Тим часом бурхливий розвиток фітнесу, підвищений інтерес населення до занять різними його видами, постійно зростаюча потреба у професіоналах висувають певні вимоги до рівня їхньої освіченості. У цьому контексті спостерігаємо дефіцит чіткого визначення компонентів професійної компетентності, якими повинен володіти сучасний фітнес-тренер.

Лінгвістичне тлумачення поняття «компетентний» (лат. *competes*, від *compeo* – належний, здатний) довідники трактують як «той, що володіє знаннями, має право за своїми знаннями і повноваженнями робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь» [231, с. 191].

Російська вчена А. Маркова розглядає «компетентність» як індивідуальну характеристику ступеня відповідності вимогам професії [275, с. 96].

У цьому ж напрямі обґрунтовує термін і Дж. Равен: «...компетентність – це специфічна здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії у певній галузі, яка включає вузькоспеціальні знання, уміння, способи мислення, а також відповідальність за свої дії» [341, с. 71]. Автор у своїх дослідженнях підкреслює важливість таких характеристик, як дієвість, ініціативність і наполегливість спеціаліста, масштабність мислення,

готовність до вирішення нестандартних проблем, уміння спілкуватися з людьми.

Українська учена Н. Брюханова під компетентністю розуміє властивість фахівця, яка вказує на його спроможність доцільно й ефективно діяти за певних обставин, тобто реалізовувати певні групи досвідних надбань стосовно тих чи тих напрямів чи етапів здійснення діяльності, зокрема професійної [58, с. 43].

У своєму дослідженні ми спиратимемося на визначення, подане у Законі України «Про вищу освіту», який пропонує таке трактування поняття «компетентність» – динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, що визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [141]. Виходячи з цього твердження, поняття «компетентність» є кваліфікаційною характеристикою особи в момент її діяльності. Складність обґрунтування цього поняття полягає в тому, що компетентність – багатогранне і багатофакторне явище – потребує певного освітнього або професійного середовища, яке дозволило б змодельовати ту чи ту реальну ситуацію, а також вимагає засобів та умов для контролю за діяльністю людей (студентів, викладачів) у цьому середовищі [53].

Питання визначення й формування професійних компетентностей фахівців різних спеціальностей знайшли своє відображення в дослідженнях учених провідних зарубіжних країн [118; 146; 309; 400; 414; 446; 464; 473]. Так, в американській теорії «компетентності працівника» найважливішим компонентом кваліфікації фахівця є спроможність швидко й безконфліктно пристосовуватися до конкретних умов праці. У концепції інтегрованого розвитку компетентності, розробленої шведськими та американськими вченими компетентність є сукупністю знань, умінь і навичок, отриманих у процесі навчання [464]. У Німеччині під професійними компетентностями



розуміють рівень знань, умінь та здатностей, необхідних для роботи за спеціальністю, а також автономність і гнучкість при вирішенні професійних проблем. У Швеції професійні компетентності розглядають як інтегроване поєднання знань, здатностей і установок, які дозволяють людині працювати в сучасному трудовому середовищі [446]. В Іспанії професійні компетентності розуміють як ефективне застосування здатностей, що дозволяють здійснювати професійну діяльність згідно з вимогами роботодавця У Великій Британії (національна рада професійних кваліфікацій) компетентності використовують як конструктори для проектування стандартів, до яких належать: критерії діяльності (міра якості), сфера застосування, необхідні знання [309; 473].

Таким чином, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду впровадження компетентнісного підходу в освітню чи трудову діяльність дає підстави для висновку, що поняття «компетентність» виходить за рамки традиційної професійної тріади «знання – уміння – навички», оскільки включає формальні та інформальні знання та уміння, здатності, цінності, якості, досвід діяльності тощо. Ураховуючи цей досвід під компетентнісним підходом до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів розуміємо спрямованість освітнього процесу на формування професійної компетентності, яка виступає в якості результату навчання; професійна компетентність фітнес-тренера – якість особистості, що характеризує здатність виконувати виробничі функції й завдання певної організації, зокрема – фітнес-клубу [196; 459; 473].

У руслі зазначеного вище *професійну компетентність фітнес-тренера* розуміємо як як інтегративної властивості особистості, заснованої на взаємопов'язаних знаннях, уміннях, навичках і цінностях, що передбачає теоретичну, практичну, методичну і психологічну готовність, певний досвід практичної діяльності, особистісні та професійні якості, й характеризується:

– конкурентоздатністю, швидкістю оновлення знань і вмінь у відповідності до змін на ринку праці й у тенденціях фітнес-індустрії;

– високим рівнем технічної майстерності, що виявляється в методично-практичній грамотності при виконанні вправ, організації та проведенні групових занять, розробленні програм для персональних тренувань із урахуванням запитів і можливостей людей різного віку;

– вмінням використовувати фізичні й інтелектуальні ресурси для вироблення індивідуального стилю професійної діяльності;

– здатністю до самовдосконалення, самоосвіти впродовж життя [209].

Складність і багатофакторність поняття «компетентність» зумовила доцільність виокремлення та детального дослідження структурних компонентів цього феномену, які представлено знаннями, вміннями, навичками, здібностями, якостями, цінностями. Дослідженню цих складників присвячено значну кількість робіт (В. Байденко, Н. Башавець, Б. Без'язичний, М. Буренко, Ю. Васьков, Д. Куликов, О. Федоров, П. Хоменко та ін.) [31; 36; 37; 61; 64; 395; 411]. Проте, всі вони стосуються підготовки фахівців різного профілю, недослідженими залишаються питання визначення таких складових у підготовці і діяльності фітнес-тренерів.

Знання для фітнес-тренера – чинник, який певною мірою свідчить про його компетентність. Їх отримують зі спеціальної методичної літератури, лекцій, бесід із викладачами й колегами, а також здобувають у ході професійної діяльності, при вивченні особливостей своїх вихованців, їхнього характеру, здібностей, інтересів, рівня фізичного розвитку тощо. Важливими є й знання, яких тренер набуває у процесі власної роботи, узагальнення отриманих відомостей, що надає його діяльності індивідуально-творчого характеру. Підкреслюємо таку особливість в отриманні знань як оперативність. Такі знання тренер може отримати завдяки телебаченню, мережі Інтернет, аналізуючи гучні спортивні події: чемпіонати з видів спорту, міжнародні змагання, новинки у системі ведення здорового способу життя, медицині тощо. Тренер, який не стежить за подіями в галузі спорту і фітнесу, може виявитися некомпетентним в очах фітлайкерів.

Професійні для фітнес-тренера знання ми поділяємо на теоретичні, практичні й методичні. Теоретичні знання стосуються закономірностей функціонування організму людини, біомеханіки рухових дій, принципів організації тренувального процесу тощо. Практичні знання майбутні фітнес-тренери здобувають на практичних заняттях, під час спортивної діяльності. Методичні – стосуються не лише власної технічної підготовленості, а вміння навчати виконувати вправи інших.

Поняття «вміння» можна охарактеризувати як сукупність знань і гнучких навичок, що забезпечують можливість виконання певних дій, операцій, професійних функцій у специфічних умовах. Уміння для фітнес-тренера – це практичне володіння способами виконання окремих дій або діяльністю в цілому з урахуванням правил і мети. Процес формування професійних умінь відбувається лише в ході практичної діяльності [207; 210; 459].

Узагальнивши дослідні матеріали, викладені в роботах О. Атамась, Л. Головатаї, Г. Михайлишина та ін. [23; 93; 287], ми дійшли висновку: вміння – один з найважливіших складників професійної компетентності фітнес-тренера. Оволодіння ними дозволить фітнес-тренерові вирішувати завдання з навчання, розвитку, виховання, корекції тощо. Їх забезпечує сукупність знань і навичок, набутих у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Професійні вміння, необхідні фітнес-тренерові, можна поділити на дві групи. До першої групи відносимо: організаторські, комунікативні, конструктивні, пізнавальні тощо; до другої – рухові, які формуються лише при виконанні фізичних вправ. Із фізіологічного погляду рухові вміння – це злагоджена, усталена система умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральною нервовою системою, м'язами і внутрішніми органами [38]. Складний процес формування нового рухового вміння складається з кількох фаз, кінцевим результатом якого є вміння вищого порядку (комплекс

рухових навичок, що взаємодіють у ході вирішення поставлених рухових завдань) [15].

Навичкою у фізкультурно-спортивній діяльності називають цілком автоматизовані, інстинкто-подібні компоненти умінь, реалізовані на рівні несвідомого контролю [19; 89; 239; 413; 427]. Іншими словами, уміння, доведені до автоматизму, як відповідний алгоритм дій, полегшують вирішення завдань у конкретній ситуації та можуть бути показником компетентності.

Рівень сформованості умінь і навичок багато в чому залежить від психомоторних здібностей людини, під якими розуміють поєднання психологічних і фізіологічних механізмів управління рухами, що відображаються в різних рухових якостях. Психомоторні здібності в діяльності фітнес-тренера виявляються в технічній підготовленості, можливості опанувати складнокоординаційні вправи, пов'язані з узгодженням роботи обох рук та ніг, оволодіння відчуттям темпу і ритму, функціональними механізмами, основою яких є розвинена нервова система та руховий апарат [459].

Концепцію функціональних і операційних механізмів психіки людини розробив психолог Б. Ананьєв, обґрунтувавши шляхи перетворення загальних здібностей на професійні. Під функціональними механізмами психіки він розумів нейрофізіологічну базу, що закладається генетично і становить природну основу людини. Операційні механізми формуються переважно в процесі діяльності, вони більш рухливі, змінюються у ході професіоналізації людини. Таким чином, загальні здібності, наповнюючись професійним змістом, перетворюються на професійні. Згідно з концепцією Б. Ананьєва, рівень сформованості професійних здібностей залежить від вроджених властивостей психіки людини і безпосередньо пов'язаний із психомоторними здібностями, які ґрунтуються на схожих психофізіологічних процесах [14].

У радянській психології рівень сформованості здібностей розглядали спільно з рівнем досягнень у діяльності; Н. Кузьміна, пропонує цей підхід і для дослідження педагогічних здібностей. Відповідно до нього, педагоги за ступенями розвитку педагогічних здібностей можуть бути класифіковані як: геніальні, талановиті, дуже здібні, здібні, мало здібні [245].

Отже, враховуючи наукові надбання учених, до професійно важливих здібностей фітнес-тренера відносимо:

- достатній рівень сформованості музичного слуху, відчуття темпу й ритму (їх відсутність унеможлиблює проведення занять під музику);
- фізичне та психічне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток;
- здатність до опанування складнокоординаційними рухами;
- придатність до розвитку суглобово-м'язових відчуттів, швидкості реакції, кардіореспіраторної і спеціальної витривалості, просторового сприйняття, рухової пам'яті, стійкості уваги, спостережливості;
- здатність до розвитку оперативного, творчого конструктивного мислення, уміння швидко приймати самостійні рішення в нестандартних ситуаціях: при травмуваннях, конфліктних ситуаціях, технічних збоях тощо.

Більшість учених ототожнює поняття «здібності» і «якості», указуючи на те, що в їхній основі лежать індивідуальні властивості суб'єкта, які необхідні й достатні для виконання професійних обов'язків на нормативно заданому рівні, визначають такі параметри: рівень фізичного і психічного здоров'я, як ступінь працездатності особи, кваліфікація працівника, психологічні особливості особистості [90; 291].

Згідно з дослідженнями В. Шадрикова, професійно важливими якостями можна вважати властивості нервової системи, особливості психічних процесів, особистісні можливості, характеристики професійної спрямованості, знання та переконання, а також інші якості індивіда [422].

А. Мухамедалієв професійно важливі якості фахівця фізичної культури поділяє на групи: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні (включаючи перцептивні),

аценційні (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), рухові (психомоторні) [291]. Утім, професійно важливі якості й здібності залежать від специфіки професійної діяльності. На думку Б. Ананьєва, професійні здібності починають виявлятися лише тоді, коли сенсомоторна діяльність наповнюється професійно-логічним змістом [15]. Відповідно до його концепції, цей зміст буде не однаковим для фахівців різного профілю: учителя фізичної культури, тренера з виду спорту, фітнес-тренера групових програм, тренажерної зали тощо.

У своєму дослідженні ми розрізняємо поняття «якості» та «здібності». Перше поняття досліджуємо лише з боку психічних властивостей людини, які характеризують досягнутий рівень свідомої саморегуляції особистості, що формується упродовж життя й визначається моральними та вольовими якостями [90]. Під вольовими якостями особистості розуміємо відносно сталі, незалежні від ситуації, стійкі психічні утворення. На нашу думку, вольові якості мають велике значення для успішної діяльності фітнес-тренера. До них відносимо: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, настійливість, стриманість, дисциплінованість. Моральні якості розглядаємо як параметр, що визначає поведінку фахівця, його ставлення до суспільства, який містить внутрішню потребу до моральних дій, учинків. До моральних якостей зараховуємо: співчуття, чесність, доброту, відсутність агресії, надійність, щирість, миролюбність, працьовитість, порядність тощо.

Отже, фітнес-тренер має володіти комплексом моральних якостей, головні з яких: почуття справедливості, активна життєва позиція, гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, оптимізм. Оскільки моральне виховання людей має базуватися не лише на словесній формі впливу на них, а насамперед на особистому прикладі, то фітнес-тренер зобов'язаний постійно стежити за власною поведінкою, ставити до себе високі вимоги, пам'ятаючи про важливість правильної моральної поведінки і високої культури. Велике значення для фітнес-тренера має така якість, як винахідливість, оскільки в

процесі тренувальної діяльності часто виникають ситуації, які вимагають миттєвого прийняття рішення. Неодмінною якістю має бути й вимогливість, адже будь-які відступи від висунутих вимог вихованці розглядають як слабку волю, незацікавленість у результатах.

Підсумовуючи сказане вище, до професійно й соціально важливих якостей фітнес-тренера ми відносимо такі:

- соціальну відповідальність (тренер несе відповідальність за стан здоров'я людей), високий рівень трудової дисципліни (власної і фітлайкерів), свідомість;

- вольові якості: завзятість, витримку й ознаки їхнього розвитку (сила волі, спрямованість, інтенсивність, тривалість тощо);

- психічну стійкість (якості, які необхідні для кропіткої, тривалої підготовки, пов'язаної зі значними фізичними та психічними навантаженнями);

- загальний рівень культури поведінки, вихованості, інтелігентності, що свідчитиме про моральне обличчя фітнес-тренера, його систему цінностей, емоційні переваги, переконання;

- інтелектуальні якості, які допомагають знаходити правильні рішення в навчально-тренувальній роботі й обумовлюють ефективність діяльності тренера; це – чіткість, зрозумілість, логічність мислення, його критичність, уява, винахідливість, дотепність;

- принциповість, яка не переходить у прямолінійність дій і вчинків, наполегливість, що характеризується самокритичністю, працьовитістю, справедливістю.

Аналіз наукових праць провідних учених у галузі застосування окремих компонентів компетентнісного підходу в професійній підготовці [31; 36; 61; 68; 71; 146; 376; 400; 410; 414], ОКХ бакалавра за напрямом 6010203 «Здоров'я людини» [83], складників професійної компетентності фітнес-тренера, до яких ми віднесли знання, уміння, навички, здібності та якості, дозволив нам виокремити й обґрунтувати низку компонентів,

взаємопов'язаних із його професійними функціями й таких, що моделюють результат, який має бути досягнуто у процесі навчання у вищому навчальному закладі. До *компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів* відносимо такі: соціально-особистісний, конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний, професійно-руховий, здоров'язберігальний, психолого-комунікативний, організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний. Визначення змісту кожного компонента професійної компетентності дозволить змоделювати навчально-виховний процес, наповнити його конкретним змістом на основі ефективних методів, засобів, форм професійної підготовки, що сприятиме досягненню поставної освітньої мети.

*Соціально-особистісний компонент* пов'язаний зі здатністю фітнес-тренера адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі знань про неї, розуміти основні принципи соціальної поведінки, володіти інтелектуальними, моральними, перцептивними якостями, уміннями знаходити вихід із складної психологічної ситуації й упевнено будувати свою поведінку відповідно до умов, що склалися. Цей компонент включає такі уміння та якості:

- інтелектуальні якості: креативність, здатність виділяти головне від другорядного, встановлювати закономірності, порівнювати й узагальнювати, бачити ситуацію з різних ракурсів;

- моральні якості: щирість, доброзичливість, чуйність, толерантність, відповідальність, врівноваженість, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, стриманість, уміння поважати, розуміти, допомагати, підтримувати, домовлятися, прощати, бути безкорисливим тощо;

- перцептивні якості: спостережливість, вміння відчувати стан іншого та адекватно на нього реагувати;

- адекватну самооцінку, високий рівень соціальної зрілості, мотивації, загальної культури;

- уміння спонукати людей до доброзичливих, дружніх міжособистісних



стосунків у колективі, об'єднувати їх спільною метою;

– уміння формувати моральний досвід, звичку дотримуватись етичних норм поведінки та фізкультурно-спортивної етики на занятті.

*Теоретико-технологічний компонент* охоплює систему знань і умінь використовувати раціональні методи і технології у тренувальному процесі людей різного віку; він пов'язаний із застосуванням індивідуально-диференційованого підходу, який передбачає врахування особливостей, схильностей, інтересів, відмінностей людей при виборі методики проведення занять і характеризується такими знаннями та вміннями:

– закономірностей психічного і фізичного розвитку людини в кожному віковому періоді;

– теоретико-методичних основ проведення занять із людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми) та статі;

– практичних методів оздоровчого тренування й уміння застосовувати їх на практиці, різних типів (односпрямованого й комплексного) та структури уроків, технологій їхнього проведення;

– методів розучування вправ і методів побудови зв'язок та композицій в аеробіці («лінійної прогресії», «від голови до хвоста» «ділення» тощо) і вміння застосовувати їх на практиці; методів удосконалення фізичних якостей, особливостей проведення занять, спрямованих на локальний розвиток окремої групи м'язів (м'язів живота, рук, ніг) або формування однієї з фізичних якостей (як правило, сили чи витривалості);

– уміння добирати адекватні методи та засоби тренування для різних частин заняття, здійснювати розвиваючий, оздоровчий вплив на організм людини за допомогою різних прийомів регулювання навантаження.

*Професійно-руховий компонент* компетентності фітнес-тренера – це, перш за все, достатній рівень фізичної підготовленості, здатність демонструвати вправи на високому рівні технічної підготовленості, розвинене відчуття ритму та вміння ним варіювати відповідно до завдань заняття, уміння поєднувати рухову діяльність зі словесним і мімічно-

жестикуляторним супроводом (прийоми к'юінгу). Цей компонент включає такі показники:

- виконання фізичних вправ на рівні уміння вищого порядку, для якого характерні є автоматизм, чітке усвідомлення та здатність до відтворення їх в уяві, у мові, в образі, у практичній діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на фоні втоми, прояв високої варіативності, творчості, індивідуалізації стилю, здатність переключатися в ході діяльності (імпровізувати);

- точність управління руховими діями за основними параметрами: простір, час, силове зусилля, що виявляється в загальних координаційних здібностях і в узгодженості роботи рук та ніг, у володінні спортивним інвентарем, виконанні вправ у певному ритмі й темпі, які диктує музика;

- рухову пам'ять як здатність до запам'ятовування та відтворення складнокоординаційних рухів із сучасних видів фітнес-програм;

- уміння виконувати вправи й подавати команди, використовуючи прийоми к'юінгу і здійснюючи «дзеркальний» показ;

- високий ступінь рухової рефлексії, що виявляється в здатності до критичного самоаналізу виконаних фізичних вправ або проведеного заняття в цілому, що дозволяє виправити помилки й не допускати їх у майбутньому;

- достатній рівень сформованості основних фізичних якостей і, відповідно, працездатності;

- здатність виявляти високий ступінь вольового зусилля при втомі, яка викликана виконанням силових вправ або на прояв витривалості;

- ідеомоторну підготовленість, яка являє собою уявлюване повторення сенсомоторної навички при відсутності будь-яких рухів частинами тіла, що виражається в умінні мислено відпрацьовувати окремі рухові дії і зв'язки, тримати у пам'яті складні танцювальні композиції та їх «розкладки», продумувати під час виконання однієї вправи наступну.

*Здоров'язберігальний компонент* – один з найважливіших; він заснований на здібностях мотивувати людей до ведення здорового способу

життя, формування звички й потреби до постійної рухової активності, умінь зберігати і зміцнювати здоров'я, здатностей до самостійних занять фізичними вправами, удосконалення та корекції фізичного розвитку, психіки, емоцій, гармонізації духовної й фізичної сфери. Це компонент включає такі уміння:

- створювати сприятливі умови для тренування, засновані на адекватності вимог тренера, методик тренування, відсутності стресових ситуацій;
- оптимізувати організацію тренувального процесу, відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм;
- застосовувати адекватні фізичному здоров'ю й розвитку методи оздоровлення і тренування (працювати з людьми з різними хворобами);
- скласти і рекомендувати фітлайкерам повноцінний раціональний руховий і харчовий режим;
- уміння комплексно оцінювати умови й засоби тренування для збереження поточного стану здоров'я та покращення його показників [192].

*Конструктивно-проектувальний компонент* включає в себе систему знань і умінь проектування навчального процесу загалом: від річного та календарного планування до мезоциклів та мікроциклів, від початку тренувального заняття до його завершення. Цей компонент вимагає від фітнес-тренера здатності створювати реальну модель запланованої діяльності, проектування конкретних актів взаємодії з людьми на тренувальному занятті і виявляється в таких уміннях:

- проектувати навчально-тренувальний процес як систему змістовно і логічно взаємопов'язаних окремих тренувальних занять;
- моделювати окремі тренувальні заняття, оптимізувати зміст, форми, методи та засоби фізичного виховання з урахуванням конкретних умов і поставлених завдань;
- добирати різні форми організації навчально-тренувальної діяльності у відповідності до завдань заняття;

– планувати систему контролю за ходом і результатами фізкультурно-оздоровчої діяльності, передбачати труднощі у тренувальному процесі.

*Психолого-комунікативний компонент* охоплює комунікативні уміння як здатність будувати ефективні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії й уміння адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень вимогливості, особливості психіки. Цей компонент включає:

– знання закономірностей різних форм спілкування та правил поведінки в різних ситуаціях, уміння вибирати найефективніший варіант поведінки в той чи той момент;

– знання загальної спортивної термінології і специфічної для галузі фітнесу, уміння використовувати її на практиці;

– уміння керувати власними емоціями, залагоджувати конфлікти, здатність вирішувати складні педагогічні ситуації, встановлювати та підтримувати доброзичливі стосунки з дітьми, дорослими людьми, тренерським колективом, самовладання;

– уміння перебороти проблему психологічного «вигорання»;

– тактовність, сутність якої полягає в адекватному ставленні і впливі тренера на фітлайкерів, у дотриманні почуття міри в спілкуванні з ними, в умінні обирати продуктивний стиль спілкування у тренувальному процесі та в повазі до особистості людини;

– професійну і наукову ерудованість.

*Організаційно-управлінський компонент* побудований на умінні залучати людей до рухової активності й співпрацювати з ними для досягнення поставленої спільної мети. Від рівня сформованості цього компоненту залежить ефективність практичної роботи. До організаційно-управлінського компоненту ми відносимо такі уміння:

– організовувати власну діяльність відповідно до поставленої мети, дотримуватися наміченого плану, здібність до самоконтролю;

– одночасно виконувати різні функції: показ, розповідь, контроль за діяльністю, регулювання навантаження тощо;

- організовувати різноманітні заходи (майстер-класи, корпоративи, свята), популяризувати нові формати, рекламувати тренажерне обладнання;
- створювати робочу атмосферу на занятті, переключати увагу людей з одного виду діяльності на інший;
- застосовувати адекватні методи заохочення і мотивації до занять, стимулювати інтерес й активність людей;
- раціонально розподіляти час тренування (оптимальний розподіл часу на виконання різних видів діяльності (аеробний, силовий));
- контролювати темп тренувального процесу та його ефективність за допомогою різних прийомів регулювання навантаження;
- висувати доцільні і розумні вимоги до людей та домагатися їхнього виконання, свідомо уявляти кінцевий результат тренування;
- вести професійну документацію: розробляти плани, складати звіти.

*Аналітико-діагностичний компонент* заснований на уміннях здійснювати зворотній зв'язок у своїй діяльності, аналізувати результати тренувального процесу, його ефективність, порівнювати отримані дані з поставленою метою. Він пов'язаний з такими уміннями та здатностями як:

- умінням проводити попередній скринінг, виявляти поточний стан здоров'я, аналізувати історію хвороб, прогнозувати майбутній розвиток фізичних якостей та рухових умінь за певний проміжок часу;
- умінням здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку за допомогою різних методів діагностики, прогнозувати можливі зміни у стані здоров'я, проводити відповідні психолого-педагогічні та корегувальні заходи з метою забезпечення ефективності тренувальної діяльності;
- умінням аналізувати й оцінювати результати тренувального процесу, його якість та ефективність з метою вибору ефективних методів і засобів;
- володінням науковим мисленням, уміннями спостерігати та аналізувати, висувати гіпотези для вирішення спірних питань, виконувати дослідницьку роботу, аналізувати науково-методичну літературу;

– здатністю до самоаналізу і самоконтролю [207; 210; 459].

Розроблені компоненти є основною метою-результатом, що має бути досягнута в процесі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, і відповідно, дозволить на високому рівні вирішувати типові завдання й функції діяльності. Взаємозв'язок функцій професійної діяльності фітнес-тренера і компонентів професійної компетентності показано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Взаємозв'язок функцій професійної діяльності фітнес-тренера і компонентів професійної компетентності**

<i>Функції професійної діяльності фітнес-тренера</i>	<i>Компоненти професійної компетентності фітнес-тренера</i>
Конструктивно-проектувальна	Конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний, здоров'язберігальний
Організаційно-управлінська	Організаційно-управлінський, психолого-комунікативний, соціально-особистісний
Іміджево-презентативна	Соціально-особистісний, теоретико-технологічний, психолого-комунікативний, професійно-руховий
Гностична	Теоретико-технологічний
Комунікативна	Психолого-комунікативний, соціально-особистісний
Рухова	Професійно-руховий, здоров'язберігальний
Аналітико-діагностична	Аналітико-діагностичний, теоретико-технологічний, здоров'язберігальний
Адміністративно-господарська	Організаційно-управлінський, соціально-особистісний

Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фітнес-тренерів пов'язаний із:

– системним підходом, оскільки цілеспрямоване й поетапне формування компонентів професійної компетентності є комплексним, організованим, системним процесом, основні елементи якого утворюють складну ієрархічну структуру зв'язків і взаємовідносин, завдяки яким система є цілісною і функціональною;

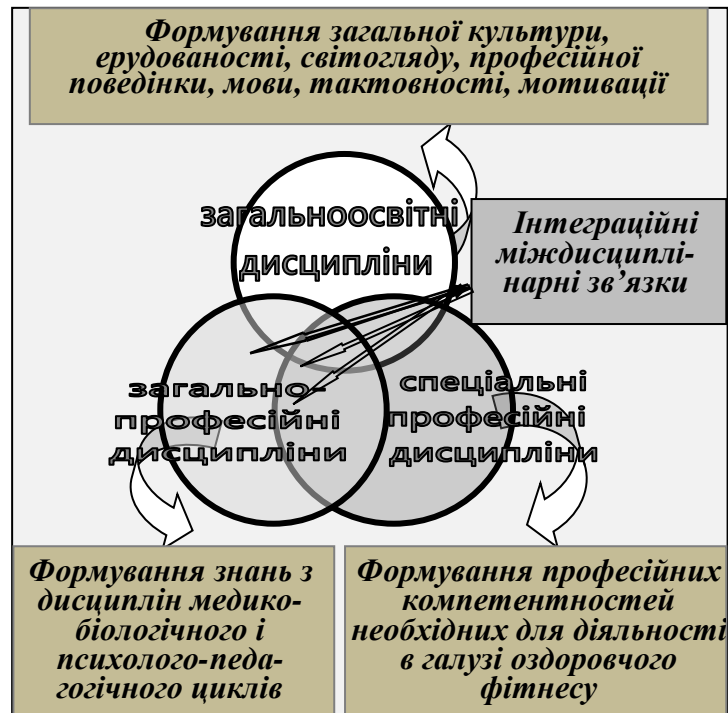
– особистісним і діяльнісним підходами, оскільки стосується особистості студента і може реалізовуватися лише в процесі виконання ним певного комплексу практичних дій (завдань).

Обґрунтування інтеграційно-диференційованого підходу до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів потребує окремого дослідження диференційованого та інтеграційного методологічних підходів. У вітчизняній і зарубіжній психолого-педагогічній науці проблема застосування диференційованого підходу достатньо вивчена. Її досліджено в різних аспектах, а саме: висвітлення рівнів, форм і видів диференціації та її навчально-методичного забезпечення, змісту та методів діагностики розвитку дітей і студентів; використання диференційованого підходу у фізичному вихованні молоді та ін. Закономірно, що цією проблемою цікавилася велика кількість науковців: С. Абольянінова, А. Аксьонова, М. Карченкова, Л. Кравченко, П. Сікорський, І. Унт, А. Цьось та ін. [1; 10; 162; 227; 366; 390; 415].

Диференціація навчання у ВНЗ є ефективним способом забезпечення індивідуалізації навчання студентів, оскільки дає змогу об'єктивно визначити рівень підготовленості студентів, розвивати уміння, які найбільше відповідають їхнім інтересам і потребам, передбачають самостійний вибір способу засвоєння навчального матеріалу. Сутність диференціації полягає у відкритості та варіативності навчання, різноманітності методів, засобів і форм організації навчальної діяльності шляхом заходів, які забезпечують кожному студенту засвоєння знань та умінь на рівні його можливостей. Успішність і результативність диференційованого навчання зумовлюються конкретними завданнями кожного етапу підготовки, шляхами їх розв'язання, врахуванням особливостей студентів і майстерністю викладачів [227; 390].

Під диференціацією в підготовці майбутніх фітнес-тренерів розуміємо розподіл навчальних дисциплін різних циклів на основі принципу ієрархії – від більш значущих, для спеціалізації фітнес-тренера, до менш вагомих. Згідно з цією концепцією навчальні дисципліни різних циклів підготовки

розподіляємо на загальноосвітні, загальнопрофесійні і спеціальні професійні (рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Схема диференціації та інтеграції навчальних дисциплін у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів*

Аналіз змісту програмно-номативних документів, зокрема освітньо-професійної програми, навчальних і робочих програм з дисциплін різних циклів підготовки фахівців напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичного виховання» [54; 78; 94; 95; 113; 114; 115; 164; 165; 166; 216; 347; 356; 363; 364; 365; 384; 403; 404; 408; 409] дозволив з'ясувати сутність загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних професійних дисциплін. *Загальноосвітні дисципліни* у підготовці фітнес-тренерів призначені для формування загального уявлення про обрану професію, створення системи мотиваційних установок на майбутню професійну діяльність, удосконалення мовлення, глибокого пізнання правил спілкування, розширення загальної і професійної культури, формування знань з історії різних галузей наукового пізнання, виявлення й розвитку вроджених здібностей і талантів тощо. До таких дисциплін відносимо: «Історію фізичної культури», «Іноземну мову», «Українську мову», «Цивільний захист і прцоохоронна діяльність», «Історію



України» тощо. Ці дисципліни розвивають світогляд, формують різні типи мислення, дають знання з історії проведення спортивних змагань, здобутків професійних спортсменів тощо. Набуті знання можуть бути застосовані в повсякденному житті, у професійних ситуаціях, де потрібно виявити ерудицію, освіченість. *Загальнопрофесійними дисциплінами* в підготовці фітнес-тренерів вважаємо такі, що дозволяють студентам оволодіти знаннями в галузі фізіології, біохімії, біомеханіки, лікувальної фізичної культури, теорії і методики проведення спортивного і оздоровчого тренування, психології, педагогіки тощо. Вони навчають плануванню навчально-тренувальних занять, прогнозуванню результатів тренувальної діяльності, дозуванню навантаження тощо. Це такі дисципліни як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологічні основи фізичного виховання», «Фізіологія рухової активності»/«Спортивна фізіологія», «Біохімія», «Біомеханіка», «Гігієна», «Основи медичних знань», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Організація масової фізичної культури» тощо [54; 78; 95; 114; 115; 164; 165; 403; 409]. Оволодіння *спеціальними професійними дисциплінами* передбачає формування компонентів професійної компетентності безпосередньо фітнес-тренера. До них належать: «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу» тощо [216; 363; 364; 408]. Опанування знаннями й уміннями, що надають зазначені дисципліни, дає можливість майбутнім фахівцям виконувати професійні функції фітнес-тренера: розробляти програми групових і персональних тренувань, консультувати з приводу правильного харчування та здорового стилю життя тощо.

Крім цього, зміст дисциплін зумовлений логікою розташування їх у навчальному плані між семестрами за принципом послідовності – від загального до конкретного, від абстрактного до практичного, аналітичного. Відповідно до сучасних дидактичних вимог, композиція змісту навчальних

планів передбачає безперервність і наступність освоєння навчального матеріалу, вивчення спочатку дисциплін переважно загальноосвітнього спрямування, а потім узагальнювального характеру та поглибленої фахової підготовки. Такий підхід створює завершену університетську систему освіти, а комплекс оптимальних педагогічних умов забезпечує майбутнім фахівцям виявлення й реалізацію творчого та інтелектуального потенціалу, наукових інтересів, фізичних можливостей, формування професійної компетентності, що відповідають вродженим задаткам, здібностям, схильностям і потребам.

Інтеграційні процеси в професійній освіті займають провідну позицію, оскільки успішна їх реалізація забезпечує якісну освіту, конкурентоздатність та спроможність кожної людини самостійно досягати різних життєвих і професійних цілей, розвивати творчі здібності та потенційні можливості, творчо самостверджуватися в різних соціокультурних сферах [109]. Інтеграційний підхід в науці не новий, але в світлі реформаційних перебудов у системі вищої освіти, а саме: зменшення аудиторних годин, потреба в посиленні міждисциплінарних зв'язків та активізації пізнавальної діяльності студентів, створення оптимальних умов для навчання та розвитку їхнього професійного, творчого мислення, проблема його упровадження набуває все більшої актуальності [328].

Поняття «інтеграція» (від лат. «повний, цілісний») – це створення нового цілого на основі виявлення однотипних елементів і частин із кількох раніше розрізнених одиниць (навчальних предметів, видів діяльності тощо). Із позиції педагогічної науки інтеграція – це процес взаємопроникнення різних наук, об'єднання в єдине ціле раніше ізольованих частин, унаслідок чого основні компоненти дисциплін синтезуються в цілісну систему [368].

В Україні сформувалася низка наукових напрямів вивчення теоретичних основ інтеграції. Провідні з них: напрямок методологічного обґрунтування проблем інтеграції (С. Гончаренко, Ю. Мальований) [96]; напрямок визначення структури інтегрованих знань (Т. Єліна, Т. Усатенко) [131; 391]; дослідження системологічних аспектів інтеграції (А. Данилюк,



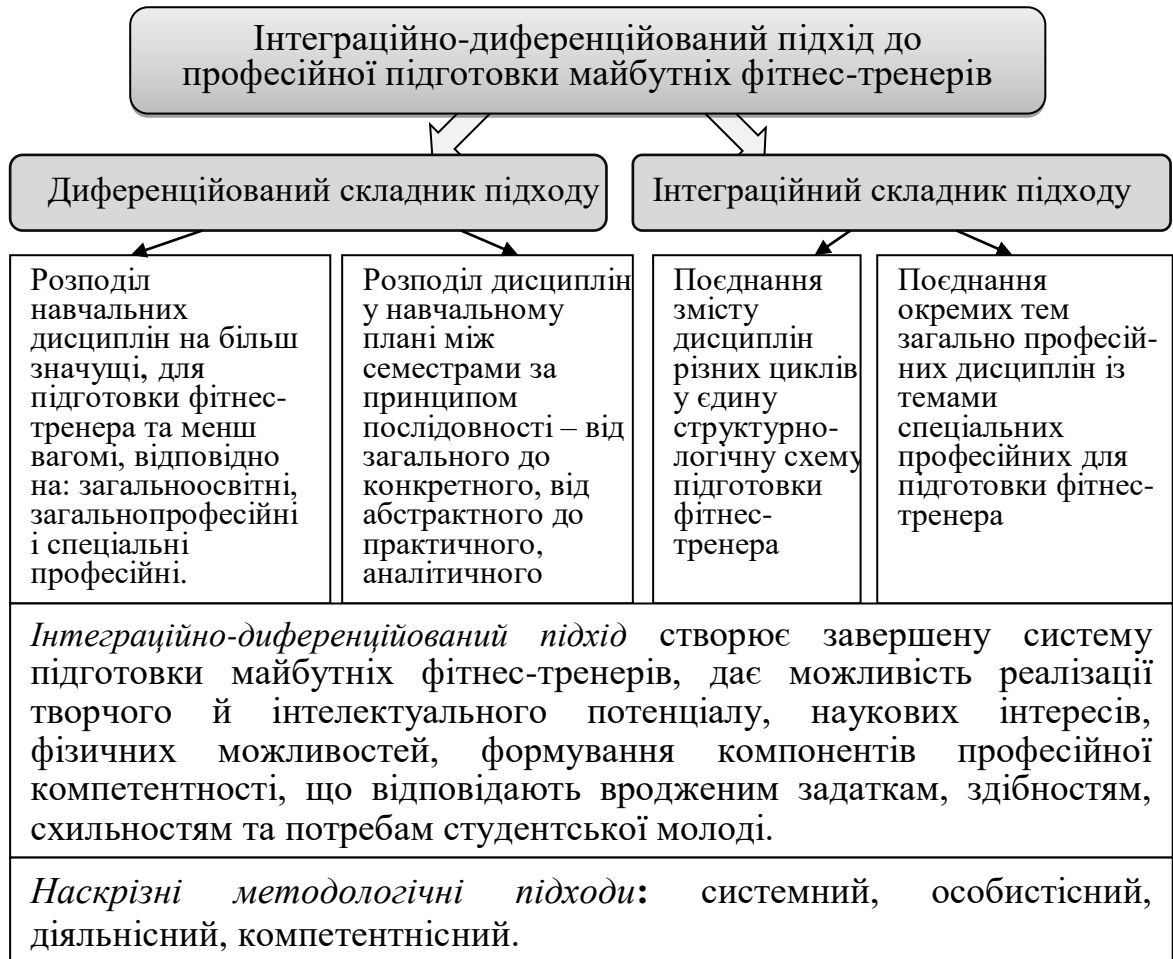
майбутнього фахівця відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики. На її думку, інтеграційний процес означає новостворення цілісного, що володіє системними якостями загальнонаукової, міжнаукової, а отже, і міждисциплінарної взаємодії, відповідними механізмами взаємозв'язку, а також змінами в елементах і функціях об'єкта навчання. Дослідниця вважає, що в процесі навчання інтеграцію можна здійснювати шляхом злиття в одному синтезованому курсі елементів різних навчальних предметів, сумачії основ наук у розкритті комплексних навчальних тем і проблем [131].

Погоджуємося з думкою науковців щодо необхідності інтеграції знань студентів, отриманих під час вивчення різних дисциплін, потреби в реалізації міждисциплінарних зв'язків, що сприятиме виявленню загальних, для цілого ряду дисциплін провідних ідей, у межах яких доцільно інтегрувати різні види знань і поєднувати їх у єдині цілісні системи. Отже, для підготовки професійно компетентних фітнес-тренерів необхідно зміцнювати міждисциплінарні зв'язки, забезпечувати взаємопроникнення окремих навчальних курсів, модулів, тем, тобто їхню інтеграцію, з метою формування цілісної узагальненої системи знань і професійних умінь нового якісного рівня.

Інтеграційна система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, на нашу думку, характеризується провідними ознаками, які визначають її як цілісне утворення: системність (наявність інтеграційних якостей, властивостей); цілісність (наявність складових, елементів, компонентів, частин, із яких утворюється система); структурність (наявність певних зв'язків і відносин між частинами та елементами); функціональність (наявність функціональних характеристик системи в цілому й окремих її компонентів).

Ураховуючи результати наукових досліджень провідних учених під інтеграцією в рамках проблеми дослідження розуміємо, по-перше, поєднання змісту навчальних дисциплін із різних циклів у єдину структурно-логічну схему підготовки фітнес-тренера; по-друге, виділення та поєднання окремих

тем загальнопрофесійних дисциплін, які містять інформацію, необхідну для діяльності фітнес-тренера, із темами спеціальних професійних дисциплін, що в сукупності забезпечить інтеграцію знань у єдиний цілісний процес і дасть можливість повноцінної професійної підготовки фітнес-тренерів (рис. 2.2) [194].



**Рис. 2.2. Схема інтеграційно-диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів**

Таким чином, *інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* – комплексний науковий засіб, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації змісту навчальних дисциплін, з метою забезпечення оптимальних умов, формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера, її творчого й продуктивного мислення. Диференційований підхід полягає в розподілі навчальних курсів, залежно від

пріоритетності їх вивчення для спеціалізації фітнес-тренера, на загальноосвітні, загально-професійні та спеціальні професійні, їх розподілі між семестрами за принципом послідовності; інтеграційний – у поєднанні змісту дисциплін різних циклів (нормативних і вибіркового) у єдину структурно-логічну схему, реалізації міждисциплінарних зв'язків різних видів знань, що забезпечують цілісну повноцінну підготовку фахівців [209].

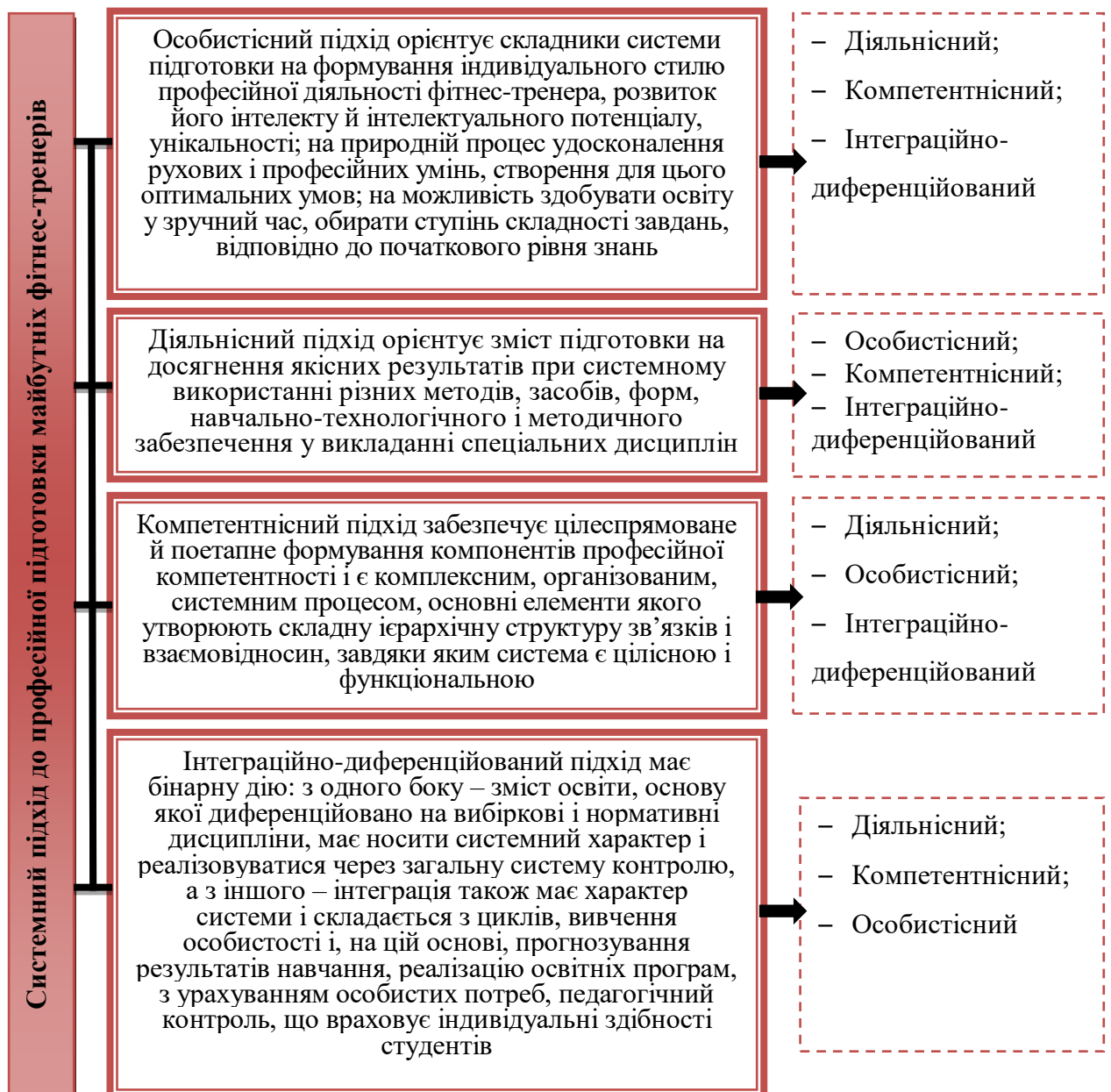
Інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів має тісний зв'язок із різними науковими підходами:

– системним, оскільки з одного боку – зміст освіти, основу якого диференційовано на вибіркові і нормативні дисципліни, має носити системний характер і реалізовуватися через загальну систему контролю, а з іншого – індивідуалізація також має характер системи і складається з циклів: вивчення особистості і, на цій основі, прогнозування результатів навчання, реалізація освітніх програм, з урахуванням особистих потреб, педагогічний контроль, що здійснюється з урахуванням індивідуальних здібностей студентів;

– особистісним підходом, оскільки при навчанні викладач працює не з абстрактними особами, а з реальними людьми, які мають власні потреби, цілі, здібності й можливості;

– діяльнісним підходом, оскільки при підготовці професійно компетентних фітнес-тренерів необхідно спрямувати й організувати навчальний процес так, щоб студенти могли отримати не лише базові знання і рухові уміння, а сформувати потребу й здатність до саморозвитку, самоосвіти, прагнення до самостійного професійного зростання, за допомогою завдань, які потребують знань, що ґрунтуються на міждисциплінарних зв'язках, умінь застосовувати знання в реальній практичній діяльності;

– компетентнісним підходом, оскільки безпосередньо спрямований на формування компонентів професійної компетентності (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Взаємопроникнення методологічних підходів у системі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Отже, раціональне поєднання та взаємопроникнення комплексу методологічних підходів (системний, особистісний, діяльнісний, компетентнісний, інтеграційно-диференційований) дозволяє обґрунтувати методологію дослідження, розробити концепцію, мету, виокремити зміст, методи, засоби і форми підготовки, які забезпечать отримання максимально об'єктивної і точної інформації про систему професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Визначення методологічних підходів дозволило обґрунтувати *провідну концепцією* дослідження, яка полягає в тому, що система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах – сукупність взаємопов'язаних компонентів та їх елементів, що утворюють інтеграційну цілісність спрямовану на здобуття особою спеціальної освіти й оволодіння професійною компетентністю, має ієрархічну підпорядкованість у структурі, власну цільову спрямованість і спирається на сучасні вимоги до компетентності фітнес-тренерів, передбачає використання інноваційних засобів і методик, що забезпечують професійний і особистісний розвиток фітнес-тренерів та дозволяють готувати фахівців за базовими й новими фітнес-програмами. Ефективність системи забезпечує об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків, єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок, застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій і навчально-технічних засобів, співпраця викладачів вишів і фітнес-тренерів, розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва у контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища. Концепція ґрунтується на наукових положеннях філософії освіти, педагогічної теорії і практики, закономірностях і принципах фізичної культури та спорту, визначає зміст й основні напрями розроблення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах і вміщує три взаємопов'язані концепти, які сприяють реалізації провідної ідеї: *методологічний* (відбиває взаємозв'язок і взаємодію наукових підходів (системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого) до моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, як інноваційного організованого, цілеспрямованого, динамічного процесу, що потребує розробки й упровадження навчально-технологічного й методичного забезпечення, визначення комплексу педагогічних умов її функціонування; *теоретичний*



(визначає основоположні теорії, концепції, ідеї та дефініції, на яких ґрунтується розуміння сутності педагогічного процесу у вищій школі, проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, специфіки її цілей і завдань, функцій професійної діяльності фітнес-тренерів; дозволяє дослідити взаємопов'язані структурні компоненти й елементи моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах); *технологічний* (передбачає розроблення, впровадження й експериментальну перевірку системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, її навчально-технологічного й методичного забезпечення).

Обґрунтовані методологічні підходи, концептуальні ідеї, функції професійної діяльності, компоненти професійної компетентності фітнес-тренерів спонукають до моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

## **2.2. Модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Проблема розробки моделей професійної підготовки у педагогіці вищої школи достатньо вивчена й розроблена, їй присвячена велика кількість наукових досліджень з використанням різних концептуальних й методологічних підходів (М. Батищевої, І. Богданової, М. Буренко, О. Дубасенюка, Г. Клауса, Л. Кравченко, В. Краєвського, В. Оніпко, В. Стрельнікова, Г. Суходольського, А. Суценка, Л. Суценко, В. Томашевського, П. Хоменка, Л. Хоружі та ін.), утім реформування системи вищої освіти залишає значення такої роботи постійно актуальним [35; 49; 61; 122; 170; 227; 229; 291; 308; 376; 379; 380; 382; 387; 407; 410].

Розглянемо більш детально метод моделювання у контексті проблеми нашого дослідження. Слово «модель» – з латинської «*modulus*», означає міра, зразок, норма. Поняття «модель» одним із перших увів у науковий обіг Г. Клаус [170]. Учений тлумачив модель як відображення фактів, речей і відносин у вигляді простої, прозорої матеріальної структури певної галузі. Відповідно до

його трактування модель може бути збільшеною або зменшеною копією об'єкта чи проекту й виступати засобом наукового пізнання, відображати конкретні властивості, які цікавлять дослідника. Конструювання моделі дозволяє спростити реальний процес, що дає можливість зосередити увагу на його сутності, деталізувати й конкретизувати досліджувані елементи й підструктури, які відзначаються високою швидкістю протікання або складністю змісту.

Вітчизняний учений В. Краєвський, вивчаючи основи методології педагогічного дослідження, відносить моделювання до теоретичних методів, за допомогою якого можна частково змінити педагогічну дійсність, удосконалити педагогічну діяльність і, в загальному виді, означити, що потрібно зробити, щоб цю діяльність покращити [229]. В. Томашевський обґрунтовує моделювання як спосіб дослідження будь-яких явищ, процесів або об'єктів шляхом побудови та аналізу їхніх моделей [387]. Схожою є й думка Г. Суходольського, який характеризує моделювання як процес створення ієрархії моделей, в якій реально існуюча система моделюється в різноманітних аспектах різними способами [379]. У свою чергу Л. Хоружа акцентує увагу на тому, що модель має пізнавальний потенціал лише у тому випадку, коли вона відповідає об'єкту, що досліджується, здатна змінювати його в процесі вивчення, і є генератором одержання нової інформації; зазначає, що моделювання виконує ілюстративну, пояснювальну, критеріальну, евристичну, прогностичну, перетворювальну функції [410].

Згідно з педагогічною енциклопедією модель професійної підготовки фахівця – система, що відображає або відтворює існуючі або проєктовані структури, зміст та організацію навчання, що забезпечує їхню реалізацію [130, с. 78].

А. Дахін вважає, що модель – концептуальний інструмент, аналог певного фрагменту соціальної дійсності, необхідний для зберігання і розширення знань про властивості й структуру процесів, які моделюються, орієнтований на керування ними [110].

Отже, нами з'ясовано, що моделювання – це метод дослідження об'єктів

пізнання на основі їхніх моделей. У педагогіці вищої школи метод моделювання має виняткове значення, оскільки дає можливість виразити загальний концепт досліджуваного процесу, забезпечити конструювання моделі, необхідної для його відображення, перевести складний педагогічний процес у теоретичну площину, зрозуміти його структуру.

У контексті нашого дослідження під поняттям «педагогічна система» розуміємо сукупність взаємопов'язаних структурних компонентів та їх елементів, підпорядкованих спільній освітній меті. Педагогічна система має складну ієрархічну будову, утім спостерігаємо загально визнані (традиційні) елементи структури педагогічної системи – мета навчання, зміст підготовки, суб'єкти навчально-виховного процесу (студенти і викладачі), методи, засоби і форми навчання і контролю, які залишаються стійкими за будь-яких педагогічних впливів або змін і утворюють єдине ціле. Моделювання педагогічної системи вимагає етапності і визначення компонентного складу – оптимальної кількості структурних елементів, які мають взаємозалежність і забезпечують її функціонування і цілісність.

Таким чином, доходимо висновку, що моделювання системи повинне мати описовий, роз'яснювальний, прогнозувальний характер і здійснюватися у певному порядку: постановка завдань → виявлення структурних взаємопов'язаних елементів системи, виявлення зв'язків між ними → розроблення моделі системи (наповнення змістом компонентів системи) → упровадження моделі системи → перевірка її ефективності методом експериментального дослідження → корегування системи (за необхідності).

Дотримуючись визначеного порядку дій, метою конструювання є удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, на основі сучасних вимог (науковості, змістовності, практичності, функціональності, гнучкості) до моделювання педагогічних систем, урахування в структурі традиційних компонентів та їх елементів і специфічних, властивих підготовці фітнес-тренерів, дотримання функціональних взаємозв'язків між ними, конструювання чіткої внутрішньої будови, що характеризується

просторовою картиною взаємодії суб'єктів (викладачів і студентів) процесу, використання сучасних методологічних підходів, принципів, навчально-технологічного й методичного супроводу, що сприятиме підвищенню якості процесу підготовки фахівців цього фаху і забезпечуватиме досягнення поставленої мети.

Оскільки кожна система має внутрішню будову – структуру (філософський словник тлумачить термін «структура» (лат. *structura*) – побудова, внутрішня форма організації системи [397]), яка забезпечує єдність і взаємозв'язки її елементів то структура є невід'ємною ознакою системи, її сталим параметром, виражає ті елементи, які залишаються незмінними при різних видозмінах, модифікаціях системи. Структуру системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів наводимо на рис. 2.4.

У структурі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів виділяємо власне структурні елементи і функціональні зв'язки між ними, що забезпечують єдність і стійкість системи. З-поміж структурних елементів системи виокремлюємо:

– *мета професійної підготовки* має проектувальну функцію, спирається на потреби суспільства (соціальне замовлення орієнтоване на потреби фітлайкерів (користувачів послугами фітнес-тренерів) у якісному виконанні тренерами професійних функцій), нормативно-правову базу і орієнтована на результат – сформованість професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Шляхи досягнення поставленої мети визначаються через методологічні підходи (системний, особистісний, діяльнісний, компетентнісний, інтеграційно-диференційований), на основі яких базується наукове дослідження, здійснюється вибір методів і засобів формування наукових знань та умінь, отримання максимально об'єктивної, систематизованої інформації про процеси і явища тощо. Основні вимоги до педагогічного процесу відображають принципи, які регулюють взаємодію його учасників, дають можливість змінити підходи до його змісту й організації;

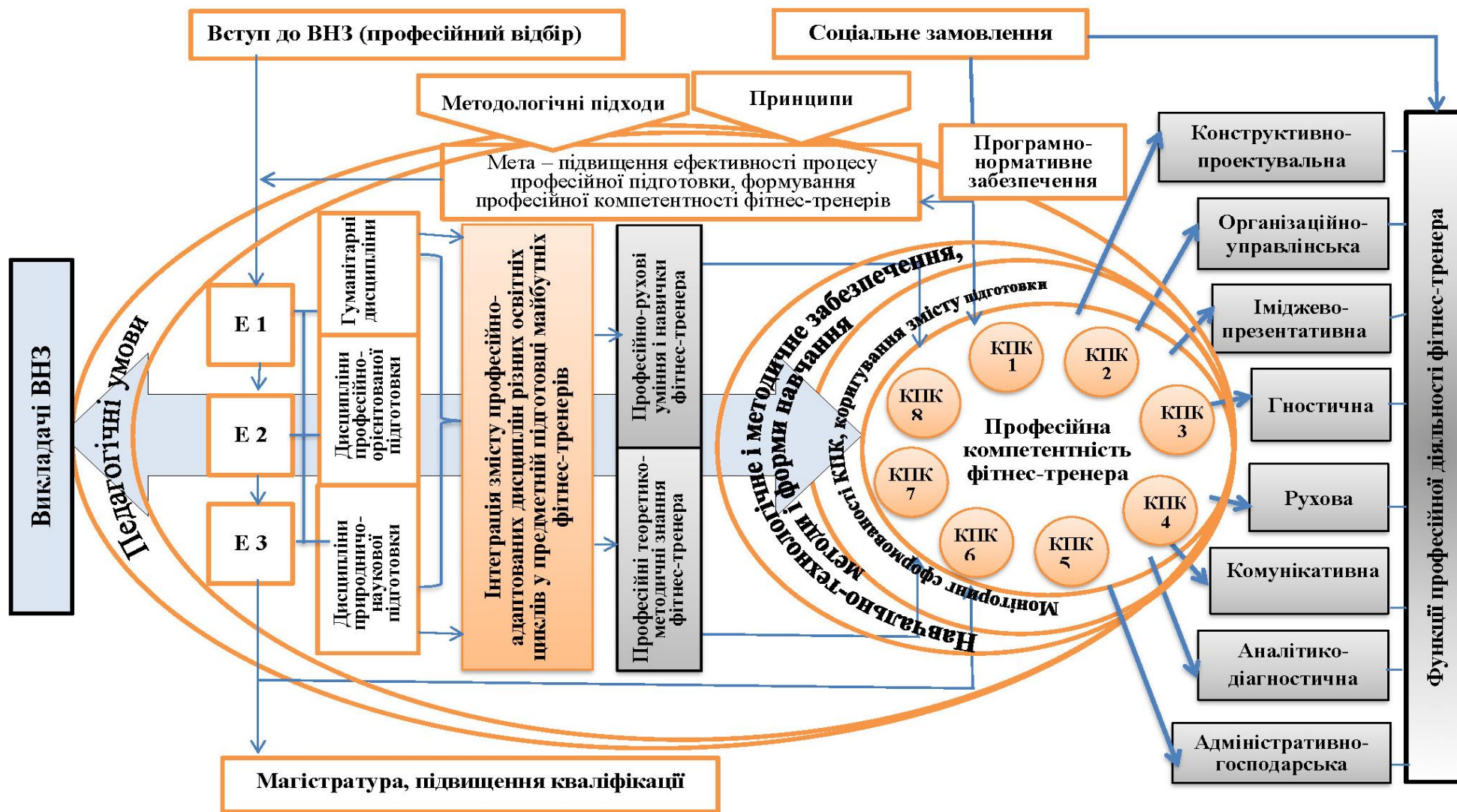


Рис. 2.4. Структура системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

– *взаємодія викладачів і студентів* – найважливіший елемент системи, в якій здійснюється педагогічний процес, оскільки виконує організаційну функцію з боку студентів і гностичну – з боку викладачів. У структурі сучасної педагогічної системи взаємозв'язок «викладач-студент» повинен мати суб'єкт-суб'єктну взаємодію. Згідно гуманістичної парадигми головною цінністю університетської освіти є особистість людини, пріоритет її інтересів і особистісних цінностей [72]. Тож студент є суб'єктом педагогічного впливу, рівноправним партнером викладача, людиною найвищого рівня активності, креативності, автономності; викладач – джерелом пізнання, зміни дійсності, носієм інформації, що здійснює перетворення особистісних цілей на дієвий внутрішній стимул професійного становлення майбутніх фахівців, формування і зміцнення у них активної професійної позиції, внутрішніх переконань, творчого демократичного стилю діяльності, гуманістичних цінностей. Утім, в активній взаємодії викладачів і студентів, як суб'єктів педагогічного процесу, настановна й керівна роль належить викладачеві, який є стратегом цього процесу, ставить і корегує цілі, пропонує його зміст, визначає методи, засоби, форми підготовки, прогнозує результати, створює умови для успішної міжособистісної взаємодії, забезпечує реальні можливості для формування теоретико-методичної, практичної, фізичної, психологічної готовності кожного фахівця. Студенти як суб'єкти навчальної діяльності, у нашій структурній схемі представлені у вигляді ядра системи, з інтегральною властивістю особистості – професійною компетентністю, що має вісім компонентів – КПК 1 – КПК 8 (конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний, професійно-руховий, здоров'язберігальний, психолого-комунікативний, організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний, соціально-особистісний). Компоненти професійної компетентності відображають прогнозований рівень досягнення мети професійної підготовки – сформованість теоретико-методичної, фізичної і рухової підготовленості, організаційно-управлінської, психологічної готовності до виконання професійних функцій: конструктивно-

проектувальної, організаційно-управлінської, іміджево-презентативної, гностичної, комунікативної, аналітико-діагностичної, рухової, адміністративно-господарської;

– *етапи професійної підготовки*, які мають конструктивну функцію, забезпечують послідовність засвоєння навчального матеріалу, дозволяють поступово формувати компоненти професійної компетентності, здійснювати контроль за рівнем їх сформованості. Нами виділено такі етапи: вступ до ВНЗ (відбір абітурієнтів) → E1 – перший етап підготовки (мотиваційно-орієнтувальний) → E2 – другий етап підготовки (когнітивно-операційний) → E3 – третій етап підготовки (творчо-спеціалізувальний) → магістратура або самостійне підвищення кваліфікації (оскільки процес формування компетентності не завершується рівнем підготовки бакалавр);

– *предметна підготовка* представлена дисциплінами різних циклів, які, розкриваючи сутність понять, явищ, процесів, методик тощо, є змістом навчання фітнес-тренерів. Предметна підготовка у структурі педагогічної системи виконує інформаційну функцію, оскільки спрямована на передачу наукової, методичної, світоглядної інформації. Поєднання дисциплін різних циклів підготовки забезпечує інтеграційні міждисциплінарні зв'язки, дозволяє розробити структурно-логічну схему програми підготовки фітнес-тренерів на засадах цілісності, варіативності, комплексності. Диференціація дисциплін різних циклів за змістом професійно-адаптаційної спрямованості полягає у пристосуванні змісту навчання до специфіки підготовки фітнес-тренерів, дозволяє ефективно формувати професійні теоретико-методичні знання і професійно-рухові уміння та навички властиві фітнес-тренерові, як основні складові його професійної компетентності;

– *навчально-технічний і методичний супровід* (кроковий тренажер-симулятор, навчальна-комп'ютерна програма, навчальний посібник, зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», словник фітнес-термінів, відео та фото презентації до викладання навчальних дисциплін тощо) *методи*

*і форми навчання*, мають комунікативне функціональне призначення, забезпечують якість і міцність знань та практичних умінь, ефективно досягнення поставлених цілей навчання у процесі спільної діяльності викладачів і студентів;

– *моніторинг сформованості КПК 1 – КПК 8* (компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів) виконує діагностувальну функцію, забезпечує можливість контролювати ступінь засвоєння змісту навчання, оцінити результати підготовки (рівень сформованості знань, умінь і навичок), виявити її недоліки, з'ясувати причини їх виникнення, корегувати зміст під час та після завершення вивчення дисципліни, семестру, етапу підготовки.

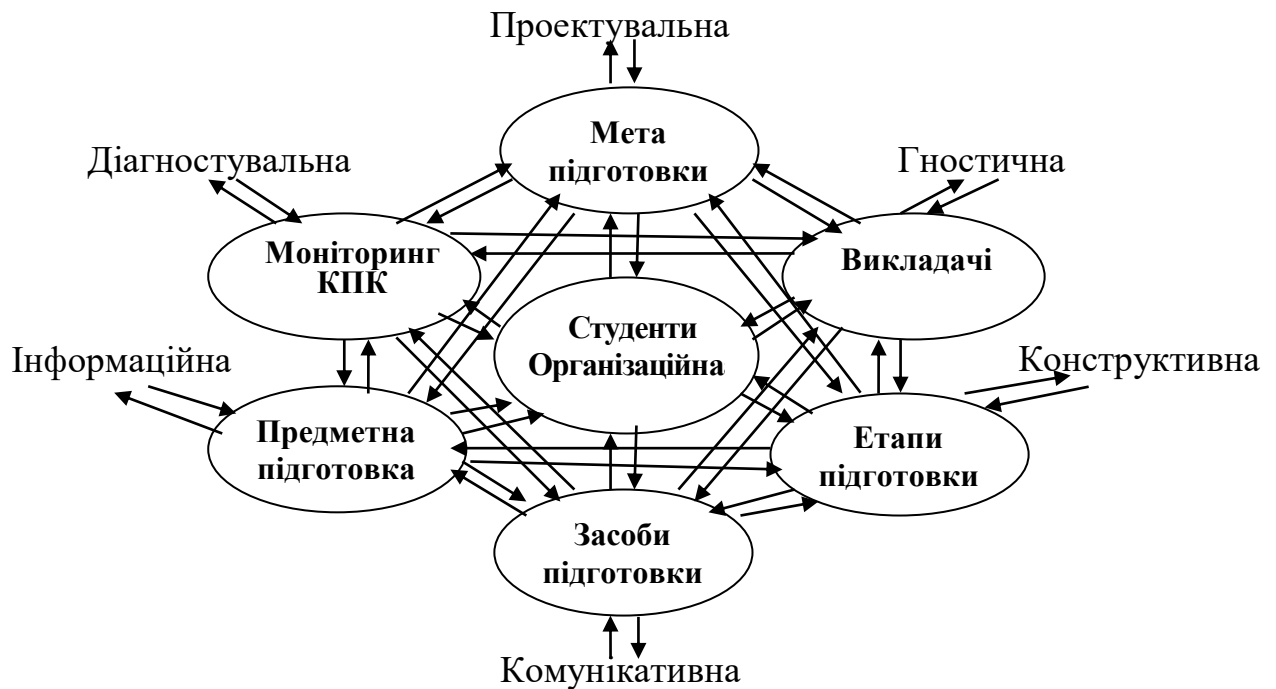
Педагогічні умови є структурною оболонкою системи, завдяки якій реалізуються елементи системи. Вони є наскрізними, забезпечують цілісність, автентичність (оригінальність) і результативність процесу професійної підготовки, відображають взаємодію між суб'єктами навчання, враховують загальні закономірності педагогічного процесу, а також специфічні, властиві підготовці фітнес-тренерів, дають можливість змінити підходи до його змісту й організації.

Отже, функціональні зв'язки, що виникають між структурними елементами системи покликані забезпечити її стійкість, інтеграційність, функціональність. Схема взаємозв'язків структурних елементів системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів (рис. 2.5) свідчить, що кожен елемент системи має безпосередній зв'язок з іншими елементами. Центром у схемі зображено студента, який є суб'єктом професійно спрямованого педагогічного впливу. Завданням моделювання системи професійної підготовки є гармонізація усіх елементів у структурі підготовки фітнес-тренерів.

Аналіз наукових праць провідних учених у галузі моделювання педагогічних систем, виявлення структурних елементів системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів і функціональних зв'язків між ними,



дозволили визначити компоненти моделі цієї системи: концептуальний, змістовий, технологічний, результативний.



**Рис. 2.5. Схема взаємозв'язків структурних елементів системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів (за Н. Кузьміною) [244]**

Концептуальний компонент (блок) системи розкриває концептуальні ідеї моделі, зокрема взаємозумовлені мету і завдання професійної підготовки (від головної мети – формування професійної компетентності фітнес-тренерів, до конкретних завдань), методологічні підходи і принципи. Змістовий компонент (блок) системи відображає сутність змісту підготовки. Його основою є взаємодія викладача і студента, що реалізується через предметну підготовку, й забезпечує формування компонентів професійної компетентності, готовність до суспільно-особистого життя і професійної діяльності. Технологічний компонент (блок) системи містить такі елементи як методи, засоби, форми навчання, моніторингову діяльності, що реалізуються на трьох професійних етапах. Результативний компонент (блок) системи відображає ефективність функціонування системи в цілому, характеризує досягнуті результати у відповідності з поставленою метою. Поєднання компонентів системи (концептуального, змістового,

технологічного та результативного) забезпечує її цілісність, системність, гнучкість, прогнозованість.

Проведене дослідження структурних компонентів та їх елементів системи, аналіз праць провідних учених з питань моделювання системи професійної підготовки фахівців дозволив сформулювати поняття «система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів» – сукупність ваємопов'язаних компонентів (блоків) та їх елементів, що утворюють інтеграційну цілісність спрямовану на здобуття особою спеціальної освіти й оволодіння професійною компетентністю, яка передбачає високий рівень теоретико-методичної (конструктивно-проектувальний, теоретико-технологічний компоненти професійної компетентності), фізичної і рухової (професійно-руховий, здоров'язберігальний компоненти професійної компетентності) підготовленості, організаційно-управлінської (організаційно-управлінський, аналітико-діагностичний компоненти професійної компетентності) і психологічної (психолого-комунікативний, соціально-особистісний компоненти професійної компетентності) готовності до виконання професійних функцій фітнес-тренера відповідно до потреб і запитів суспільства, кращих зразків вітчизняного та зарубіжного досвіду, вимог сучасного етапу розвитку теорії і практики фітнес-індустрії [209].

Побудова моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ґрунтується на застосуванні системного підходу, що дозволить забезпечити функціонування і єдність структурних компонентів та їх елементів, досягнення поставленої мети. Системний підхід до моделювання базується на таких положеннях:

– цілеспрямованості – в основі моделі лежить авторська ідея, яка розкриває її призначення (модель розробляється з метою удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у спеціалізованих ВНЗ та факультетах з ліцензованими напрямками (спеціальностями)), а також передбачає можливість застосування (повторення, відтворення), іншими суб'єктами і гарантує досягнення прогнозованих результатів;

– цілісності, що передбачає внутрішню єдність, поєднання усіх компонентів професійної підготовки та їх елементів в єдине ціле, збереження їхніх властивостей, ідентичності та індивідуальних характеристик при варіаціях, не порушуючи структурно-логічної схеми підготовки фітнес-тренерів. Це забезпечить стійкість її функціонування, гнучкість (використання альтернативних елементів), своєчасне виявлення помилки і можливість її виправлення на певному етапі;

– ієрархічності – менші за значенням елементи підпорядковуються компонентам вищого рівня, що забезпечує ефективне функціонування системи в цілому;

– структурності, оскільки система має стійку архітектуру, яка передбачає побудову компонентів та елементів моделі в суворій послідовності, взаємозв'язок між ними, відповідно до цільових установок і прогнозованого результату;

– функціональності, що передбачає виокремлення на основі різних ознак взаємопов'язаних функцій і завдань кожного компонента та його елементів;

– гнучкості, що надає можливості компонентам змінювати свою спрямованість, корегувати цілі, завдання і результат підготовки, відповідно до обставин;

– контролю – елементи і підсистеми моделі складені з максимальною точністю, деталізацією і конкретизацією, з можливістю здійснення діагностичної процедури в цілому і окремих її компонентів. Модель має показники та інструментарій для вимірювання результатів підготовки, що забезпечує її дієвість, стабільність і стійкість.

Доведено, що система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у ВНЗ має складну структуру, зумовлену специфікою підготовки, а також стадіями її становлення (I стадія – 2006 – 2015 рр. – напрями підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання»; II стадія – з 2015 р. – спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» з додатковими

спеціалізаціями). Зважаючи на реформування системи освіти (напрями підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» втратили свою чинність, введено спеціальність 017 «Фізична культура і спорт») ефективною і надійною буде гнучка модель системи, у структуру якої можна вносити корективи, які б не порушили цілісність процесу підготовки фітнес-тренерів; змінювати, удосконалювати або адаптувати елементи навчального процесу, відповідно до педагогічних умов; мінімізувати трудові ресурси не знижуючи якості й ефективності підготовки в цілому, гарантувати досягнення поставленої мети, відповідати стандартам [203].

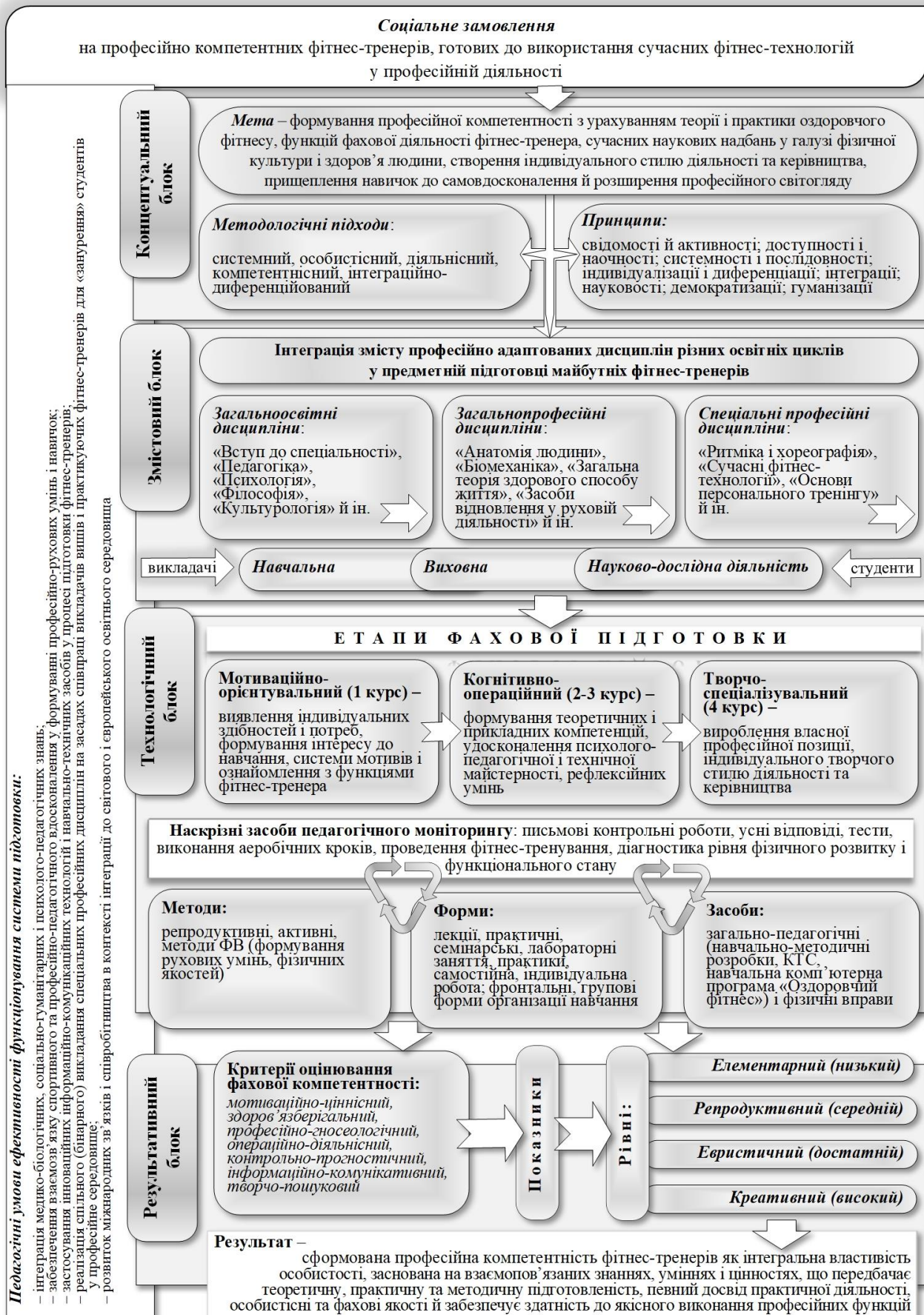
Метами узагальнення й систематизування встановлено, що концептуальною основою моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів передбачено її чітке структурування; кожен структурний компонент (блок) системи має ієрархічну підпорядкованість у структурі, сувору топографію (розміщення серед інших компонентів), власну цільову спрямованість; професійно-руховий і гностичний елементи цієї моделі спираються на сучасні вимоги до компетентності фітнес-тренерів й передбачають використання інноваційних засобів і методик, що дозволить готувати фахівців за базовими й новими фітнес-програмами.

Під *моделлю системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* розуміємо опис і теоретичне обґрунтування структурних компонентів (концептуального, змістового, технологічного, результативного) та їх елементів (мети, взаємодії викладачів і студентів, етапів професійної підготовки, навчально-технологічного і методичного забезпечення, методів і форм навчання, моніторингу сформованості компонентів професійної компетентності, предметної підготовки (інтеграція та диференціація дисциплін різних циклів підготовки), що забезпечує формування професійних теоретико-методичних знань і професійно-рухових умінь властивих фітнес-тренерові), зв'язків між ними у межах цілісного педагогічного процесу [209].

Спираючись на соціальний запит на професійно компетентних фітнес-тренерів, готових до використання сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності, з'ясовані функції професійної діяльності фітнес-тренера (конструктивно-проектувальну, організаційно-управлінську, іміджево-презентативну, гностичну, комунікативну, рухову, аналітико-діагностичну, адміністративно-господарську), нормативні документи (Конституція України, Закони України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма «Освіта» / Україна ХХ ст., Державні тести і нормативи для оцінки фізичної підготовленості населення України, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту, Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», Концепція розвитку системи громадського здоров'я та ін., освітньо-професійні програми підготовки бакалаврів, навчальні і робочі програми з фахових дисциплін тощо), які регламентують характер і вимоги до якості його підготовки та рівня компетентності, структурні елементи ми розробили модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, яка складається з чотирьох компонентів (блоків): концептуального, змістового, технологічного, результативного (рис. 2.6).

Центральним, системоутворювальним елементом *концептуального блоку* системи є взаємопов'язані і взаємодоповнюючі мета і завдання, які разом з тим є ідеальним результатом системи, методологічні підходи (підрозділ 2.1.) і принципи. Мету професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми визначали на основі широкого спектру цілей, враховуючи такі положення:

- цілі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів мають ґрунтуватися на реалістичному їх виборі, згідно з об'єктивними потребами студентів й вимогами суспільства до рівня компетентності фітнес-тренерів;
- на сучасних наукових надбаннях, досвіді діяльності найкращих фітнес-тренерів й визначатися на найближчу перспективу;



**Рис. 2.6. Модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

– цілі та завдання підготовки мають урахувувати ресурсні можливості при їхній реалізації (матеріально-технічні умови ВНЗ, рівень підготовленості викладацького складу);

– цілі повинні мати можливість корегування в залежності від зміни ситуації, вибору нових завдань з урахуванням досягнень сучасної науки в галузі фізичної культури та здоров'я людини;

– цілі вузькоспеціалізованої підготовки фітнес-тренерів повинні узгоджуватися з загальними планами професійної підготовки фахівців, не виходити за межі загального навчально-виховного процесу, перешкоджати його реалізації [201].

Узагальненою *метою професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* визначено формування компонентів професійної компетентності, з урахуванням теорії і практики оздоровчого фітнесу, функцій професійної діяльності фітнес-тренера, сучасних наукових надбань у галузі фізичної культури та здоров'я людини, виявлення особистих здібностей й розвиток на їх основі індивідуального стилю діяльності та керівництва, прищеплення навичок до самовдосконалення, розширення професійного і наукового світогляду.

Реалізація мети забезпечується виконанням таких *завдань*:

– формування у студентів стійкої мотивації до виконання професійних функцій фітнес-тренера, що забезпечує успіх діяльності, потреби до пізнання, любов до професії і систематичних занять фізичною культурою;

– формування у студентів компонентів професійної компетентності, які дадуть їм можливість проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різного віку, стану здоров'я, рівня підготовленості й сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних резервів організму та працездатності, профілактиці захворювань; удосконаленню фізичних якостей, формуванню рухових умінь і навичок; зниженню ваги, корекції фігури, формуванню правильної постави; організації активного відпочинку, підвищенню рухової активності, формуванню звички до ведення здорового способу життя,

систематичних занять фізичними вправами; отриманню та розширенню знань про норми рухової активності, культуру харчування, способи нормалізації й підтримки оптимальної ваги; отриманню позитивних емоцій, профілактиці виникнення психологічних стресів та ін.;

- систематичне залучення студентів до практичної творчої діяльності, спрямованої на підготовку до реального виконання професійних функцій;

- стимулювання студентів до навчально-пізнавальної активності, формування потреби до самоосвіти, саморозвитку та самовдосконалення, на основі підвищення ролі самостійної роботи, чіткої її організації в навчальний і позанавчальний час;

- оволодіння студентами уміннями та навичками оцінки й самооцінки якості наданих професійних послуг (проведення оздоровчих тренувань);

- навчання студентів основам науково-дослідної діяльності;

- виховання у студентів свідомості і професійного мислення, творчого підходу до вирішення проблем, пов'язаних із майбутньою професією.

Низка авторів, які досліджують проблеми [12; 316; 317; 318] зауважують, що сучасна професійна підготовка повинна будуватися на системі дидактичних принципів, які відображають основні вимоги до педагогічного процесу, регулюють взаємодію його учасників, дають можливість змінити підходи до змісту й організації цього процесу, залежать від мети й завдань. До принципів, які відповідають специфіці й вимогам професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми віднесли:

- принцип свідомості і активності, що передбачає організацію навчальної діяльності студентів, які є активними учасниками навчального процесу, знають кінцеву мету, засоби та способи її досягнення, усвідомлюють завдання кожного конкретного етапу, несуть відповідальність за якість його завершення [12]. Зважаючи на це, підготовка фітнес-тренерів потребує формування стійкої мотивації до навчання і професійної діяльності, використання активних методів навчання, які сприяють активізації пізнання і мислення, зміцненню професійної спрямованості;



– принципи доступності та наочності, засновані на закономірностях пізнання навколишньої дійсності і розвитку мислення, яке еволюціонує від конкретного до абстрактного [12]. Реалізація принципу доступності в професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів передбачає відповідність змісту, характеру та обсягу навчального матеріалу рівню підготовленості студентів, їхнім пізнавальним можливостям. Принцип наочності в навчанні вимагає активізації сприйняття усіх органів чуття: (зорового, слухового, тактильного) й реалізується через педагогічну умову – необхідність розробки і впровадження методичного і навчально-технологічного забезпечення, зокрема навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора;

– принципи системності і послідовності ґрунтуються на викладі навчального матеріалу в певній послідовності та взаємозв'язку, що визначає зміст навчання, його цільові установки, форми роботи, які ускладнюються від етапу до етапу [318]. У підготовці фітнес-тренерів принципи, у більшій мірі, реалізуються через педагогічну умову – єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок, оскільки передбачає програмування й алгоритмізацію навчання;

– принципи індивідуалізації і диференціації. За В. Лозовою сутність принципу індивідуального підходу в навчанні полягає у вивченні й врахуванні в навчальному процесі індивідуальних і вікових особливостей кожного студента з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних особливостей, забезпеченні на цій основі підвищення якості його навчальної роботи, всебічного розвитку [261]; принцип диференціації передбачає розподіл процесу навчання на окремі частини та їх скоординоване виконання [366]. У професійній підготовці фітнес-тренерів ці принципи передбачають урахування індивідуальних особливостей студентів, поєднання індивідуальних, групових і фронтальних форм організації навчання, відбір студентів за здібностями, якостями, організацію персональної роботи з

обдарованими студентами, що дає можливість підібрати для кожного індивідуальну траєкторію розвитку з урахуванням його психологічних і фізичних особливостей, задатків, можливостей;

– принцип інтеграції змісту навчання передбачає встановлення взаємозв'язків між компонентами процесу підготовки, для отримання єдиного змісту [288]. Він – провідний при розробці змісту, методів і форм навчання, забезпечує цілісність та системність процесу підготовки, реалізується через педагогічну умову об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів;

– принцип науковості в підготовці студентів базується на двох діалектичних протиріччях: перше наголошує на тому, що, з одного боку, знання повинні бути доступними, а з іншого – спиратися на наукові поняття й дослідження; друге протиріччя стосується достовірності навчально-наукового матеріалу, який, з погляду науки, може бути оскаржений [316]. Зважаючи на це, підготовка фітнес-тренерів повинна базуватися на системі наукових теорій, концепцій, положень, які мають бути правильними й науково доведеними, вибір методів навчання близьким до специфіки професійної підготовки, урахувати сучасні надбання фізичної культури, фітнесу, освіти взагалі;

– принцип демократизації визначається змінами, що відбуваються в суспільному житті України, а також у системі освіти розвинених країн [431]. У підготовці фітнес-тренерів принцип демократизації передбачає відкритість навчання та побудову стосунків викладача і студентів на засадах співробітництва, толерантності, колаборації, взаємоповаги, гласності, плюралізму, ідеологічних підходів та вільного їх висловлення, різного трактування окремих соціальних явищ чи фактів і професійної діяльності; організацію педагогічного процесу відповідно до сучасних умов і тенденцій розвитку науки, врахування особливостей навчання залежно від потреб

суспільства у цей період часу й використання сучасних методів, засобів і форм для задоволення цих потреб;

– принцип гуманізації, який передбачає спрямованість усіх ланок педагогічного процесу на особистість студента, його здібності та інтереси й, відповідно, характеризує гуманістичну спрямованість навчання, зокрема його змісту і способів організації [316]. У підготовці фітнес-тренерів принцип базується на підпорядкуванні педагогічного процесу завданням формування всебічно розвиненої особистості, створення для цього відповідних умов (додаток Л. 1).

*Змістовий блок* моделі системи характеризує фахову компетентність майбутніх фітнес-тренерів через конкретизацію необхідних для виконання професійних функцій знань, умінь і навичок та реалізується в предметній підготовці. Предметна підготовка вміщує дисципліни різних циклів, викладання яких, з одного боку потребує здійснення інтеграційних міждисциплінарних зв'язків, а з іншого – диференціації змісту професійно-адаптаційної спрямованості підготовки фітнес-тренерів, що забезпечить комплексне формування професійної компетентності. Вивчення загальноосвітніх дисциплін («Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія» й ін.) створює уявлення про професійні функції тренера, формує інтерес до тренерської діяльності, систему мотиваційних установок і професійних цінностей, удосконалює культуру мовлення й спілкування тощо. Загальнопрофесійні дисципліни («Анатомія людини», «Основи медичних знань», «Біомеханіка», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Загальна теорія здорового способу життя», «Засоби відновлення у руховій діяльності» тощо) дають можливість планувати, організовувати й прогнозувати результати тренування загалом. Спеціальні професійні дисципліни (на мотиваційно-орієнтувальному етапі – «Ритміка і хореографія», на когнітивно-операційному – «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», на творчо-спеціалізувальному – «Основи персонального тренінгу») дозволяють

сформувати професійні знання, вміння, навички та якості, необхідні для безпосереднього виконання професійних функцій – проведення групових і персональних тренувань, розробки індивідуальних програм, консультацій тощо (рис. 2.7). Утворення складної ієрархічної структури зв'язків між окремими дисциплінами забезпечує перетворення загальноосвітніх і загальнопрофесійних знань і вмінь на спеціальні професійні [209].

Загальноосвітні, загальнопрофесійні і спеціальні професійні дисципліни реалізуються в навчальній (виконання завдань аудиторної і самостійної роботи, практики, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах), виховній (участь у виховних заходах професійно-практичного спрямування) і науково-дослідній (участь у конференціях, методичних семінарах, круглих столах, тренінгах, конкурсах) діяльності, що сприяє формуванню системи знань, умінь, навичок, інтелектуального потенціалу, професійного мислення, здатності до науково-пошукової роботи (додаток Л. 2).

*Технологічним блоком* моделі системи передбачено поетапне опанування майбутніми фітнес-тренерами змістом фахової компетентності за допомогою інструментально-технологічного забезпечення процесу підготовки, реалізації взаємопов'язаних методів, засобів і форм навчання. У ході аналізу й порівняння навчальних планів підготовки майбутніх фітнес-тренерів обґрунтовано доцільність організації процесу формування професійної компетентності впродовж трьох взаємозумовлених етапів (мотиваційно-орієнтувальний, когнітивно-операційний й творчо-спеціалізувальний). Виявлено оптимальні форми організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів: загальні (аудиторна робота – лекції, практичні, семінарські заняття, практики, контрольні заходи тощо; конкретні види форм навчання (самостійні, фронтальні, групові, колективно-групові, індивідуально-групові, робота в парах змінного складу). Розкрито методи, які відповідають специфіці фахової підготовки фітнес-тренерів (репродуктивні, активні, методи фізичного виховання).

Назва дисципліни і прогнозовані результати навчання	КПК, що формуються
<p><b>Риміка і хореографія</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– класифікувати засоби музично-ритмічного виховання, орієнтуватися в основних властивостях музичного твору;</li> <li>– застосовувати методи і методичні прийоми навчання в музично-ритмічному вихованні;</li> <li>– описувати типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;</li> <li>– виконувати послідовно елементи, зв'язки та комбінації в танцювальних композиціях;</li> <li>– тестувати рухові здібності тощо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-технологічний;</li> <li>– професійно-руховий;</li> <li>– організаційно-управлінський;</li> <li>– аналітико-діагностичний;</li> <li>– соціально-особистісний</li> </ul>
<p><b>ТМ викладання атлетизму</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конструювати вправи для загального та спеціального розвитку;</li> <li>– застосовувати методи і методичні прийоми навчання в силовому тренуванні;</li> <li>– практикувати у проведенні комплексів вправ силового характеру способи організації;</li> <li>– тестувати рухові здібності на заняттях силовими вправами тощо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конструктивно-проектувальний;</li> <li>– теоретико-технологічний;</li> <li>– професійно-руховий;</li> <li>– здоров'язберігальний;</li> <li>– організаційно-управлінський;</li> <li>аналітико-діагностичний;</li> <li>– соціально-особистісний</li> </ul>
<p><b>Функціональна діагностика і контроль у сфері ФВ і С</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– називати, характеризувати й використовувати основні прилади та інструментарій для діагностики функціонального стану систем організму;</li> <li>– оцінювати основні показники стану здоров'я у за даними сучасних методів діагностики;</li> <li>– тестувати рівень сформованості основних фізичних якостей;</li> <li>– виявляти оптимальну величину навантаження при оздоровчому тренуванні з використанням інструментальних методів дослідження.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– здоров'язберігальний;</li> <li>– аналітико-діагностичний;</li> <li>– психолого-комунікативний;</li> <li>– соціально-особистісний</li> </ul>
<p><b>Сучасні фітнес-технології</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– описувати методики навчання аеробічних, силових ментальних програм і типові помилки при їх виконанні;</li> <li>– конструювати зміст і структуру занять з оздоровчого фітнесу, розуміти особливості проведення тренувань з людьми різного віку;</li> <li>– узгоджувати рухи з музикою, демонструвати базові кроки й рухи руками класичної аеробіки;</li> <li>– розробляти, демонструвати й навчати комплексів вправ кардіо і силової спрямованості;</li> <li>– застосовувати інвентарь і тренажерне обладнання тощо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конструктивно-проектувальний;</li> <li>– теоретико-технологічний;</li> <li>– професійно-руховий;</li> <li>– здоров'язберігальний;</li> <li>– психолого-комунікативний;</li> <li>– організаційно-управлінський;</li> <li>– аналітико-діагностичний;</li> <li>– соціально-особистісний</li> </ul>
<p><b>Основи персонального тренінгу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розробляти персональні тренувальні заняття для осіб різного віку, рівня підготовленості, потреб і фізичних можливостей;</li> <li>– здійснювати оцінку індивідуального розвитку і рівня фізичної підготовленості фітлайкерів тощо.</li> </ul>	

*КПК – компоненти професійної компетентності фітнес-тренера*

**Рис. 2.7. Схема прогнозованих результатів за спеціальними професійними дисциплінами підготовки фітнес-тренерів**

Виокремлено засоби підготовки фітнес-тренерів: загальнопедагогічні (посібники, методичні рекомендації, словники, відео та фотоматеріали,

презентації, навчально-технічні прилади (тренажери), навчальні комп'ютерні програми, спортивний інвентар та обладнання тощо) й специфічні – фізичні вправи. Моніторинг сформованості компонентів професійної компетентності забезпечено наскрізними засобами контролю (письмові контрольні роботи, усні відповіді, тестування рівня теоретико-методичної підготовленості, оцінювання виконання аеробічних кроків, проведення фітнес-тренування, діагностика фізичного розвитку і функціонального стану тощо) (додаток Л. 3).

*Результативний блок* моделі системи передбачає здійснення педагогічних вимірювань сформованості компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів за критеріями та показниками.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень виявив відсутність однозначного підходу до трактування термінів «критерій» і «показник». Поняття «критерій» у перекладі з грецької – засіб судження, переконання, мірило [368]. У сучасній педагогічній літературі цей термін означає мірило для оцінки предмета чи явища, що відображає його сутнісні характеристики [25]; сукупність показників, що дають якісно-кількісну характеристику стану підготовленості суб'єкта навчання на певному етапі [34]. В основу критерію покладено ознаки, які відображають дії студента та дозволяють оцінити результати його діяльності, показник виявляє кількісну характеристику явищ, які дають змогу зробити висновок про їхній стан у динаміці [254; 420]. У нашому дослідженні ми розглядаємо поняття «критерій», яке містить систему показників, що дозволять більш точно оцінити динаміку формування компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Сформованість професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів визначаємо за такими *критеріями і показниками*: мотиваційно-ціннісним, здоров'язберігальним, професійно-гносеологічним, операційно-діяльнісним, контрольньо-прогностичним, інформаційно-комунікативним, творчо-пошуковим та їх показниками.

*Мотиваційно-ціннісний критерій* із показниками:

– пізнавальний інтерес до діяльності фітнес-тренера;

– усвідомлення суспільної значущості до професії фітнес-тренера, стійка мотивація до навчання і здобуття професії.

*Здоров'язберігальний критерій* із показниками:

– стійка світоглядна позиція й поведінка щодо свідомого й дбайливого ставлення до здоров'я людей, власного фізичного і психічного стану;

– медико-біологічні знання (основні принципи життєдіяльності організму (механізми функціонування ЦНС, серцево-судинної, дихальної систем тощо), закономірності його росту і розвитку, вікові і статеві особливості людини, біологічну сутність рухової активності, гігієнічні норми й вимоги до збереження та зміцнення здоров'я, процеси адаптації до фізичних навантажень, контроль за їхнім впливом на організм), необхідні для здоров'язбереження людини під час проведення фітнес-тренувань, попередження травматизму.

*Професійно-гносеологічний критерій* із показниками:

– знання з оздоровчого фітнесу (структура й типи занять, техніка виконання й методика навчання вправ із різних видів фітнесу й типових помилок при їх виконанні);

– здатність до самоосвіти й фахового самовдосконалення.

*Операційно-діяльнісний критерій* із показниками:

– вміння узгоджувати рухи з музикою, виконувати базові вправи класичної і степ-аеробіки, силові вправи, які набули рівня рухової навички; розробляти, демонструвати й навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо і силової спрямованості, проводити аеробічні (фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка й ін.), ментальні (пілатес, стретчинг тощо), силові (боді-памп, кросфіт тощо) програми з людьми різного віку та рівня підготовленості, враховуючи їхній стан здоров'я, потреби та побажання;

– наявність достатнього рівня власної функціональної і фізичної готовності.

*Контрольно-прогностичний критерій із показниками:*

– знання методів діагностики й інструментарію для визначення ефективності тренування, оцінювання стану систем організму під час навантаження;

– вміння застосовувати результати моніторингу для корекції й удосконалення тренувального процесу.

*Інформаційно-комунікативний критерій із показниками:*

– вміння працювати з комп'ютерним програмним забезпеченням і обладнанням для діагностики стану здоров'я, функціональних показників і фізичних якостей;

– уміння застосовувати вербальні і невербальні засоби комунікації й спеціальну термінологію під час проведення тренувань, володіння голосом при подачі команд і розпоряджень.

*Творчо-пошуковий критерій із показниками:*

– прагнення до творчої самореалізації й потреба в індивідуальному самовираженні; здатність до професійної рефлексії;

– застосування інноваційних педагогічних і фітнес-технологій;

– науково-пошукова діяльність із розробки проектів групових занять і програм індивідуального розвитку та їх практичного втілення;

– сформованість індивідуального творчого стилю фахової діяльності й керівництва).

Визначені критерії та показники вможливили диференціацію професійної компетентності фітнес-тренерів за рівнями (елементарний, репродуктивний, евристичний, креативний). *Елементарний (низький) рівень* характеризує просте розпізнавання і відтворення окремих фактів і теорій; складність у систематизації навчального матеріалу та його практичного застосування у професійній діяльності. *Репродуктивний (середній) рівень* прикметний фрагментарністю знань, здатністю відтворити теоретичний матеріал з різних дисциплін на репродуктивному рівні, виконувати окремі професійні функції. *Евристичний (достатній) рівень* вирізняється здатністю



до загальної орієнтації у застосуванні базових теоретичних положень, умінь співставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію, самостійно застосовувати її на практиці під час розв'язання професійних завдань, пояснювати застосовані засоби і технології. *Креативний (високий) рівень* характеризує здатність творчо застосовувати положення теорії і методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності, вміння вільно висловлювати власні думки, добирати переконливі аргументи для їх підтвердження (Додаток Л. 4).

Удосконаленню й успішній реалізації моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів сприятиме застосування відповідних педагогічних умов.

### **2.3. Педагогічні умови вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

На підставі аналізу праць провідних учених у галузі професійної підготовки фахівців [46; 82; 133; 162; 273; 294; 402] з'ясовано, що обставинами або факторами, які сприяють досягненню мети дослідження – ефективній реалізації моделі системи, є педагогічні умови. У моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів педагогічні умови є об'єднувальним і наскрізним елементом, спрямованим на забезпечення її цілісності. У філософському енциклопедичному словнику значиться, що «умова» – філософська категорія, в якій відображаються універсальні ставлення до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує [72, с. 543]. Іншим є трактування цього поняття, наведено у педагогічному словнику – «сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів, що діють на фізичний, психологічний, моральний розвиток людини, її поведінку, виховання, навчання, формування особистості» [329, 36 с.].

Поняття «педагогічні умови» вчені обґрунтовують по-різному: С. Висоцький – як динамічний регулятор інформаційних, особистісних, психологічних і педагогічних факторів [82]; В. Манько – як взаємозалежну

сукупність внутрішніх параметрів і зовнішніх характеристик функціонування, які забезпечують результативність навчального процесу [273]; К. Біктагіров – як обставини, за яких компоненти навчального процесу (зміст, викладання й учіння) знаходяться в найкращому взаємозв'язку та створюють атмосферу плідної співпраці між педагогом і вихованцями [46]; Л. Найн – як сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, прийомів, матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених завдань [294].

Узагальнюючи визначення, у контексті нашого дослідження під поняттям «педагогічні умови» розуміємо обставини, свідомо створювані в педагогічному процесі, які сприяють його вдосконаленню, ефективному функціонуванню і цілісності. Удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, згідно з розробленою концепцією, потребує обґрунтування й забезпечення сукупності педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію педагогічного процесу формування професійної компетентності фахівців цього профілю у відповідності до актуальних потреб суспільства й вимог фізкультурно-оздоровчих закладів. Із-поміж них виокремлюємо:

- об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки, на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків, у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів;

- єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок;

- застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій і навчально-технічних засобів у процесі підготовки фітнес-тренерів (презентації, відео-, фотоматеріали, он-лайн сервіси, навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор);

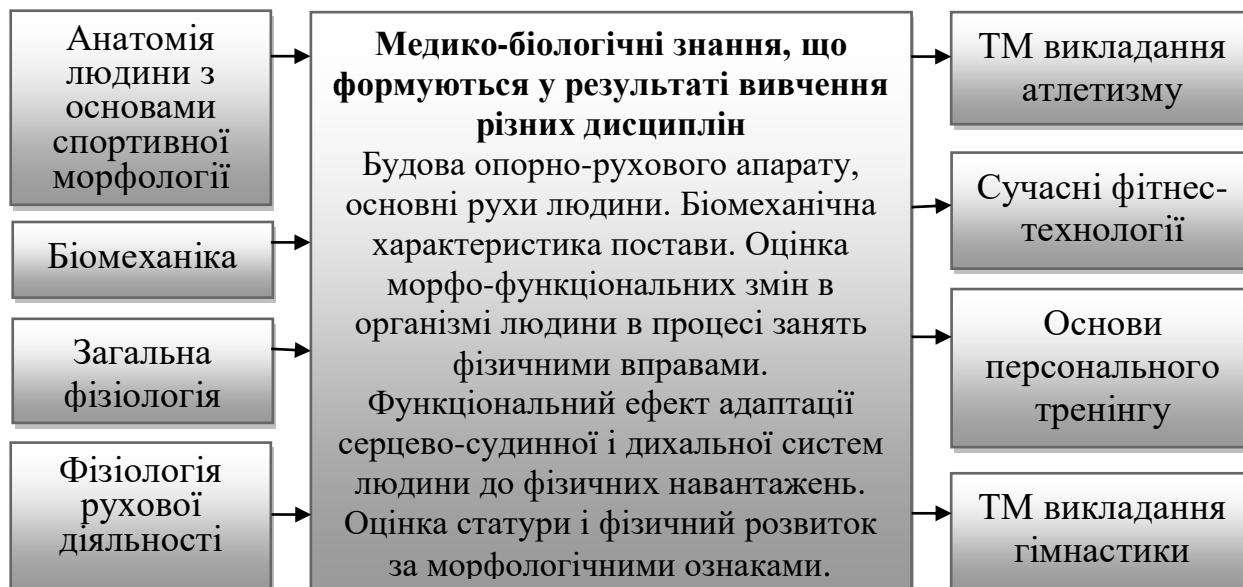
– забезпечення спільного викладання спеціальних професійних дисциплін («Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») на засадах співпраці викладачів вишів і фітнес-тренерів для «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище;

– розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва у контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища.

*Перша умова* потребує відображення у навчальних і робочих програмах дисциплін різних циклів, а також безпосередньо у навчальному матеріалі, інформації професійно-практичного спрямування, яка має прямий зв'язок зі змістом спеціальних дисциплін й стосується специфіки й функцій діяльності фітнес-тренерів, організації тренувального процесу, дозування навантаження, створення сприятливої психологічної атмосфери на занятті тощо, акцентування на ній уваги студентів. На основі аналізу навчальних програм дисциплін різних циклів виявлено, що загальноосвітні і загальнопрофесійні знання, сформовані завдяки міждисциплінарним зв'язкам, можуть закріплюватися й бути застосовані на практиці у процесі вивчення спеціальних професійних дисциплін (рис. 2.8). Такий підхід забезпечить реалізацію принципу зв'язку теорії з практикою, сприятиме об'єднанню медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів.

Наприклад, медико-біологічні знання формуються завдяки вивчення таких дисциплін: «Анатомія людини», «Біомеханіка», «Загальна фізіологія», «Фізіологія рухової діяльності», «Біохімія» й ін. Виявлено, що ці дисципліни мають спільні теми. Тема «Характеристика постави», вивчається різними дисциплінами «Біомеханіка», «Анатомія людини», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», які

сингулярно розкривають її зміст. Загальне уявлення про норми постави, причини її порушень та наслідки учні дізнаються зі шкільного уроку «Основи здоров'я», утім лише за допомогою загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін ці знання набувають професійного значення [209].



**Рис. 2.8. Міждисциплінарні зв'язки при вивченні різних дисциплін професійної підготовки фітнес-тренерів**

Дисципліна «Анатомія людини» формує знання про будову опорно-рухового апарату людини, зокрема м'язи, які відповідають за утримання тіла у вертикальному положенні. Дисципліна «Біомеханіка» надає знання про типи й біомеханічні характеристики постави (сутулу, круглу, круглоувігнуту, плоску, плоскоувігнуту), типовий стан м'язової системи при різних порушеннях. Наприклад, при збільшенні фізіологічних вигинів хребта (сутулій, круглій, круглоувігнутій спині) – грудна клітка западає, м'язи грудей укорочені і слабкі, плечі, шия та голова нахилені вперед, живіт дещо обвисає, сідниці ущільнені, лопатки крилоподібної форми; при зменшенні (плоскій, плоскоувігнутій спині), навпаки – укорочені м'язи верхньої частини спини, що зумовлює вип'ячування грудної клітки і нижньої частини живота вперед, грудна клітка вузька, м'язи живота ослаблені [38]. За допомогою дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Основи

персонального тренінгу» студенти набувають умінь необхідних для проведення занять з людьми з різними типами постави, зокрема навчаються способам здійснення впливу на м'яз, виконувати і використовувати фізичні вправи для послідовного зміцнення і розтягування обумовлених м'язів, здійснення профілактики порушень; планувати тренувальний процес з урахуванням особливостей постави, розробляти програми персональних тренувань, використовувати фізичні вправи і обладнання відповідно потреб і можливостей конкретної особи [194; 209]. Інтеграційні міждисциплінарні зв'язки при вивченні дисциплін різних циклів підготовки, що формують медико-біологічні, соціально-гуманітарні і психолого-педагогічні знання наведено у додатку М.

Отже, перша умова зумовлює взаємопроникнення змісту декількох дисциплін, об'єднання їх у єдине ціле, органічне поєднання інформації навчальних курсів для вирішення однієї проблеми, що сприяє наближенню теоретичних знань до специфіки практичної діяльності фітнес-тренерів, акцентування уваги студентів на інформації, яка має безпосереднє професійно-практичне спрямування, використання завдань самостійної, індивідуальної роботи, контрольних завдань, які пов'язані із практикою роботи фітнес-тренера чи фізкультурно-оздоровчих закладів. Не дотримання умови призведе до узагальненості професійних знань, відсутності їхньої професійної спрямованості, взаємозв'язку теорії з практикою; формалізму знань, слабо вираженої готовності до використання їх у професійних ситуаціях, нездатності вибудувати чітку систему знань із окремих навчальних тем і дисциплін; низької успішністю студентів при виконанні завдань і проектів, пов'язаних із професійно-практичною діяльністю, загального зниження рівня успішності студентів.

*Друга умова* – єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок. Важливою частиною професійної підготовки фахівця з фітнесу є формування професійно-рухових умінь і навичок. Рівень оволодіння

руховими уміннями і навичками, багато в чому, визначає успіх фітнес-тренера, якість його професійної діяльності. Диференціація професійних умінь й визначення методик їх формування є головною умовою підготовки фітнес-тренерів. Певні напрацювання щодо підготовки фахівців до викладання базової аеробіки здійснили учені Т. Лисицька і Т. Сиднева [265; 362], утім їх дослідження стосуються лише технічної складової і не розкривають методичної.

Значущість тих чи інших професійних умінь фахівців диктується особливостями майбутньої професійної діяльності. Для визначення їх пріоритетності нами проаналізована специфіка діяльності фітнес-тренерів, виявлено їх професійні функції. У ході дослідження встановлено, що професійно-рухові уміння й навички, як компоненти професійної компетентності фітнес-тренерів, формуються при вивченні дисциплін «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Основи персонального тренінгу» та ін. У результаті забезпечується достатній рівень фізичної й технічної підготовленості, сформованість відчуття ритму, вміння поєднувати рухову діяльність зі словесним і мимічно-жестикуляторним супроводом тощо. Професійно-рухові уміння фітнес-тренера диференціюємо на спортивні (технічна підготовленість) і професійно-педагогічні (методична підготовленість):

– технічну підготовленість фітнес-тренера характеризують уміння досконало виконувати фізичні вправи аеробічних, силових, ментальних фітнес-програм на рівні уміння вищого порядку, для якого прикметні автоматизм, чітке усвідомлення та здатність до відтворення вправ у практичній діяльності, виконання дій на фоні втоми, прояв високої варіативності, творчості, індивідуалізація стилю тощо; точність управління руховими діями у просторі, часі та з відповідними зусиллями, що властиве високому рівню сформованості координаційних якостей і надає можливості ускладнювати роботу різних ланок тіла використанням спортивного

обладнання; узгоджувати виконання вправ із темпом і ритмом музичного супроводу; рухова пам'ять як здатність відтворювати складні за координацією рухи сучасних фітнес-програм, ідеомоторна підготовленість тощо;

– методичну підготовленість фітнес-тренера характеризують уміння навчати техніці виконання фізичних вправ, поєднувати рухову діяльність із словесними засобами впливу (команди, зауваження, заохочення), у тому числі впроваджуючи прийоми к'юінгу, здійснювати «дзеркальний» показ не перериваючи тренувальний процес; високий ступінь рефлексії, що виявляється в здатності до критичного самоаналізу виконаних окремих фізичних вправ, зв'язок, комбінацій та заняття в цілому, виявляти помилки й не допускати їх у майбутньому.

Отже, під професійно-педагогічними уміннями розуміємо об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних і психолого-педагогічних знань, щодо ефективного вибору засобів, методів, принципів, форм і прийомів педагогічного впливу та їх практичне застосування в організації тренувальних занять з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості та стану здоров'я людей. Це вказує на те, що процес формування професійно-педагогічних умінь прискорюється при достатньому рівні сформованості спортивних умінь.

Рівень технічної підготовленості підвищується на практичних заняттях з дисциплін, за участі у змаганнях зі стренфлексу, пауерліфтингу, черліденгу, ритмічної гімнастики, фітнес-аеробіки тощо, в танцювальних конкурсах, флешмобах музично-ритмічної спрямованості, самостійних заняттях у фітнес-клубі та ін. Технічна підготовленість покращує спортивні показники (спортивний розряд, звання, перемога на змаганнях тощо) та є основою для розширення і вдосконалення професійно-рухового досвіду. Методична підготовленість також формується завдяки практичним заняттям, під час виконання завдань самостійної роботи, закріплюється та вдосконалюється в умовах, максимально наближених до професійних. Кінцевою метою

методичної підготовленості є сформованість уміння навчати технічним елементам аеробічних, силових, ментальних фітнес-програм.

Концептуальною ідеєю формування професійних умінь є такі теоретичні положення:

– орієнтація підготовки фітнес-тренерів на провідні принципи, що ґрунтуються на сучасних досягненнях педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, спортивного і фітнес-тренування й розкривають закономірності оволодіння уміннями розвиваючого навчання та програмно-алгоритмічного підходу;

– спрямованість процесу підготовки на формування індивідуального стилю діяльності і керівництва, активну творчу діяльність, саморозвиток;

– економічність у використанні трудових ресурсів при організації діяльності викладачів і студентів;

– оптимальність, ефективність і відповідність формування професійно-педагогічних умінь прогнозованим результатам і цілям підготовки, поетапне вдосконалення їх у логіці педагогічного процесу [256, с. 83-85].

Отже, формування професійних умінь має здійснюватися в чіткій і логічній послідовності, що забезпечить їх якість і міцність. Логікою педагогічного процесу є оптимальний й ефективний шлях підготовки студента від вихідного рівня знань, умінь і навичок до їх цільового (прогнозованого) ступеню сформованості. У логіці формування професійно-рухових умінь виокремлюємо такі етапи:

1. Теоретичне обґрунтування необхідності формування рухового уміння, способи його використання у професійній діяльності, створення попереднього уявлення про розучувану вправу, ознайомлення з послідовністю рухових операцій, пояснення і показ нового руху.

2. Закріплення уявлення про виконуваний рух, початкове оволодіння руховим умінням у спрощених умовах (повільний темп, відсутність модифікацій – переміщень, додаткових рухів руками (ногами), незначна амплітуда), створення нових нервово-м'язових координаційних зв'язків,



підвищена роль свідомості і контролю за рухом у всіх його фазах без вираженої автоматизації дій; виконання різноманіття однотипних вправ, які поступово ускладнюються.

3. Практичне відпрацювання навички, що характеризуються автоматизацією рухових дій, удосконаленням стилю й віртуозності виконання вправ (наявність модифікацій), поєднанням окремих вправ у аеробічні з'єднання і комбінації; зниженням ролі контролю за технікою виконання і зосередженням на результат.

4. Формування теоретико-технологічного (система знань і умінь використовувати раціональні методи і технології у тренувальному процесі людей різного віку тощо) і конструктивно-проектувального (система знань і умінь проектувати тренувальний процес загалом) компонентів професійної компетентності, на яких ґрунтується методична підготовленість фітнес-тренерів. Ці компоненти є передумовою формування методичної підготовленості фітнес-тренерів, оскільки уміння набувають професійної спрямованості лише на основі здобутих теоретичних знань.

5. Поглиблене оволодіння професійно-педагогічними вміннями, що є складовими здоров'язберігального, психолого-комунікативного, організаційно-управлінського, аналітико-діагностичного, соціально-особистісного компонентів професійної компетентності фітнес-тренера, в стандартних умовах (в умовах навчальної діяльності). Цей етап передбачає об'єднання набутих професійно-практичних знань, щодо методик проведення тренувань, рухових умінь, що досягли рівня уміння вищого порядку, здатності здійснювати прийоми к'юінгу та моделювати й розробляти аеробічні з'єднання і комбінації, що дозволяє здійснювати показ вправ із одночасним керуванням групою людей. Етап прикметний сформованістю професійно-педагогічних умінь, які не набули рівня навички, характеризується невпевненістю подачі команд, володіння голосом, складністю тримати «на оці» всіх учасників тренування.

6. Закріплення сформованих професійно-педагогічних рухових умінь, в умовах максимально наближених до професійних (організаційно-управлінських, тренувальних тощо), які потребують штучного створення професійних ситуацій у межах аудиторної роботи та залучення до власне виробничої практики, де уміння набувають свідомого й самостійного характеру (рис. 2.9).



**Рис. 2.9. Алгоритм формування професійно-педагогічних умінь фітнес-тренерів**

Для відпрацювання професійно-рухових умінь, доведення їх до рівня навички, формування впевненості в собі й уміння презентувати свою програму доречно використовувати програми типу Les Mills, які передбачають виконання вправ і рухових дій за заделегіть продуманою програмою. Цей методичний прийом полягає в тому, що студент вивчає

«готову» програму (зв'язку, комбінацію, частину уроку) і зосереджує увагу не стільки на власній техніці виконання вправ, скільки на здатності навчати інших, використовувати прийоми к'юїнгу та емоційного впливу на людей. У процесі оволодіння руховими навичками необхідно ускладнювати завдання, пропонувати студентам розробляти власні програми, на основі вивченого матеріалу, та презентувати їх.

Поточний моніторинг сформованості рухових умінь і навичок має здійснюватися на кожному практичному занятті зі спеціальних професійних дисциплін й передбачати розробку рухових завдань, що поступово ускладнюються, урахувати ступінь засвоєння студентами попереднього матеріалу, їхні рухові здібності та фізичні можливості. Не виконання умови призводить до зниження якості професійно-педагогічних умінь, загального рівня успішності студентів, потреби до самовдосконалення й саморозвитку.

*Третя умова* вимагає створення сприятливого інформаційно-комунікативного середовища у процесі підготовки фітнес-тренерів шляхом застосування навчально-методичних розробок, навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», крокового тренажера-симулятора, презентацій, відео-, фотоматеріалів, он-лайн сервісів [199]. Навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу» містить інформацію, що дозволяє формувати спеціальні професійні знання про параметри фізичних навантажень у системі планування і проведення оздоровчих фітнес-програм, особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом, організації і проведення тренувань жінок різного віку, особливості формування фізичних якостей засобами оздоровчих фітнес-програм, засоби удосконалення рухової й функціональної підготовленості тощо [219]. Науково-методичний посібник «Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів» спрямовує увагу студентів і викладачів на дидактичних можливостях крокового тренажера-симулятора, методичних й технічних рекомендаціях до його використання, змісті і функціях навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» [195].

Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» – методична розробка, спрямована на підвищення творчого потенціалу студентів, створення комфортних умов для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи, включає завдання як репродуктивного рівня, які передбачають дії за обумовленим алгоритмом, так і творчого, що потребують досвіду професійно-практичної діяльності, здатності вирішувати ситуаційні задачі, вияву дослідницьких умінь і навичок, глибокого аналізу соціальних ситуацій, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, творчого мислення, вміння планувати і прогнозувати результати, використовувати теоретичні знання на практиці тощо [193].

«Словник фітнес-термінів» – науково-популярне довідкове видання, метою якого є підвищення рівня знань стосовно значення і способів вжитку іншомовних слів, які стали інтернаціональними фітнес-термінами, коротке пояснення часто вживаних слів і фітнес-термінів, що увійшли до лексичного складу української літературної мови та спортивної термінології; створення унікальної бази прямих перекладів з іноземної мови на сучасну українську, з дотриманням вимог до способів утворення спортивних термінів; підвищення культури вжитку фітнес-термінів. Словник дозволяє майбутнім фітнес-тренерам оволодіти спеціальною термінологією, якою позначають назви спортивного інвентарю, обладнання, тренажерів, техніку виконання базових силових вправ, аеробічних рухів, фітнес-програм тощо [214].

Методичні й технічні особливості застосування крокового тренажера-симулятора й навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» [198] детально описані у підрозділі 3.3. дисертації. Важливим також є застосування презентацій під час проведення лекційних і семінарських занять, які передбачають не лише графічну форму відображення інформації, а й відео- й фотоматеріали, що забезпечить ефект візуалізації навчальної інформації, посилить її сприйняття. Он-лайн сервіси можуть бути використані для передачі навчальної інформації студентам, необхідної для виконання завдань

самостійної та індивідуальної роботи тощо, студентам, які навчаються за індивідуальним графіком.

Урахування цієї педагогічної умови з боку застосування методичних розробок і комп'ютерної програми суттєво підвищить рівень професійно-гносеологічних, інформаційно-комунікативних компонентів професійної компетентності, з боку застосування крокового тренажера-симулятора – операційно-діяльнісних.

*Четверта умова* передбачала співпрацю викладачів вишів і фітнес-тренерів при викладанні спеціальних професійних дисциплін («Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу»).

Виконання цієї умови передбачає планування педагогічного процесу з опанування змістом спеціальних професійних дисциплін із максимально можливим залученням до цього процесу фахівців із галузі фітнесу. Ця співпраця забезпечить «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище, сприяє підвищенню мотивації до навчальної і професійної діяльності, формуватиме цінності професії фітнес-тренера – любов до людей, до вибраної професії, бажання вести здоровий спосіб життя, передавати свій руховий досвід іншим тощо.

Залучення фітнес-тренерів планується у різних видах педагогічної діяльності: навчальній, виховній, науково-дослідній. У навчальній діяльності фітнес-тренер може бути запрошений для проведення бінарної лекції. Сучасна система професійної освіти має бути спрямована не лише на запам'ятовування й репродуктивне відтворення готових знань, а й на організацію активного спілкування студентів, підвищення у них мотивації до навчання, формування навичок міжособистісної взаємодії, здатності діяти відповідально і свідомо у різних соціальних ситуаціях, бажання сприймати й розуміти позицію інших. Відповідно, роль лекції полягає в організації активного спілкування студентів у неформальних, невимушених умовах. У

цих обставинах бінарна лекція є ефективною формою навчання, оскільки забезпечує досягнення освітньої мети, формує мотиви до навчальної і професійної діяльності, активізує пам'ять, дає можливість отримати правильне уявлення про способи ведення дискусій, відстоювання власної точки зору.

Бінарна лекція передбачає роботу двох лекторів – викладача і фітнес-тренера, які читають лекцію на одну тему і взаємодіють між собою і студентами, розкриваючи проблемно-організаційну тематику. Лекція може бути заснована на принципі взаємодоповнення інформації лектора-викладача, лектором-тренером, або на принципі контрасту, коли виявляється плюралізм думок, активно ведеться обговорення проблемних питань [12]. Запрошення фітнес-тренера доречно на ті лекції, які надають теоретико-методичні знання про інноваційні види фітнес-програм, тренажерне обладнання, типи, структуру й завдання тренувань, основи етики та сервісу, потребують розбору конкретних соціально-професійних ситуацій. Для проведення таких лекцій необхідно вибрати тему лекції, «партнера» – досвідченого фітнес-тренера із вищою спеціальною освітою, підготувати план спільної діяльності, указати етапи, в яких надавати інформацію має фітнес-тренер, узгодити зміст професійних ситуацій, до аналізу яких буде долучений цей фахівець, обговорити можливі запитання, які задаватимуть студенти. До початку лекції необхідно продумати розміщення лекторів один до одного і до аудиторії, провести репетицію перед групою експертів.

Запрошення фітнес-тренерів доречно й на виховні заходи, присвячені пропаганді здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчі заходи – фітнес-марафони, змагання, конкурси. У мотиваційній, пізнавальній атмосфері проходять заходи із залученням фітнес-тренерів із різних клубів, які не лише проводять майстер-класи, демонструючи свій індивідуальний стиль діяльності, а й відкриті до спілкування, обговорення інформації про працевлаштування, яка цікавить студентську молодь. Важливим практичним значення вирізняється інформація для студентів, яку практикуючі фітнес-

тренери можуть надати під час виступів на науково-практичних студентських конференціях, методичних семінарах. Ці повідомлення можуть стосуватися конкретних професійних ситуацій, менеджменту фітнес-послуг, прийомам запобігання травматизму під час проведення занять, надання першої медичної допомоги при травмах різної тяжкості, особливостей проведення занять із людьми різного соматотипу та ін.

Не виконання цієї умови знижує мотивацію студентів до навчання, уяву про перспективи подальшого професійного (кар'єрного росту) розвитку, бажання навчатися на високому якісному рівні, опановувати цінності професії фітнес-тренера, у повній мірі зрозуміти специфіку й функції цієї професії, вимоги до рівня компетентності фітнес-тренера.

*П'ята умова* – розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва у контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища, реалізації положень Болонської декларації.

Не викликає заперечень, що нині одним з актуальних завдань вітчизняної системи освіти є інтеграція до світового і європейського освітнього простору. Міжнародне співробітництво, що ґрунтується на засадах демократизації й автономії вишів, їхньої науково-дослідницької самостійності, забезпечує покращення якості вищої освіти, активізує академічну мобільність студентів і викладачів. Завдання пов'язані з інтеграцією освітньої системи до світового і європейського науково-дослідницького середовища полягають, у першу чергу, в розробці й імплементації нормативно-правової бази вітчизняної освітньої системи і науки та організації реальної співпраці вітчизняних університетів з іноземними вишами-партнерами [155].

Здійснення інтеграції передбачає наукове співробітництво із зарубіжними освітніми установами, зокрема: проведення спільних наукових заходів, колективну підготовку наукових праць, рецензування досліджень; обмін науковою інформацією, інноваційними навчальними методиками й практиками у галузі фізичної культури і спорту; обмін делегаціями,

запрошення вчених і викладачів із різних країн для проведення спільних досліджень, реалізації наукових та освітніх проєктів, викладання; міжнародну й внутрішню академічну мобільність науково-педагогічних працівників; розробку і видання навчально-методичних посібників і публікації наукових матеріалів у закордонних видавництвах, участь у міжнародному книгообміні.

Підвищенню кваліфікації вітчизняних науково-педагогічних працівників, які є членами експертної групи нашого дослідження, і відповідно якості професійної підготовки фітнес-тренерів, сприяв обмін досвідом, що здійснювався в рамках Договорів про співпрацю між Полтавським національним педагогічним університетом імені В. Г. Короленка та Кишинівським державним університетом фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова), Вищою Школою-Бізнесу – Національним Луї Університетом (Польща), Інститутом спорту та науки провінції Шандонг (Китайська Народна Республіка), Празьким Інститутом підвищення кваліфікації (Чехія). Обмін досвідом здійснювався через популяризацію науково-методичних ідей та інноваційних освітніх технологій представлених у наукових публікаціях, спілкування викладачів, зокрема ознайомлення з традиціями, організаційно-педагогічними і матеріально-технічними умовами зарубіжних університетів. Обміну аналітичною інформацією і науково-практичними матеріалами сприяло видавництво науково-методичного посібника «Інформаційно-комунікативне забезпечення підготовки фітнес-тренерів», який надруковано Латвійським видавництвом LAP LAMBERT Academic Publishing, 2018р. [195].

Виконання цієї умови сприяє поглибленню в здобувачів освіти міжкультурної комунікації, вдосконаленню володіння іноземними мовами, збагаченню навчального, наукового, спортивного досвіду, розширенню світогляду; академічна мобільність дає можливість збагатити знання в галузях науки і європейської культури.



## Висновки до другого розділу

У розділі на засадах гуманістичної педагогічної парадигми обґрунтовано концепцію дослідження, адаптовано положення системного, особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого наукових підходів до специфіки фахової освіти фітнес-тренера; розроблено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів і обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують її ефективність.

За підсумками аналізу сучасних філософських і психолого-педагогічних концепцій виявлено й обґрунтовано особливості застосування методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів. *Системний підхід* забезпечує єдність елементів підготовки як динамічної системи, до структури якої належать: мета, завдання, методологічні підходи, принципи, предметна підготовка, взаємодія викладачів і студентів, методи, засоби, форми, етапи підготовки, зорієнтовані на результат, що забезпечують функціонування і цілісність системи. *Особистісний підхід* орієнтує на всебічний розвиток особистості, формування індивідуального стилю професійної діяльності фітнес-тренера з урахуванням здібностей, стану здоров'я, потреб і побажань студента. У контексті *діяльнісного підходу* професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів розглянуто крізь призму різновидів тренерської діяльності, що зумовлює пріоритетне використання активних методів і сучасних навчально-технічних засобів у процесі професійного навчання, застосування яких веде до оволодіння новими знаннями, вміннями та навичками, відображує загальні закономірності засвоєння студентами соціального і тренерського досвіду з урахуванням індивідуальних особливостей, інтенсифікує розвиток особистісних якостей, пізнавальних і рухових здібностей. *Компетентнісний підхід* розглянуто як спрямованість освітнього процесу на формування професійної компетентності, що виявляється в сукупності фахових знань, умінь і навичок, які відбивають теоретичну, практичну і методичну підготовленість і

здатність до її творчої реалізації в різних соціальних ситуаціях практичної професійної діяльності; піднесення особистісних якостей, морально-етичних і загальнокультурних цінностей, прагнення до власної фізичної досконалості та передачі рухового досвіду, саморозвитку й самоосвіти впродовж життя. *Інтеграційно-диференційований підхід* утілено як комплексний науковий засіб, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації змісту загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін із метою забезпечення оптимальних умов для творчого й продуктивного формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера у вищому закладі освіти.

Аналіз дисертацій І. Верховод, А. Гедзика, Л. Коваль, М. Князян, О. Красножона, О. Кучерук, Є. Мандрики, С. Мартиненко, Н. Мукан, І. Пасинкової, О. Семенов, Н. Степанченко, О. Шапран та ін., присвячених різним аспектам підготовки фахівців у виші, а також професійних функцій діяльності фітнес-тренерів, провідних методологічних підходів дозволив розробити модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів – опис і теоретичне обґрунтування структурних компонентів (*концептуального, змістового, технологічного, результативного*), їх елементів, що забезпечують формування професійних медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань, професійно-рухових умінь і навичок, властивих фітнес-тренерові, і взаємозв'язків між ними у межах цілісного педагогічного процесу.

Мета професійної підготовки має проектувальні цілі й спирається на потреби суспільства в якісному виконанні тренерами професійних функцій; взаємодія викладачів і студентів ґрунтується на суб'єкт-суб'єктному підході й виконує організаційну функцію для студентів і гностичну – для викладачів; етапи професійної підготовки реалізують конструктивну функцію й забезпечують послідовність засвоєння навчального матеріалу, дозволяють поступово формувати і розвивати компоненти професійної компетентності, здійснювати контроль за рівнем їх сформованості; предметна підготовка має

інформаційне призначення й представлена дисциплінами різних циклів, які розкривають зміст навчання фітнес-тренерів через сукупність понять, явищ, процесів і методик тощо; методи, форми і засоби навчання, навчально-технологічний і методичний супровід виконують комунікативну функцію й забезпечують якість і міцність знань та практичних умінь, ефективно досягнення поставлених цілей навчання у процесі спільної діяльності викладачів і студентів; моніторинг сформованості компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів утілює діагностувальну функцію й забезпечує можливість контролювати ступінь засвоєння змісту навчання, оцінити результати підготовки, виявити її недоліки, з'ясувати причини їх виникнення, коригувати зміст під час та після завершення вивчення дисципліни, семестру, етапу підготовки.

Кожен компонент моделі системи має власну цільову спрямованість, прогнозовані результати, ієрархічну підпорядкованість у загальній структурі, чітку послідовність і топографію у відповідності до сучасних вимог до формування компетентності фітнес-тренерів і потреб у підготовці фахівців за базовими й новими фітнес-програмами на основі використання інноваційних методик і засобів. Для моделювання системи застосовано системний підхід, який ґрунтується на положеннях цілеспрямованості, цілісності, ієрархічності, структурності, функціональності, гнучкості й контролю.

Центральними елементами *концептуального блоку* моделі є мета як передбачення бажаного (ідеального) результату, методологічні підходи і принципи. Узагальненою метою професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є формування професійної компетентності з урахуванням теорії і практики оздоровчого фітнесу, функцій фахової діяльності фітнес-тренера, сучасних наукових надбань у галузі фізичної культури і здоров'я людини, створення індивідуального стилю діяльності та керівництва, прищеплення навичок до самовдосконалення й розширення професійного світогляду.

*Змістовий блок* моделі системи характеризує фахову компетентність майбутніх фітнес-тренерів через конкретизацію необхідних для виконання

професійних функцій знань, умінь і навичок та реалізується в предметній підготовці. Предметна підготовка вміщує дисципліни різних освітніх циклів, викладання яких, із одного боку, потребує здійснення інтеграційних міждисциплінарних зв'язків, а з іншого – диференціації змісту професійно адаптованої підготовки фітнес-тренерів, що забезпечить комплексне формування професійної компетентності. Вивчення загальноосвітніх дисциплін («Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія» й ін.) створює уявлення про професійні функції тренера, формує інтерес до тренерської діяльності, систему мотиваційних установок і професійних цінностей, удосконалює культуру мовлення й спілкування тощо. Загальнопрофесійні дисципліни («Анатомія людини», «Основи медичних знань», «Біомеханіка», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Загальна теорія здорового способу життя», «Засоби відновлення у руховій діяльності» тощо) дають можливість планувати, організовувати й прогнозувати результати тренування загалом. Спеціальні професійні дисципліни (на мотиваційно-орієнтувальному етапі – «Ритміка і хореографія», на когнітивно-операційному – «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», на творчо-спеціалізувальному – «Основи персонального тренінгу») дозволяють сформулювати професійні знання, вміння, навички та якості, необхідні для безпосереднього виконання професійних функцій, – проведення групових і персональних тренувань, розробки індивідуальних програм, консультацій тощо. Утворення складної ієрархічної структури зв'язків між окремими курсами забезпечує перетворення загальноосвітніх і загальнопрофесійних знань і умінь на спеціальні професійні. Загальноосвітні, загальнопрофесійні і спеціальні фахові дисципліни реалізуються в навчальній (виконання завдань аудиторної і самостійної роботи, педагогічної практики, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах), виховній (участь у виховних заходах професійно-практичного спрямування) і науково-дослідній (підготовка

навчально-наукових робіт, участь у конференціях, методичних семінарах, круглих столах, тренінгах, конкурсах) діяльності, що сприяє формуванню системи необхідних знань, умінь, навичок, піднесенню інтелектуального потенціалу, розвитку професійного мислення, здатності до науково-пошукової роботи.

*Технологічним блоком* моделі системи передбачено поетапне опанування майбутніми фітнес-тренерами змістом фахової компетентності за допомогою інструментально-технологічного забезпечення процесу підготовки, реалізації взаємопов'язаних методів, засобів і форм навчання. У ході аналізу і порівняння навчальних планів підготовки майбутніх фітнес-тренерів обґрунтовано доцільність організації процесу формування професійної компетентності впродовж трьох взаємозумовлених етапів (*мотиваційно-орієнтувальний, когнітивно-операційний і творчо-спеціалізувальний*). Виявлено оптимальні форми організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів: *загальні* (аудиторна робота – лекції, практичні, семінарські заняття, практики, контрольні заходи тощо; *конкретні* види форм навчання (самостійні, фронтальні, групові, колективно-групові, індивідуально-групові, робота в парах змінного складу й ін.). Розкрито методи, які відповідають специфіці фахової підготовки фітнес-тренерів (репродуктивні, активні, методи фізичного виховання). Виокремлено засоби підготовки фітнес-тренерів: загальнопедагогічні (посібники, методичні рекомендації, словники, відео- та фотоматеріали, презентації, навчально-технічні прилади (тренажери), навчальні комп'ютерні програми, спортивний інвентар та обладнання тощо) й специфічні – фізичні вправи. Моніторинг сформованості як окремих компонентів, так і професійної компетентності в цілому забезпечено наскрізними засобами контролю (письмові контрольні роботи, усні відповіді, тестування рівня теоретико-методичної підготовленості, оцінювання виконання аеробічних кроків, проведення фітнес-тренування, діагностика фізичного розвитку і функціонального стану тощо).

*Результативний блок* моделі системи передбачає здійснення педагогічних вимірювань сформованості компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів за критеріями та показниками (мотиваційно-ціннісний, здоров'язберігальний, професійно-гносеологічний, операційно-діяльнісний, контрольньо-прогностичний, інформаційно-комунікативний, творчо-пошуковий). Визначені критерії та показники вможливили диференціацію професійної компетентності фітнес-тренерів за якісними рівнями (елементарний, репродуктивний, евристичний, креативний).

Удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів згідно з розробленою концепцією потребує обґрунтування й забезпечення сукупності педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію педагогічного процесу формування професійної компетентності фахівців цього профілю у відповідності до актуальних потреб суспільства й вимог фізкультурно-оздоровчих закладів. Із-поміж них виокремлюємо:

- об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних освітніх циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів;

- єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок;

- застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій і навчально-технічних засобів у процесі підготовки фітнес-тренерів (презентації, відео-, фотоматеріали, онлайн-сервіси, навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор);

- забезпечення спільного (бінарного) викладання спеціальних професійних дисциплін («Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи

персонального тренінгу») на засадах співпраці викладачів вишів і практикуючих фітнес-тренерів для «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище;

– розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва в контексті інтеграції до світового та європейського освітнього середовища.

Матеріали розділу висвітлені у публікаціях [192; 193; 194; 195; 196; 199; 203; 206; 207; 209; 210; 214; 216; 219; 363; 364; 365; 496].

## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ Й МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У розділі визначено й охарактеризовано етапи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів; досліджено методи й форми організації їхньої навчальної діяльності; розкрито методичні засади і способи використання навчально-технологічного забезпечення у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів; розроблено методику викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

#### **3.1. Етапи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

На основі аналізу освітньо-професійної програми, навчальних планів, навчальних програм з'ясовано, що процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів відбувається умовно у три взаємопов'язані етапи (мотиваційно-орієнтувальний, когнітивно-операційний, творчо-спеціалізувальний). Кожен етап має власні цілі, завдання, прогнозовані результати, провідні дисципліни спеціальні для підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Основні цілі *мотиваційно-орієнтувального етапу* Основними цілями мотиваційно-орієнтувального етапу (1 рік підготовки) є виявлення у студентів індивідуальних здібностей і потреб, формування інтересу до навчання, системи мотивів і ознайомлення з функціями фітнес-тренера. На цьому етапі у практику впроваджено результати здійсненого історико-педагогічного дослідження (ретроспективна характеристика й періодизація становлення та розвитку фітнесу і професійної підготовки фітнес-тренерів); студенти залучені до науково-дослідної і виховної діяльності, що має професійно-практичне спрямування; продовжена робота над удосконаленням спортивних умінь, завдяки вивченню дисципліни «Ритміка і хореографія»



розпочато формування фахових педагогічних умінь; виявлено ступінь сформованості професійної компетентності після опанування змісту загальноосвітніх («Історія України», «Історія фізичної культури», «Іноземна мова», «Психологія»), загальнопрофесійних («Анатомія людини», «Теорія й методика викладання гімнастики» тощо) і спеціальних професійних («Ритміка і хореографія») дисциплін, зокрема: встановлено ступінь сформованості та вияву професійних орієнтацій, мотивів до навчання і професійної діяльності, особистісні та професійні цінності, рівень загальної і педагогічної культури, базових знань про історичні закономірності й особливості розвитку фізичної культури та фітнесу, будову тіла людини і механізми життєдіяльності її організму, обізнаність зі загальною теорією здоров'я, принципами, способами й умовами ведення здорового способу життя тощо. Поліпредметна матриця загальнопрофесійних дисциплін підготовки майбутніх фітнес-тренерів описана у додатку Н.

*Освітні завдання цього етапу підготовки:*

- розкрити значення фітнесу в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розвинути і зміцнити пізнавальний інтерес й мотиви до навчальної і професійної діяльності;
- сформувати уявлення про вимоги до особистісних і професійних якостей фітнес-тренера, специфіку, функції і особливості його роботи;
- сформувати професійно-етичні норми поведінки;
- закріпити установку на самопізнання, саморозвиток, сформувати бажання і потреби до самовдосконалення;
- формувати знання і уміння з дисциплін різних циклів цього етапу підготовки.

На цьому етапі підготовки фітнес-тренерів не втрачає ваги, й набуває нового сенсу, проблема професійна спрямованість і самовизначеність. Проблеми самовизначення особистості у суспільстві досліджували учені В. Сафін та Г. Ніков [355]. Учені вважають, що розкриваючи сутність

самовизначення особистості, важило приділити увагу суб'єктивній стороні самосвідомості, тобто усвідомленню власного «Я», зважити, що є внутрішньою причиною соціального дозрівання. На їх думку, особистість, яка самовизначилася є соціально зрілою. У психологічному сенсі людина, яка самовизначилася – це суб'єкт, що усвідомив, чого він хоче, що він може, ким він є, чого від нього вимагає колектив та суспільство; суб'єкт, готовий взаємодіяти в системі суспільних відносин. Основними критеріальними етапами самовизначення вчені вважають рівень розуміння особистістю сенсу життя, рівень співвідношення «хочу» – «можу» – «є» – «вимагають» для конкретної людини [355, с. 69].

Таким чином, сформовані на цьому етапі ціннісні орієнтації, професійні переконання, соціальні установки – внутрішні стимули, які спонукають майбутніх фітнес-тренерів до роботи над професійним самовдосконаленням. Усталеність уявлень про свої особисті здібності, оцінка власних особливостей у порівнянні з іншими студентами викликає прагнення до підвищення самооцінки, завоювання поваги й авторитету в студентському колективі, що призводить до свідомої регуляції своїх дій, учинків, ставлення до майбутньої професії. Професійна спрямованість майбутнього фітнес-тренера передбачає розуміння і прийняття цілей та завдань професійної діяльності; сформованість стійкої мотивації до оволодіння цінностями цієї професії, орієнтує студента на тренерську діяльність.

«Мотивація» (у перекладі з латинської мови – штовхати, рухати) – психічні переживання, які стимулюють і спонукають людину до діяльності або затримують її [368]. На нашу думку, формування мотивів до тренерської діяльності пов'язане з впливом зовнішніх (умови (ситуації), у яких опиняється суб'єкт діяльності) та внутрішніх чинників (бажання, прихильності, інтереси, переконання, потреби). Шляхом мотивації відбувається усвідомлення кожним студентом необхідності й важливості залучення його до галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Успіх у формуванні соціально і професійно активної особистості залежить від низки

об'єктивних і суб'єктивних факторів. Студенти, які обрали галузь знань випадково, не мають чіткого інтересу до майбутньої професійної діяльності, часто не завершують навчання, або не працюють за фахом. На думку учених (Т. Дубовицька, Е. Ільїн, К. Корольова, М. Кричфалуший, А. Леонт'єв, Я. Мартузан, Д. Хасай) [123; 150; 223; 236; 263; 277] виявлення, спрямування і формування повідних мотивів діяльності – це один зі шляхів удосконалення процесу навчання, прищеплення поваги та любові до обраної професії. Мотиви є ядром особистості, вони спрямовують її активність. На цьому наголошують учені Е. Ільїн, Я. Коломінський, К. Корольова, А. Леонт'єв, А. Реан та ін. [150; 223; 263; 344]. У свої працях учені доводять, що стійкий інтерес до професійної діяльності є головною умовою навчання.

За А. Леонт'євим, потреба сама собою не може викликати цілеспрямовану діяльність, вона є передумовою, внутрішньою умовою діяльності [263, с. 13]. За твердженням Я. Мартузана, поведінка людини зазвичай обґрунтовується багатьма мотивами, які знаходяться між собою у складній залежності. Провідні з них підпорядковують собі й інші, характеризуючи будову всієї мотиваційної сфери людини [277]. Мотиви тісно пов'язані з метою діяльності. Під метою розуміємо ідеальне передбачення результату майбутньої діяльності, яка об'єднує потреби й можливості людини і спрямовує їх на вирішення поставлених завдань.

Учені В. Іванов, Л. Гур'є, А. Зермінов наголошують, що правильний вибір людиною виду діяльності або професії залежить від адекватності уявлень про неї [149]. Дослідження мотиваційної сфери студентів молодших курсів показало, що для більшості домінантними є загальні мотиви, які мало пов'язані з професійною діяльністю. Відповідно, найбільш вагомими мотивами є ті, які пов'язані з усвідомленням високої соціальної значущості роботи фітнес-тренера, ті, які впливають на стабільність вибору та подальше професійне самовизначення.

Про міцність і спрямованість мотиваційних установок свідчить і готовність студентів до самопідготовки. На нашу думку, самопідготовка є

основним чинником, що розкриває ступінь підсвідомого прагнення студента до сприйняття нового, мотивації до навчання. З метою виявлення здатності до самопідготовки студентів нами було проведено анкетування. У ході його проведення, нами виявлено прогресивні зміни у готовності майбутніх фітнес-тренерів до самопідготовки, що визначалися на різних етапах професійного навчання (додаток П). Нами з'ясовано, що більшість студентів першого року навчання вважають, що інформації, яку вони отримали на заняттях достатньо (46 %), додатково готуватися до занять не потрібно (20,8 %); більшість студентів засобом самопідготовки обирає конспект лекцій (45 %); значний відсоток студентів (83 %) використовує додаткову інформацію лише для допомоги у виконанні завдань самостійної роботи (розробки комплексів вправ, виконання лабораторно-практичних завдань); виявлено відсоток студентів не виявляють бажання брати участь у конференціях чи методичних семінарах, які є додатковим джерелом знань (19,8 %). На старших курсах мотиваційні установки й прагнення до саморозвитку дещо змінилися. У процесі дослідження встановлено, що студенти четвертого року навчання виявляють більше бажання до сприйняття нового (31,5 %), підготовки й виконання завдання творчого характеру (37,5 %); збільшився відсоток студентів, які регулярно готуються до занять (58 %), які цікавляться літературою, що містить інформацію теоретичного характеру (29 %) для додаткової підготовки до семінарського заняття, методично-практичного характеру (37,2 %) для допомоги у підготовці завдань самостійної роботи, науково-дослідного характеру (33,8 %) для виконання ІНДЗ.

Аналіз мотиваційних установок дозволив виявити протиріччя між уявленнями студентів молодших курсів про специфіку роботи фітнес-тренерів і реальною їх діяльністю:

– відсутність у студентів чіткого, реального уявлення про функції і посадові обов'язки фітнес-тренерів, цілі та завдання їх діяльності, умови праці. В основному уявлення про цю професію базуються на спостереженнях за тренерами і зводяться до зовнішніх характеристик професії;

– орієнтація студентів на спортивну діяльність, а не на тренерську. Більшість студентів вважають, що у ВНЗ вони отримають лише рухові уміння, про конструктивні, проєктувальні, організаційно-управлінські, гностичні, комунікативні та інші уміння уявлення недостатнє;

– недосконалість умінь і навичок педагогічної взаємодії. Як правило, студенти молодших курсів мають невеликий досвід практичної педагогічної взаємодії, унаслідок того, що в більшості загальноосвітніх школах у стосунках між педагогом і учнем переважав монологічний стиль викладання, співпраця по типу імітації, тому в студентів молодших курсів домінує установка на «суб’єктно-об’єктний» характер спілкування з викладачем;

– невизначеність із професійними планами і життєвими перспективами після закінчення ВНЗ [209].

Для усунення протиріч необхідно зміцнити професійні мотиви студентів, окреслити коло найближчих перспектив у навчанні, провести попередню професійну діагностику і виявити вроджені або набуті у процесі спортивної діяльності здібності (легкість засвоєння нових знань і швидкість удосконалення умінь – перспективи досягнення високих результатів діяльності).

*Прогнозовані результати мотиваційно-орієнтувального етапу підготовки:*

– сформованість стійкої мотивації і професійного інтересу до тренерської діяльності;

– орієнтація у професійних і культурних цінностях;

– оволодіння елементами культури мови, спортивної термінології, засвоєння основних понять, термінів;

– оволодіння елементами методики проведення окремих комплексів вправ, частин заняття, заходів;

– сформована установка на самопізнання, самоаналіз, самовдосконалення.

Пріоритетною для підготовки фітнес-тренерів на цьому етапі є дисципліна «Ритміка і хореографія». Її мета сформувати у студентів систему знань про організацію занять з ритмічної гімнастики і хореографії, оволодіти методами навчання вправ і танцювальних композицій.

*Зміст дисципліни:* Тема 1. Історичні аспекти та основні поняття курсу «Ритміка і хореографія». Тема 2. Музичний супровід занять. Тема 3. Методичні особливості та засоби музично-ритмічного виховання. Тема 4. Методичні особливості занять з ритміки та хореографії. Тема 5. Планування, контроль та самоконтроль в музичній ритміці та хореографії.

У процесі вивчення дисципліни студенти оволодівають елементарними основами музичної грамоти, зокрема поняттями «темп», «ритм», «музична фраза», «музичний квадрат» тощо, формують уміння узгоджувати рухи з музикою. Також важливим є формування практичних навичок: хореографічно правильної постановки корпусу, ніг, рук, голови, зміни положень різними частинами тіла зі збереженням хореографічного стилю (виворотність стопи, тримання голови, правильної постави тощо); відчуття початку і закінченості рухів; виконання вправ (бігових, стрибкових, силових) і танцювальних рухів різних стилів (класичних, народних, бальних, сучасних танців) під музику зі збереженням технічності та ритму. Спершу студенти навчаються основам музичної грамоти, потім переходять до опанування класичного екзерсису біля хореографічного станка й на середині зали. Вивчення класичної хореографії дозволяє сформувати відчуття темпу, ритму, пластичності, плавності рухів, опанувати базовими положеннями, що важливо для майбутнього фітнес-тренера. Вивчення основ різних танцювальних напрямків сприяє більш швидкому і якісному оволодінню вправ класичної та танцювальної видів аеробіки [364].

Успішно завершений мотиваційно-орієнтувальний етап професійної підготовки фітнес-тренерів характерний сформованістю у студентів мети професійної підготовки, чіткого й повного уявлення про зміст тренерської

діяльності, стійкою мотивацією до занять і професійної діяльності, розуміння перспектив майбутнього працевлаштування; опануванням методик навчання загальнорозвиваючих, аеробічних, танцювальних вправ з ритмічного гімнастики тощо. Зміст наступного етапу підготовки повинен бути спрямований на оволодіння змістом загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних професійних дисциплін, удосконалення фізичної і технічної підготовленості, вивчення особливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності, функціонування фітнес-індустрії, що в сукупності сприятиме оволодінню компонентами професійної компетентності [209].

Основні цілі *когнітивно-операційного етапу* спрямовані на поглиблення й розвиток у студентів ціннісних орієнтацій та піднесення інтелектуальних здібностей, необхідних для вирішення теоретичних і прикладних професійних завдань, активне формування компонентів фахової компетентності на прикладі конкретних професійних ситуацій, оволодіння й удосконалення психолого-педагогічної і технічної майстерності, рефлексійних умінь, залучення до колективного творчого процесу тощо. На цьому етапі розроблено й упроваджено в педагогічний процес навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, навчально-методичний супровід: навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», «Словник фітнес-термінів», інструктивний зошит для виконання завдань самостійної і науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; діагностовано ступінь сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після опанування ними змісту загальноосвітніх («Українська мова», «Педагогіка»), загальнопрофесійних («Біомеханіка», «Загальна фізіологія», «Біохімія» тощо) і спеціальних професійних («Діагностика у фізичному вихованні різних груп населення», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології») дисциплін у відповідності до визначених критеріїв і показників, зокрема: виявлено рівень сформованості мотивів, особистісних і професійних цінностей, загальної і мовної культури, вміння надавати долікарську

допомогу під час виникнення невідкладних станів і патологічних процесів в організмі, використовувати різні методи та прийоми тренування, навчання й виховання, здійснювати діагностичні вимірювання у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ і керування рухами людини й ін.

Вагомою, на цьому етапі підготовки (2 курс), є навчально-виробнича практика, яка триває чотири тижні, проходить на базі літніх оздоровчих таборів, має на меті ознайомлення з майбутньою спеціальністю шляхом виконання студентом обов'язків інструктора з фізичної культури чи плавання, сприяє формуванню компонентів професійної компетентності.

*Освітні завдання цього етапу підготовки:*

- формування компонентів професійної компетентності у процесі аудиторної (на лекційних, семінарських, лабораторних, практичних заняттях), самостійної роботи, в конкретних професійних ситуаціях на виробничій практиці;

- формування здібностей застосовувати знання і вміння на практиці, а також самостійно проектувати способи вирішення соціальних і професійних завдань за допомогою розробки спеціальних проектів;

- формування у студентів інтелектуальних умінь і навичок, освоєння та постійне вдосконалення елементів технічної підготовленості;

- активне залучення студентів до колективного творчого процесу, вибір ними власної світоглядної позиції;

- формування рефлексивних умінь і ціннісних орієнтацій, адекватної самооцінки, позитивної особистісної і професійної «Я-концепції», оволодіння технологією конструктивної діалогічної взаємодії.

Нами виявлено, що мотиви, які на першому етапі підготовки мали переважно загальний характер на другому етапі набули професійного змісту:

- соціальні, виражаються у прагненні приносити користь суспільству, залучати людей до рухової активності, прищеплювати їм бажання та інтерес до занять фізичною культурою тощо;



– естетичні, вияються в прагненні до естетики, формування власної культури рухів, підвищенні технічної підготовленості, гармонійності власного фізичного розвитку тощо;

– пізнавальні, характеризуються прагненням розширити професійний світогляд, ерудованість, здобути знання про особливості оздоровчого тренувального процесу, систему харчування, дієтології тощо [123; 150].

Незважаючи на сформованість мотивів до навчання і саморозвитку на цьому етапі також вивлено певні протиріччя:

– низький рівень сформованості умінь і навичок до рефлексії, самоаналізу, самоконтролю, але потреба і прагнення до творчої самореалізації;

– потреба у вираженні власної професійної позиції, але неготовність до спілкування на рівні діалогу, недосконалість володіння технологією педагогічної взаємодії;

– наявність спеціальних теоретичних знань й практичних умінь, але недостатність досвіду проведення тренувальної роботи з людьми різного віку;

– вільний прояв творчих здібностей, але недостатність дисциплінованості і відповідальності.

На цьому етапі підготовки у студентів максимально формуються компоненти професійної компетентності, зокрема професійно-рухові, організаторсько-управлінські, конструктивно-проектувальні, психолого-комунікативні. При різноманітті знань, умінь та професійних якостей, якими повинні оволодіти майбутні фахівці, важлива роль належить професійному мисленню. Під *професійним мисленням* розуміємо переважне використання властивих конкретній професійній галузі прийомів вирішення проблемних завдань, способів аналізу професійних ситуацій, прийняття професійних рішень. Розвиток професійного мислення – це важливий бік процесу формування професійної компетентності майбутнього фітнес-тренера і передумова успішності його професійної діяльності. Так, для виконання

професійних функцій майбутньому фітнес-тренеру необхідно оволодіти різними типами мислення:

– теоретичним образним мисленням, яке йому необхідне для розв’язання завдань на основі образів. Такий тип мислення необхідний фітнес-тренеру як творчій особистості, що має безпосереднє відношення до діяльності, що полягає у створенні оригінальних програм із додаванням музичного або візуального забарвлення, нестандартному застосуванню обладнання, творчому підході до використання способів організації заняття та методів навчання;

– практичним мисленням, яке безпосередньо включає тренера в практичну діяльність і пов’язане з цілісним баченням обставин, прогнозуванням її змін, із адекватною постановкою цілей, виробленням планів, проектів, які нерідко розгортаються в умовах жорсткого дефіциту часу й інформації та супроводжується «відчуттям» ситуації тощо. Цей вид мислення необхідний фітнес-тренеру для правильного дозування фізичного навантаження, вибору ступеню складності тренувальних програм, вирішенню конфліктних ситуацій, швидкого прийняття рішень та ін.;

– репродуктивним мисленням, що допомагає тренерові відтворювати певні способи і прийоми діяльності за зразком. У цьому випадку такий тип мислення проявляється в умінні відтворити заздалегідь вивчену фітнес-програму (програми les Mills тощо);

– творчим мисленням, яке дає можливість тренерові знайти принципово нове вирішення проблеми, генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення. Такий вид мислення притаманний талановитим фітнес-тренерам, які мають вроджені задатки, їх удосконалюють, а отримані знання можуть застосувати в нестандартних умовах [275; 344].

Усі ці типи мислення можуть виступати характеристиками професійного мислення. Разом із тим їх своєрідне поєднання залежно від засобів, умов, результату праці може створювати специфічні види професійного мислення – оперативне, управлінське, конструктивне та ін. Удосконалення професійного

мислення може полягати з одного боку, в його специфічності до певного виду праці, а з іншого – в можливості більш широкого його використання поза межами професії, у життєвих ситуаціях [80].

Формування професійного мислення фітнес-тренера тісно пов'язане з розвитком його як особистості, тобто процес професіоналізації студента відбувається у тісному взаємозв'язку з його соціалізацією, оскільки особистісний простір ширший за професійний і суттєво на нього впливає. Особистісні характеристики людини впливають і на вибір професії, на хід професійної адаптації, на рівень професійної майстерності, стимулюють професійну творчість. Особистісні характеристики можуть як перешкоджати розвитку професійного мислення (лінь, низький рівень моральних цінностей, професійних мотивів тощо), так і допомагати (наполегливість, цілеспрямованість, чітка життєва позиція тощо).

Із-поміж особистісних рис, що якнайкраще сприяють становленню та розвитку професійного мислення фітнес-тренера, можна виділити такі:

- адекватна самооцінка, готовність до рефлексії, диференційованої оцінки рівня власного професіоналізму, самокритичність, вимогливість до себе;

- внутрішній локус контролю (прагнення бачити причини подій свого життя у своїх діях, а не в зовнішніх обставинах, що склалися);

- риси характеру, які відображають позитивне ставлення до суспільства: колективізм, тактовність, ввічливість, чуйність, доброзичливість, правдивість, гуманність та ін.; які обумовлюють позитивне ставлення до професійної діяльності – це індивідуальна соціальна відповідальність, працьовитість, наполегливість, завзятість, терплячість, ініціативність та ін.; які відображають позитивне ставлення до навколишнього середовища, до соціальних явищ і подій – принциповість, оптимізм, вимогливість;

- смислотворчість (здатність знаходити нові позитивні смисли у своєму житті й роботі), наявність внутрішньої діалогічності, гнучкості та

оперативності у прийнятті рішень, стресостійкості, конкурентоздатності [30; 80; 90].

Психологічне становлення фахової компетентності означає появу нових якостей у його психіці, які раніше були відсутні або проявлялися по-іншому, тобто особистісні якості у процесі професійної діяльності перетворилися на професійні. Це говорить про те, що розвиток професійного мислення є удосконаленням психіки людини, її збагаченням.

Важливою частиною підготовки майбутнього фітнес-тренера на цьому етапі є формування культури професійного спілкування. Фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен уміти створювати стосунки з людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми), колегами по роботі з опорою на почуття поваги, співпереживання, взаєморозуміння, співучасті, співробітництва, оптимістичної віри тощо. Аналіз літератури з проблем спілкування (В. Кан-Калік, І. Риданова, Г. Серіков та ін.) [159; 346; 360] дає підстави виділити два вихідних моменти у формуванні культури спілкування: самовизначення і вироблення внутрішньої позиції, тобто соціальної установки у спілкуванні.

Учений Г. Серіков [360] відзначає важливість ролі спілкування у взаємостотунках учасників навчального процесу, вплив його на результати навчання. Науковець В. Кан-Калік вважає, що спілкування – це система взаємодії [159], тоді як А. Леонтьєв розглядає його як педагогічну умову [262]. Н. Плотнікова уточнює поняття «педагогічне спілкування», розуміючи його як стосунки в освітньому процесі, встановлені з метою формування особистості дитини [327]. І. Риданова вивчаючи професійну діяльність педагога, виділяє основні для його роботи комунікативні уміння: налаштувати людей до спілкування, справити позитивне враження, адекватно сприймати і розуміти своєрідність особистості кожної людини та групи людей, будувати спілкування на гуманістичній, демократичній основі, керуючись принципами і правилами професійної етики та етикету та ін.; уміння гармонізувати внутрішні і зовнішні особистісні прояви, бути

артистичним, естетично виразним, долучати людей до високої культури спілкування [346].

Спілкування в діяльності фітнес-тренера може виступати: засобом вирішення тренувальних завдань, передачі інформації; системою соціально-психологічного забезпечення тренувального процесу; способом організації системи взаємин між тренером і фітлайкерами, що обумовлює успішність фізкультурно-оздоровчої діяльності; процесом виховного впливу на індивідуальність особистості та ін.

У контексті нашого дослідження, *професійне спілкування* розглядаємо як систему соціально-психологічної взаємодії фітнес-тренера і фітлайкерів, змістом якої є обмін інформацією, здійснення навчально-виховного впливу, організація стосунків за допомогою вербальних і невербальних засобів комунікації. Тренер у цьому випадку є ініціатором процесу спілкування, його організатором і керуючим. Аналіз праць учених (В. Кан-Каліка, А. Леонтєва, А. Маркової, Н. Плотнікової) [159; 262; 275; 327] засвідчив, що для здійснення професійного спілкування необхідні комунікативні уміння. Тому на цьому етапі підготовки необхідно звернути увагу на формування комунікативних умінь.

*Прогнозовані результати когнітивно-операційного етапу підготовки:*

- сформовані уміння планувати тренувальний процес, ставити конкретні цілі та досягати мети;
- організувати й проводити окремі частини заняття, використовувати різні способи його організації, проводити тестування індивідуального фізичного розвитку людей різного віку, їхнього функціонального стану тощо;
- сформовані уміння індивідуального психологічного вивчення людей різного віку, рівня розвитку колективу шляхом застосування різних методів дослідження;
- уміння регламентувати стосунки в колективі, встановлювати контакт з людьми в процесі тренувальної діяльності;

– активна життєва і громадська позиція як на індивідуальному, так і на професійному й соціальному рівнях тощо;

сформованість особистісного та професійного самовизначення, стійкої внутрішньої позиції, культури спілкування тощо;

– дисциплінованість, усвідомлення необхідності діяти відповідно до загальноприйнятих норм, вимог і правил, відповідальність, демонстрована в самоконтролі та саморегуляції індивідуальної активності тощо;

– стійка потреба в самовихованні і володінні його загальною технологією тощо.

Приоритетними для вивчення на цьому етапі підготовки є дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Сучасні фітнес-технології».

Мета вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» – формування системи знань й умінь щодо використання методів і засобів виховання сили і її похідних, удосконалення фізичного розвитку людини засобами силової спрямованості.

*Зміст дисципліни:* Тема 1. Роль та місце атлетизму в системі фізичного виховання. Тема 2. Основи техніки та методики навчання змагальних вправ у силових видах спорту. Тема 3. Компоненти тренувального навантаження. Тема 4. Розвиток рухових якостей і фізична підготовка в силових видах спорту. Тема 5. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки в силових видах спорту. Тема 6. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

При вивченні дисципліни важливим є формування техніки виконання змагальних вправ у силовому триборстві: присідання, жим лежачи, станова тяга та методика їх навчання; у важкій атлетиці: ривок і поштовх та їхні етапи (тяга, підрив, присід, вставання), у гирьовому спорті: поштовх і ривок. Ці вправи або їх елементи широко використовуються у силових фітнес-програмах. Також вагомими є знання про обсяг та інтенсивність фізичного

навантаження, визначення характеру вправ, кількості і черговості їх повторень, ваги обтяження, тривалості та характеру інтервалів відпочинку. Ці знання необхідні для дозування навантаження під час тренування, планування та індивідуалізації тренувального процесу. Отримані на лекційних заняттях теоретичні знання студенти закріплюють на практичних, зокрема, вивчають спеціально-підготовчі вправи для розвитку м'язів ніг, тренування в жимі та в жимових вправах, у тязі та спеціальних вправах для неї; відпрацьовують базові і формуючі вправи для розвитку основних м'язових груп: шиї, поясу верхньої кінцівки (дельтоподібні м'язи), двоголового м'язу плеча, триголового м'язу плеча, м'язів передпліччя, м'язів грудей, трапецієподібного м'язу, м'язів спини і живота; м'язів стегна і гомілки тощо [365]; оволодівають методикою організації і проведення групових програм силового характеру (боді-памп, колове тренування, кросс-фіт, боді-макс, функціональне силове тренування, фіт-прес тощо), занять із використанням тренажерного обладнання із людьми різного віку.

Оволодіння змістом дисципліни «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту» формує систему знань про способи здійснення моніторингу стану фізіологічних систем організму, показників здоров'я людини, умінь використовувати провідні тестові методики і розрахунки для виявлення стану фізичного розвитку й фізичних якостей людини, впливу навантаження на організм тощо.

*Зміст дисципліни:* Тема 1. Використання фізіологічних показників рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень. Тема 2. Оцінка фізичного розвитку за антропометричними показниками. Тема 3. Діагностика функціональних показників в оздоровчій фізичній культурі. Тема 4. Інтегровані тестові системи виявлення рівня фізичної підготовленості людини.

При опануванні змістом цієї дисципліни майбутніми фітнес-тренерами важливим є вивчення норм фізичного навантаження, фізіологічних основ нормування інтенсивності та дозування обсягу фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні, що дозволить планувати й проводити безпечні

тренувальні програми з людьми різного віку і рівня підготовленості; ознайомлення з методами і моделями визначення складу тіла, жирової маси, м'язової та безжирової маси тіла, кісткової тканини, що потрібно для розробки персональних програм спрямованих на корекцію фізичного розвитку, маси тіла, визначення стану здоров'я людини; оволодіння змістом інтегрованих тестових систем виявлення рівня фізичної підготовленості людини: фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом, методикою PWC 170, тестом Купера тощо, що дозволить здійснювати оцінювання рівня підготовленості людей, вчасно вносити корективи у тренувальний процес [408].

Методичні особливості викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології» детально описано у підрозділі 3.4. дисертації.

Вважаємо, що успішно завершений когнітивно-операційний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів характерний сформованістю практичних умінь і навичок із проведення окремих частин заняття з аеробіки, силових програм, ментальних видів фітнесу, заняття в цілому, умінь використовують різні способи організації занять, фізкультурно-оздоровчих заходів, високим рівнем теоретичної, методичної, технічної підготовленості.

Основними цілями *творчо-спеціалізувального етапу* (4 рік навчання) є завершення процесу формування стійкої системи професійних мотивів і цінностей, удосконалення компонентів фахової компетентності, вироблення власної професійної позиції, індивідуального стилю діяльності та керівництва. На цьому етапі продовжено впровадження в педагогічний процес навчально-технологічного і методичного забезпечення, зокрема комп'ютерної програми і крокового тренажера-симулятора, посібників, відео- та фотоматеріалів, презентацій дидактичних матеріалів; здійснено психолого-педагогічне діагностування ступеня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після опанування ними змісту загальноосвітніх («Фізкультурно-спортивні споруди», «Спортивна метрологія» тощо) загальнопрофесійних («Управління у сфері фізичної



культури», «Фізіологічні основи харчування», «Організація та проведення спортивних заходів» тощо) і спеціальних професійних («Основи персонального тренінгу») дисциплін: встановлено рівень сформованості мотивів, здатності до професійного спілкування, вміння використовувати інформаційні й фітнес-технології у формуванні здорового способу життя, здійснювати розвиток рухових умінь і навичок, фізичних якостей у людей різного віку і стану здоров'я, самостійно розробляти фітнес-програми для гармонійного розвитку людини, проводити тренувальні заняття та спортивні заходи, організовувати діяльність і забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури й спорту тощо.

Творчо-спеціалізувальний етап завершує виробнича педагогічна практика тривалістю шість тижнів, яка передбачає вдосконалення компонентів професійної компетентності в умовах, максимально наближених до професійних, проходить на базі спортивних клубів, фітнес-закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і має на меті поглиблення знань про діяльність фітнес-тренера, безпосереднє залучення до практичного керівництва різними видами фахової діяльності, забезпечує цілісність функціонування професійної компетентності при проведенні фітнес-тренувань.

*Освітні завдання цього етапу підготовки:*

- безпосереднє застосування компонентів професійної компетентності в умовах реальної соціальної взаємодії і професійної діяльності;
- завершення процесу формування стійкої системи життєвих та професійних цінностей, проектування моделі професійного й особистого життя, досягнення відчуття внутрішньої гармонії, незалежності в судженнях і вчинках;
- вироблення власної професійної позиції, індивідуального стилю діяльності та керівництва;
- освоєння технологій професійного самовиховання, саморозвиток творчого потенціалу і власних професійних здібностей;

- творче спільне вирішення ситуацій як професійного, так і прикладного характеру, формування умінь вести діалог науково-методичною мовою, вживаючи спортивно-професійну термінологію;

- уміння бачити професійні проблеми й проектувати шляхи їхнього розв'язку тощо.

Типовими протиріччями у підготовці фітнес-тренерів на творчо-спеціалізувальному етапі є:

- значний обсяг теоретичних і методичних знань і умінь, але недостатність професійного і соціального досвіду їх застосування;

- потреба у прояві творчих здібностей, індивідуального стилю діяльності, але недостатність досвіду застосування сучасних фітнес-технологій;

- неузгодженість планів особистого життя з індивідуальними професійними пріоритетами [209].

Інтегральною характеристикою якості професійної підготовки на цьому етапі підготовки є професійна компетентність, яка ґрунтується на індивідуально-творчій самореалізації, підвищенні рівня свідомості та самосвідомості, удосконаленні культури спілкування на основі покращення загальної і професійної культури. Нами спостережено, що на цьому етапі ставлення студентів до професійної діяльності, порівняно зі студентами молодших курсів (1 – 3 курс), змінилися. Більшість старшокутсників виявляє конкретні мотиви, пов'язані з провідними професійними інтересами й цілями:

- престижні мотиви, що виражають прагнення майбутнього фахівця обіймати престижну посаду, яку цінують колеги, друзі і знайомі, що дозволить досягти привабливого становища в суспільстві, забезпечить швидке просування по службі;

- матеріальні мотиви, пов'язані з прагненням мати прибуткову професію як гарантію стабільного майбутнього;

– утилітарні мотиви, які пов'язані з бажанням обрати професію, що дає змогу керувати людьми, здійснювати адміністративні, управлінські функції (менеджер, директор клубу) [150].

На творчо-спеціалізувальному етапі підготовка пов'язана з практикою реалізації науково-дослідних (захист курсового проекту) завдань, отриманням знань, пов'язаних із керівними, адміністративними видами діяльності, формуванням навичок самостійного творчого мислення, здатності до сприйняття нових технологій і застосування їх на практиці [211]. Творчий тип мислення формується за допомогою проблемних ситуацій, що виникають як протиріччя між існуючими й новими знаннями та потребують застосування методів науково-дослідної діяльності. Саме тому на цьому етапі підготовки важливо прищепити студентам уміння володіти методологією наук як інструментом самостійного здобуття нових знань і практичних умінь. З огляду на це, студент із суб'єкта педагогічного впливу перетворюється на дослідника, теоретика-практика, психолога-вихователя, управлінця. Потреба у саморозвитку й побільшому навчанні формується і закріплюється при «зануренні» студентів у безпосереднє професійно-практичне середовище на виробничій практиці, запрошенні провідних фітнес-тренерів на лекційні заняття й різні заходи, участі у студентських науково-практичних конференціях, круглих столах, методичних семінарах, фізкультурно-оздоровчих заходах – флеш-мобах тощо.

На цьому етапі підготовки важливим є формування управлінських умінь, пов'язаних із керівною діяльністю. Під *керівництвом*, у контексті нашого дослідження, розуміємо інтегрований процес планування, організації, мотивації та контролю за діяльністю працівників, управління різними галузями шляхом постановки цілей і розробки стратегій їхнього досягнення. Для майбутніх фітнес-тренерів це можливість управління структурним підрозділом, керівництво колективом людей, з урахування матеріальних, технічних, трудових ресурсів задля досягнення поставлених цілей. Керівна діяльність характеризується переважно вмінням приймати управлінські

рішення. Вона висуває високі вимоги до знань, умінь, якостей, здібностей та інших властивостей особистості керівника, до його психічних процесів і станів, а також до його авторитету. Ефективність керівництва безпосередньо залежить від ідейної та професійної спрямованості керівника, його схильностей, інтересів; керівник повинен мати діяльний і сильний характер, почуття відповідальності, принциповість, уважність до людей, дисциплінованість, наполегливість, мужність, сміливість, життєрадісність. Успіх керівництва багато в чому залежить від розумових, організаторських, педагогічних якостей та управлінських здібностей особистості [371]. Зважаючи на це, у процесі підготовки студенти повинні навчитися виявляти власні сильні і слабкі сторони та сторони трудового колективу, можливості і ресурси окремих людей, організувати продуктивні трудові процеси з урахуванням умов праці, аналізувати внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на ефективність діяльності, регулювати діяльність колективу і створювати сприятливі умови для його професійного зростання [209; 356].

Важливим завдання цього етапу є формування індивідуального стилю діяльності фітнес-тренера. Індивідуальний стиль діяльності пов'язаний, у першу чергу, з рівнем сформованості знань, умінь і навичок, складом мислення, а також з індивідуальними властивостями нервової системи. Враховуючи особливості вищої нервової системи, виділяють три типи індивідуального стилю, які також можуть бути властиві фахівцям з фітнесу: організаційно-комунікативний, конструктивно-організаційний, конструктивно-комунікативний [30; 117]. Перший стиль властивий фітнес-тренерам із сильною й рухливою нервовою системою, його основними ознаками є: стислість і лаконічність планування тренінгу, швидкість і чіткість його організації, наполегливість і вимогливість у виконання всіх своїх розпоряджень і команд, творчий характер ведення заняття, активність й інтенсивність спілкування. Другий стиль притаманний фітнес-тренерам із сильною та інертною нервовою системою, його основними ознаками є: завчасна і ретельна підготовка до тренування, попереднє обдумування майбутніх дій, відповідність тренування

раніше наміченим планам, його поступовий початок і рівномірний хід, відносна бідність і стандартизованість засобів спілкування. До третього стилю належать фахівці зі слабкою нервовою системою його основними ознаками є: підвищена відповідальність до підготовки та проведення тренування, ретельність і деталізація у відборі засобів, інтенсивне спілкування викликане потребою попередження порушень у техніці вправ, встановлення ділових стосунків з людьми, попередньо обдумані взаємовідносини з колегами, відносно спокійний тон спілкування, уникнення конфліктів у спілкуванні.

Окрім того на сформованість індивідуального стилю впливає стать людини, початковий рівень рухової підготовки, танцювальне чи спортивне амбула. Так, у представників чоловічої статі, як правило, на фітнес-заняттях більш яскраво виражений силовий компонент, а у жінок – кардіо; чоловіки у більшій мірі схиляються до проведення таких занять як: кросс-фіт, боді-памп, фіт-прес, боді-макс тощо, а жінки – степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальні види аеробіки, функціональний тренінг тощо. Ці особливості необхідно врахувати при підготовці фітнес-тренерів, зацентувати увагу на сильних сторонах студента, заздалегідь виявити його схильності й бажання. Стиль діяльності має формуватися упродовж усього періоду навчання.

*Прогнозовані результати творчо-спеціалізувального етапу підготовки:*

- оволодіння прийомами творчої праці, уміннями продуктивно поєднувати навчально-тренувальну і науково-дослідну діяльність;
- усвідомленість професійної перспективи, окреслення меж найближчої реалізації професійних можливостей, закріплення індивідуального стилю діяльності;
- стійка внутрішня позиція, професійна спрямованість, самовизначеність, гармонія розвитку інтелектуальних і моральних якостей, висока тренерська майстерність і організованість;
- професійно спрямоване спілкування та висока культура поведінки, загальна і професійна ерудованість;

- цілеспрямоване і свідоме посилення своїх позитивних особистісних і професійних якостей;
- сформовані уміння ставити завдання тренувальної роботи, знаходити шляхи їхньої реалізації, комплексно організовувати діяльність вихованців і власну діяльність;
- сформовані уміння організовувати та аналізувати діяльність трудового колективу і окремих груп людей використовуючи різні методи дослідження;
- сформовані уміння регламентувати стосунки в колективі і з окремими людьми в процесі тренувальної чи адміністративної роботи;
- здатність до прогнозування власного професійного шляху;
- потреба в постійному всебічному саморозвиткові, самовихованні, самостійності, незалежності у вчинках [209].

Пріоритетною для вивчення на цьому етапі є навчальна дисципліна «Основи персонального тренінгу». Її метою є сформулювати у студентів професійно важливі знання й уміння необхідні для розробки персональних тренувальних програм для людей із різними можливостями й потребами, організації індивідуальних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

*Зміст дисципліни:* Тема 1. Методичні аспекти проведення первинного інструктажу. Тема 2. Персональний тренінг при проведенні силових, аеробічних та ментальних програм. Тема 3. Персональний тренінг у заняттях з особами різного віку. Тема 4. Проведення персонального тренінгу з жінками і чоловіками. Тема 5. Персональний тренінг у системі професійно-прикладної підготовки.

Лекційний курс розкриває питання ефективного планування та організації персональних програм, зв'язку науки і спортивної практики, контролю за тренувальним процесом і процесом раціонального харчування. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та ознайомлення студентів із механізмами й основними компонентами персональних тренувальних занять, оволодіння елементарними навичками

планування багаторічної фізичної підготовки. Вивчення дисципліни спрямовує увагу студентів на особливостях індивідуальної підготовки людини, створенні у неї позитивних мотиваційних установок й потреби до систематичних занять фізичними вправами, ведення активного здорового способу життя. Для цього майбутні фітнес-тренери повинні вміти здійснювати попередній скринінг (скласти анкету для оцінювання стану здоров'я, аналізувати історію захворювань, спосіб життя, інтереси фітлайкера, проводити анкетування та тестування), розробляти програми індивідуального розвитку, тренування, харчування. У ході вивчення дисципліни студенти отримують знання про особливості проведення різних видів тренувань: інтервального, динамічного з постійним навантаженням, динамічного зі змінним навантаженням, тренування в повільному темпі, функціонального тренування, а також прийоми виконання примусових повторів, планування обсягу й інтенсивності навантажень. Ці види тренувань неоднаково впливають на організм людини, мають різні тренувальні ефекти, таким чином, призначені для людей із різними можливостями. Тож майбутні фітнес-тренери навчаються орієнтуватися у різних видах тренування, вивчають фітнес-формати, які засновані на різних методах (рівномірному, перемінному, коловому, інтервальному), їхні позитивні і негативні сторони [363].

Підбиваючи підсумки зауважимо, що успішно завершений творчо-спеціалізувальний етап підготовки майбутніх фітнес-тренерів прикметний сформованістю всіх компонентів професійної компетентності і готовністю до виконання професійних функцій; стійкою системою життєвих і професійних цінностей, власної професійної позиції й індивідуального стилю діяльності та керівництва. Утім, процес набуття професіоналізму ще триває, не завершується на етапі навчання у ВНЗ, а потребує постійного збагачення досвіду професійно-практичної діяльності, самоудосконалення, самовиховання. Формування професійної компетентності потребує застосування оптимальних й ефективних методів, форм і засобів навчання.

### **3.2. Методи й форми організації навчання майбутніх фітнес-тренерів**

Термін «метод» у педагогіці вищої школи достатньо вивчений. Його розглядають як спосіб досягнення мети, вирішення конкретного завдання [318]. У ході дослідження психолого-педагогічної літератури виявлено, що й донині питання класифікації методів навчання є спірним.

М. Скаткін і І. Лернер класифікують методи за характером пізнавальної діяльності на: інформаційно-рецептивні, репродуктивні, творчі, проблемні, частково-пошукові та дослідницькі [431]; П. Підкасистий, В. Паламарчук і В. Паламарчук – на основі ступеню керування навчальною роботою на: навчальну роботу під керівництвом викладача і самостійну роботу студентів [413]; Є. Голант – за рівнем активності студентів на пасивні й активні методи [79].

З-поміж найбільш систематизованих класифікацій методів навчання вирізняється комплексний діяльнісно-процесуальний підхід Ю. Бабанського, який урахує основні компоненти діяльності: мотиви, операції, дії, контроль та аналіз результатів. В основі цієї класифікації комплексне вирішення основних завдань освіти, виховання і розвитку особистості: розвиток теоретичного й емпіричного мислення, навичок практичної діяльності, самостійної роботи, формування світогляду тощо. Згідно з класифікацією Ю. Бабанського методи навчання поділяються на три групи:

– методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності. У цій групі автор виділяє чотири підгрупи: перша містить методи навчання за джерелом знань, а саме: словесні, наочні, практичні; друга – за логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: аналітичний, синтетичний, індуктивні та дедуктивні; третя – за ступенем самостійності мислення під час оволодіння знаннями: пояснювальні, репродуктивні, творчі, проблемне викладання, проблемно-пошукові, дослідницький; четверта – за ступенем керівництва навчальною роботою (навчальна робота під керівництвом



учителя (самостійне виконання різних видів навчальної роботи на уроці під керівництвом вчителя)) і (самостійна робота поза контролем вчителя);

– методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності (пізнавальні ігри, навчальні дискусії, емоційний вплив педагогів, заохочення навчальної діяльності, покарання);

– методи контролю і самоконтролю в навчанні (опитування, письмові роботи, тестування, контрольні лабораторні роботи, контрольні практичні роботи, комп'ютерний контроль, самоконтроль) [317].

Окреслені класифікації достатньо повно характеризують методи, проте на практиці важко виокремити чіткі межі між різними методами навчання, вони перетинаються, доповнюють один одного, об'єднуються у цілісну систему прийомів, спрямовану на вирішення поставлених завдань. Аналіз навчальних програм дисциплін різних циклів [78; 216; 363; 364; 365] виявив, що зміст предметної підготовки фітнес-тренерів має специфічну професійну спрямованість, що позначається на виборі методів навчання. Процес підготовки фітнес-тренерів вимагає застосування таких методів, які б відповідали специфіці їхньої фахової діяльності, реальним можливостям і потребам, змісту навчання в межах окремої теми, модуля, дисципліни, етапу тощо. Вивчення кожної навчальної дисципліни вимагає застосування логічних, адекватних, ефективних методів, які сприятимуть найшвидшому засвоєнню навчального матеріалу. Методи педагогічної взаємодії викладачів і студентів, повинні різнопланово впливати на професійно-гносеологічні процеси й мотиваційні установки студентів, змінюватись у залежності від різноманітних обставин реалізації педагогічного процесу (специфіки фаху, середнього рівня підготовленості групи, ступеню засвоєння попереднього матеріалу, форми проведення заняття, теми заняття, кількості студентів, наявності методичного і навчально-технологічного забезпечення, включаючи спортивне обладнання тощо), забезпечувати досягнення прогнозованих результатів. Процес ускладнення методів, повинен відбуватися прямо

пропорційно підвищенню рівня професійної компетентності студентів. Окреслимо порядок використання методів урахуваючи етапи підготовки.

На початку мотиваційно-ціннісного етапу, метою якого є адаптація студентів до навчання, до співпраці й діалогу з викладачами, вироблення і пристосування до норм поведінки тощо, повинні переважати пояснювально-ілюстративний і репродуктивний методи, за допомогою яких студенти, будучи пасивними учасниками процесу навчання, здобувають знання, запам'ятовуючи інформацію на основі готового зразка, алгоритму [317]. Недоліками цих методів є переобтяження студентів великою кількістю інформації, що містить базові поняття, факти, явища, терміни тощо, які потрібно запам'ятати, осмислити, уміти відтворити, не розвивають творчого мислення; перевагами – наближення до типових методів шкільної освіти, доступність і зрозумілість інформації поданої за їх допомогою, можливість надати значний масив інформації великій аудиторії, поступове пристосування до умов і норм університетської освіти, організації навчального процесу, формують теоретичні знання, які на наступних етапах підготовки набудуть професійного спрямування.

Для прищеплення цінностей професії, розвитку мотивації до навчання важливо застосовувати методи спостереження за діяльністю інших студентів, анкетування, бесіди, розбір і вирішення ситуацій, які передбачають моральний вибір [316]. Ці види навчальної діяльності дозволяють найшвидше пристосуватися до змін соціального середовища, розкрити власні можливості, здібності, внутрішні стимули, розвинути прагнення до професійного зростання. Вагомою є організація навчання з використанням прийомів самоспостереження, самоконтролю, виховних методів (переконання, навіювання, вирішення соціальних ситуацій, стимулювання, заохочення), спрямованих на освоєння культурних і професійних цінностей [119].

Формуванню творчого мислення сприяють методи проблемного викладення, дослідницького, контекстного і проектного навчання [317]. Метод проблемного викладення спрямований на організацію і здійснення

студентами мисленнєвих операцій, формування знань шляхом умовиводів, обдумування, оскільки викладач, у ході пояснення матеріалу, не лише надає готову інформацію, а ставить перед студентами пізнавальне завдання, яке активізує їхнє мислення, пам'ять, змушує порівнювати погляди, підходи. Особливого значення у підготовці фітнес-тренерів, що здійснюється на основі додаткової спеціалізації, є метод контекстного навчання. Він передбачає поступове насичення навчального матеріалу елементами професійної діяльності, донесення його студентам за допомогою міжпредметної інтеграції [317]. За допомогою цього методу теоретичні знання набувають практичного спрямування, процес мислення – продуктивного характеру. Важливими видами навчальної діяльності є наукове дослідження і проектування, що мають корелювати і бути взаємозалежними. Проекти повинні спиратися на соціальний і професійний досвід студента, що ґрунтується на вивченні літературних джерел, веденні спостережень, проведенні вимірювань, тестувань, аналізу отриманих даних тощо, здобутих дослідницьким шляхом [92; 106; 259]. Дослідницький і проектний методи сприяють формуванню ініціативності, навичок науково-дослідницької діяльності, потреб і бажання до самонавчання, самовиховання, самоаналізу, самопізнання, шляхом виконання завдань самостійної, індивідуально-дослідної роботи, виробничих практик [246].

Когнітивно-операційний етап характеризується активним формуванням компонентів професійної компетентності й вимагає використання методів навчання, що полягають у пошуку розв'язання поставлених (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, формуванню ініціативності, самостійності, навичок дослідницької діяльності, спонукають студентів до самостійного опрацювання літератури, ведення спостереження, тестування, вимагають прояву творчих здібностей, професійного мислення, генерації ідей тощо. Методи, що застосовувалися на попередньому етапі підготовки повинні доповнитися інтерактивними технологіями.

Під активними методами розуміємо навчання, в ході якого студенти і викладач активно взаємодіють один з одним як рівноправні партнери на демократичних засадах. Інтерактивні технології не лише виключають домінування викладача над студентами, а й передбачають більш широку їхню взаємодію, взаємонавчання: викладач навчає студента, студент навчає іншого студента. У цих технологіях роль викладача полягає у спрямуванні навчальної діяльності на досягнення поставленої мети – навчити аналізувати отриману інформацію, формулювати власну думку й доводити свою точку зору, спілкуватися з іншими людьми, будувати ділові відносини, уникати конфліктів, прагнути до діалогу та консенсусу, моделювати й вирішувати професійні ситуації, приймати обґрунтовані рішення, критично нестандартно мислити, здійснювати проектну діяльність, виконувати творчі роботи тощо [173; 271]. Найбільш актуальними інтерактивними технологіями у підготовці фітнес-тренерів є: відкрите обговорення, голосування, прес-конференція, мозковий штурм, рольові ігри, бінарна лекція тощо.

Творчо-спеціалізувальний етап прикметний вдосконаленням компонентів професійної компетентності в умовах реальної соціальної взаємодії та професійної діяльності, завершенням процесу формування стійкої системи професійних цінностей, виробленням власної професійної позиції, індивідуального стилю діяльності та керівництва, вимагає застосування методів навчання, які передбачають вирішення проблемних питань і завдань на основі самостійної діяльності, моделювання професійних психологічних ситуацій та їх спільний аналіз, рефлексивної діяльності, організації тематичних дискусій тощо. До методів, які відповідають вимогам цього етапу підготовки, належать: спонукальний, пошуковий, дослідницький, проектного і контекстного навчання [317]. Репродуктивні методи доповнені методами активного навчання найповніше сприяють вирішенню завдань предметної підготовки фахівців на цьому професійному етапі. Ефективними видами навчальної діяльності, що забезпечують процес навчання і самовдосконалення мають бути самостійне моделювання й вирішення

професійних і соціальних ситуацій, на основі аналізу тренувальних програм, проведених однокурсниками, збору та обліку даних про якість проведених занять, вивчення передового вітчизняного і зарубіжного досвіду організації та проведення тренувань й управління групою, рефлексивна діяльність, у ході проходження виробничої практики виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи, наукова-дослідна – участі у конференціях, методичних семінарах тощо.

Практичні заняття повинні бути насичені застосуванням наочних (показу, демонстрації, підрахунку, к'юінгу); словесних (розповіді, пояснення, бесіди, команди, оцінки, розпорядження); практичних (розучування за частинами, в цілому, ігровий, змагальний) методів фізичного виховання [239; 412; 427].

Логічне й поетапне застосування різних методів навчання, поступове ускладнення навчальних завдань, які повинні мати професійно-практичний зміст, підвищення вимог до рівня самостійності студентів у процесі пізнавальної діяльності, повинно бути прямо пропорційним ступеню сформованості їх професійної компетентності.

Навчання, як і будь-який інший процес, володіє певним змістом і формою. Поняття «форма» (від лат. *forma* – зовнішність, устрій) трактується у лінгвістиці як зовнішній вигляд, тип, структура чогось, що зумовлено певним змістом [368]. З філософської точки зору «форма» – зовнішній вираз змісту. Із трактувань зрозуміло, що форма будь-якого процесу, у тому числі й педагогічного, визначає його внутрішню стійку структуру, зовнішню організацію, зміст, передбачає систему взаємозв'язків [397].

Учена Н. Мачинська і С. Стельмах розглядає «форми організації навчання» як певну структурно-організаційна побудову навчального заняття залежно від його дидактичної мети, змісту й особливостей діяльності суб'єктів навчання [280].

На думку І. Чередова, «форма організації навчання» – це особлива структура ланки або сукупності ланок навчального процесу [416, с. 96].

За А. Кузьмінським «форма організації навчання» – це обмежена в часі

та просторі взаємозумовлена діяльність педагога й учня, викладача й студента [316, с. 196].

Учена Н. Хараджян поняття «форма організації навчального процесу» означає як спосіб організації, побудови й проведення навчальних занять, у яких реалізуються зміст навчальної роботи, дидактичні завдання та методи навчання [402, с. 121].

Згідно з Законом України «Про вищу освіту» навчальний процес в університеті здійснюється в таких формах: навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота, контрольні заходи [141]. Основними видами навчальних занять у вищих навчальних закладах є: лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття, консультація.

Г. Мешко, форми організації навчання систематизує залежно від мети:

- форми навчального процесу (лекції, практичні, семінарські тощо);
- форми контролю і оцінювання знань, умінь і навичок (заліки, іспити, захист курсових, магістерських робіт);
- форми організації науково-дослідної роботи студентів (науково-дослідні гуртки, проблемні групи, об'єднання, наукові товариства тощо) [285].

Різноманіття форм організації навчання, зумовлене специфікою змісту підготовки фітнес-тренерів, вимагає їх класифікації, яка базуватиметься на особливостях навчального спілкування викладачів і студентів або/та цілей і задач педагогічного процесу. Аналіз праць провідних учених-педагогів [280; 285; 316; 317; 402; 416], специфічність нашого дослідження спонукають диференціювати форми організації навчального процесу фітнес-тренерів на загальні і конкретні (рис. 3.1).

Загальні форми пронизують собою увесь навчальний процес і можуть бути представлені блоками, в такій логічній послідовності: лекційний блок, блок семінарських та практичних занять, блок практик, контрольні заходи [52; 328].

Кожному блоку форм відповідають цілком конкретні цілі і завдання, дії і операції, особливості взаємодії викладача і студентів – від максимальної

допомоги викладача у вирішенні поставлених завдань до послідовного збільшення власної активності студентів, саморегулятивних і самоорганізуючих дій, прояву особистої професійної позиції [52]. Констатувальне дослідження й обґрунтування загальних форми організації навчання описано в підрозділі 1.2. дисертації. Розглянемо детально конкретні форми організації навчання майбутніх фітнес-тренерів.



**Рис. 3.1. Форми організації навчання майбутніх фітнес-тренерів**

Конкретні форми навчання забезпечують процес передачі студентам досвіду, формування знань і умінь, удосконалення особистих здібностей через безпосереднє спілкування студента з викладачем та опосередкованим письмовим способом. Передача знань студентам опосередкованим способом відбувається «письмовою» мовою; у цьому випадку викладачами виступають автори підручників, навчальних посібників. Роль викладача обмежена постановкою навчальних завдань і контролем за якістю їх вирішення. Засвоєння навчальної інформації здійснюється студентом без безпосередньої участі викладача [280]. Учений П. Підкасистий для позначення такої форми навчання застосовує термін «індивідуально-відокремлене навчання» або

самостійна робота [323].

У процесі безпосереднього спілкування, навчання студента здійснюється за допомогою передачі соціального й професійного досвіду, теоретичних знань та практичних умінь, в умовах аудиторної роботи. У зв'язку з цим диференціація форм навчання відбувається на підставі особливостей спілкування викладача зі студентами і спілкування між студентами.

Взаємини викладача зі студентами в навчальному процесі можуть здійснюватися в трьох формах:

- один викладач навчає одного студента (індивідуальна форма) [119, 102-103 с.];
- один викладач навчає кілька невеликих груп студентів (групова форма) [264];
- один викладач навчає академічну студентську групу (фронтальна або колективна форма) [316].

Взаємовідносини студентів між собою в процесі навчання можуть бути організовані таким чином:

- студенти працюють самостійно, не вступаючи в контакт між собою (індивідуальна форма);
- двоє студентів навчають один одного (парна форма);
- група студентів, вступаючи у спілкування між собою, спільними зусиллями вирішують навчальне завдання або спілкування здійснюється в парах змінного складу, коли кожен член групи навчає кожного (групова форма);
- один або два викладачі навчають академічну студентську групу (колективна або фронтальна форма) [318; 357; 434].

Останні три форми навчання відносять до категорії фронтальних форм навчання, тоді як першу – вважають суто індивідуальною. При цьому важливо звернути увагу на те, що поняття «індивідуальна форма» використовують у науково-педагогічній літературі для позначення абсолютно різних за змістом реальностей [11; 62; 172; 280; 416]. Так, із



погляду взаємовідносин викладача і студентів під індивідуальним навчанням розуміється навчання одного студента одним викладачем, а з точки зору взаємин студентів між собою – навчання за відсутності контактів між ними.

На думку П. Сікорського індивідуалізація навчання спрямована на врахування специфічних індивідуальних особливостей кожного суб'єкта учіння всередині групи [366].

У педагогічній літературі [52; 316; 317; 318; 429; 431] під індивідуальним навчанням розуміють таку форму організації навчального процесу, при якій викладач навчає одного студента. У підготовці майбутніх фітнес-тренерів головною перевагою такої форми є те, що вона дозволяє: по-перше – повністю адаптувати зміст, методи, темп навчання студента до його індивідуальних особливостей, стежити за кожною його дією і операцією при вирішенні конкретних завдань, управляти його навчанням від початку до завершення, вчасно вносити необхідні корективи в діяльність студента та викладача; по-друге – працювати економно, постійно контролювати витрати своїх сил, працювати в оптимальному для себе темпі і ритмі, що дає високі результати навчання.

Проте, індивідуальне навчання, незважаючи на всі його переваги, застосовують у практиці професійної підготовки доволі обмежено. Така форма взаємодії можлива при навчанні студентів, які здобувають освіту за індивідуальним графіком. Для них заздалегідь розробляють навчальні завдання й критерії оцінювання, виділяють час для спілкування з викладачем.

Учені Я. Бурлака і В. Вихрущ виокремлюють три види індивідуальної роботи:

– власне індивідуальну – форма організації навчальної діяльності, при якій роботу виконує кожен студент окремо у властивому йому темпі під керівництвом викладача над різним за змістом завданням. Вона розрахована на індивідуальний рівень підготовленості студента;

– індивідуально-групова – форма організації навчальної діяльності груп студентів, але без їхньої взаємодії, під керівництвом викладача над

однаковим за змістом завданням;

– індивідуально-фронтальна – форма організації навчальної діяльності всіх студентів без їхньої взаємодії під керівництвом викладача над однаковим за змістом завданням. Сприйняття і засвоєння навчального матеріалу кожним студентом відбувається в процесі одночасної роботи всієї групи, у загальному темпі, на основі однакового вихідного рівня підготовленості до виконання навчального завдання [62].

П. Сікорський розрізняє поняття «індивідуально-групове» і «індивідуалізоване» навчання. Індивідуально-групове навчання передбачає таку організацію навчального процесу, коли кожний суб'єкт учіння виконує індивідуально-однакові для всіх учнів завдання у складі групи, а індивідуалізоване навчання – таку організацію засвоєння знань, умінь, навичок, яка дає змогу кожному суб'єктові учіння навчатися за індивідуальним планом і програмами, адаптованими до нього, в індивідуальному темпі [366].

Власне індивідуальна форма – навчально-пізнавальна діяльність при виконанні специфічних завдань із виявом певної самостійності. При індивідуальній роботі кожен студент отримує специфічне, призначене винятково для нього завдання. Студенти, які мають різний рівень реальних навчальних можливостей, отримують завдання різного рівня труднощів. Індивідуальну форму на практиці реалізують через виконання студентами індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ). Ця форма має важливе розвивальне значення, оскільки сприяє формуванню перцептивних умінь, здатності до налагодження міжособистісних стосунків [280].

Поширеними видами ІНДЗ у підготовці фітнес-тренерів є: конспект чи реферат із теми (модуля) за заданим планом вузької проблематики; розв'язання та складання розрахункових або практичних (ситуативних) задач різного рівня з теми (модуля); розроблення мультимедійних презентацій, підготовка статті, тез доповідей, комплексний опис будови, властивостей, функцій, процесів тощо; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу,

бібліографічний опис, історичні розвідки тощо; розроблення діагностичних тестових завдань, нормативів, анкет, комплексів вправ, індивідуальних програм розвитку, раціону харчування, план-конспектів занять, сценаріїв фізкультурно-оздоровчих заходів, фітнес-марафонів тощо (додаток 3).

Отже, індивідуальна робота у підготовці фітнес-тренерів є важливою складовою формування професійної компетентності. Проведений системний аналіз практики викладання загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін у навчанні фітнес-тренерів свідчить про складності в організації індивідуальної форми. Ці складності виявляються в доцільному виборі завдань та їхній індивідуалізації з урахуванням здібностей і потреб кожного студента, технічному і методичному забезпеченні відокремлення завдань індивідуальної роботи від самостійної, нормування часу на виконання завдань урахуовуючи їхню складність і технічні вимоги, адекватність системи оцінювання. На основі аналізу навчальних планів і програм дисциплін підготовки фітнес-тренерів установлено, що індивідуальна робота є частиною самостійної, а перевірка завдань здійснюється переважно у позааудиторний час. Індивідуальні завдання на початкових курсах спрямовані переважно на поглиблене вивчення окремих курсів, а на старших – на здійснення науково-практичних досліджень.

Виокремлені особливості індивідуальної роботи визначають її цінність і місце в цілісній структурі навчального процесу. Індивідуальна форма, як форма навчання, при якій студент не вступає у співпрацю з іншими студентами, широко використовується в процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів. При такій формі навчання вся спільна робота студентів полягає в тому, що вони, знаходячись у одному приміщенні і працюючи над однаковим завданням, не співпрацюють і не допомагають один одному. Але часте її застосування обмежує можливості соціальних контактів студентів між собою, утруднює умови організації спільної діяльності, дещо негативно відображається на формуванні комунікативних умінь – як провідних у діяльності фітнес-тренера [280]. Тому вважаємо, що її застосування в підготовці фітнес-тренера доцільне

за певних умов. Ефективною індивідуальна форма може виявитися при розвитку у студентів креативних здібностей за допомогою виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Сутність групової роботи полягає, головним чином, у двох її характеристиках: наявності безпосередньої взаємодії між студентами і опосередкованому керівництві діяльністю студентів з боку викладача, що базується на принципі: один викладач керує групою студентів, які між собою співпрацюють. Саме ці особливості групової роботи, реально виявляються в навчальному процесі, дають додатковий ефект у формуванні знань і практичних умінь студентів. Низка авторів [264; 280; 434] виділяють різні види групових форм навчання, які по-різному впливають на на формування знань і умінь. Виокремлюють єдину групову роботу, коли всі групи виконують однакові завдання, і диференційовану – коли різні групи виконують різні завдання в межах загальної теми. Групова форма організації занять буде більш ефективною при дотриманні таких вимог:

- ретельного обмірковування структури заняття, змісту і форм завдань;
- деталізації інструкцій, які спрямовують роботу студентів;
- гетерогенності групи за навчальними можливостям і психологічними особливостями, при цьому в групі має бути хоча б один сильний студент, на якого покладають роль консультанта;
- регулюванні міри допомоги групам у ході їхньої взаємодії;
- навчання співпраці при виконанні спільних завдань;
- формуванні складу групи на основі особистих переваг студентів і рівня активності кожного з них [264; 280; 434].

Групова форма широко використовується в підготовці майбутніх фітнес-тренерів, вона створює позитивні умови для формування умінь вирішувати проблемні й творчі завдання. Така форма найбільш ефективна для занять, на яких навчальний матеріал містить проблему і потребує її обговорення та прийняття спільного рішення в малій групі. При цьому кожний студент залежно від своїх здібностей, інтересів, рівня

підготовленості може брати участь в обговоренні. Проведення групової форми навчання доречно на проблемних семінарах та практичних заняттях.

Реалізація ідеї співпраці студентів у навчанні призвела до появи й активного застосування в практиці професійної підготовки колективної форми. Колективна форма – форма навчальної діяльності, при якій усі студенти вивчають однаковий навчальний матеріал, отримуючи при цьому безпосередню або опосередковану підтримку з боку викладача в наближенні до спільної мети [246].

Учений Х. Лийметс вважає, що колективна робота може бути організована двояко: усі групи виконують однакове завдання, після чого вже у формі фронтального опитування здійснюється взаємоконтроль; перед групою ставлять спільне завдання, яке поділяють на підзавдання, різні для кожної групи, а результат загального завдання складають результати, які отримали всі групи студентів [264].

На думку Г. Селевка, специфіка колективних форм навчання виявляється в таких особливостях:

– організаційних (відсутність чіткості і впорядкованості в навчальному процесі, організованому на тому чи тому занятті, спілкування один із одним при обговоренні того чи того питання, наявність певного робочого шуму);

– дидактичних, коли в процесі вивчення матеріалу беруть участь усі студенти, але навчання відбувається з різним темпом і обсягом; повна самостійність студентів при вивченні матеріалу; в основі навчання лежать провідні ідеї педагогіки співробітництва, максимально наближені до умов процесу засвоєння знань і застосування їх на практиці;

– розвиваючих, коли навчання будується з урахуванням індивідуальних особливостей студентів (відбувається інтенсивне формування у студентів умінь дискутувати, міркувати, доводити, розвитку творчого мислення, мови, уваги, пам'яті, професійних здібностей тощо);

– виховних (формування потреби, умінь і навичок працювати на себе й на інших, уміння будувати стосунки з однолітками і викладачами, формування

почуття відповідальності, залежності, колективізму, дружби і товариства, вміння спілкуватися в багатонаціональному колективі тощо) [357].

Дослідження, проведені ученою Л. Дюкіною, доводять, що при використанні колективних форм у навчанні студентів оптимізуються питання взаємодопомоги, взаєморозуміння, активніше відбувається процес самовдосконалення та саморозвитку студентів, чіткіше усвідомлюються цілі навчання. Специфіка колективної навчальної діяльності така, що вимагає від кожного учасника включення у спільну інтелектуальну діяльність, об'єднання розумових зусиль для подолання труднощів, і в таких умовах формується спілкування більш високого рівня [128].

Колективні форми взаємодії важливо застосовувати у процесі професійної підготовки фітнес-тренерів. Вони допомагають опрацюванню більшої кількості інформації, її активному обговоренню, забезпечують сприятливі умови для збільшення обсягу системних знань, які можуть засвоїти студенти на заняттях. Колективна робота впливає на підвищення рівня когнітивної активності студентів, за допомогою колективно-пізнавальної діяльності досягається груповий ефект, який виявляється в більшому за кількістю та вищому за якістю зростанні знань і практичних умінь [434].

Важливою формою підготовки майбутніх фітнес-тренерів є самостійна робота. У цьому випадку процес передачі знань студентам відбувається у вигляді спілкування опосередкованим письмовим способом (мовою), через опрацювання підручників, посібників, роботу з комп'ютерними програмами. Засвоєння навчальної інформації здійснюється самим студентом без провідної участі викладача. Його роль обмежена постановкою навчальних завдань і контролем за якістю їхнього виконання. Безпосередня допомога викладача може здійснюватися через зразок, систему вказівок (правил) тощо; опосередкована – через створення конкретних умов, системи завдань, навідних запитань, розчленування завдань на підзавдання [11].

Таким чином, застосування оптимальних методів і форм навчання на кожному занятті, орієнтованих на специфіку, професійну спеціалізацію й

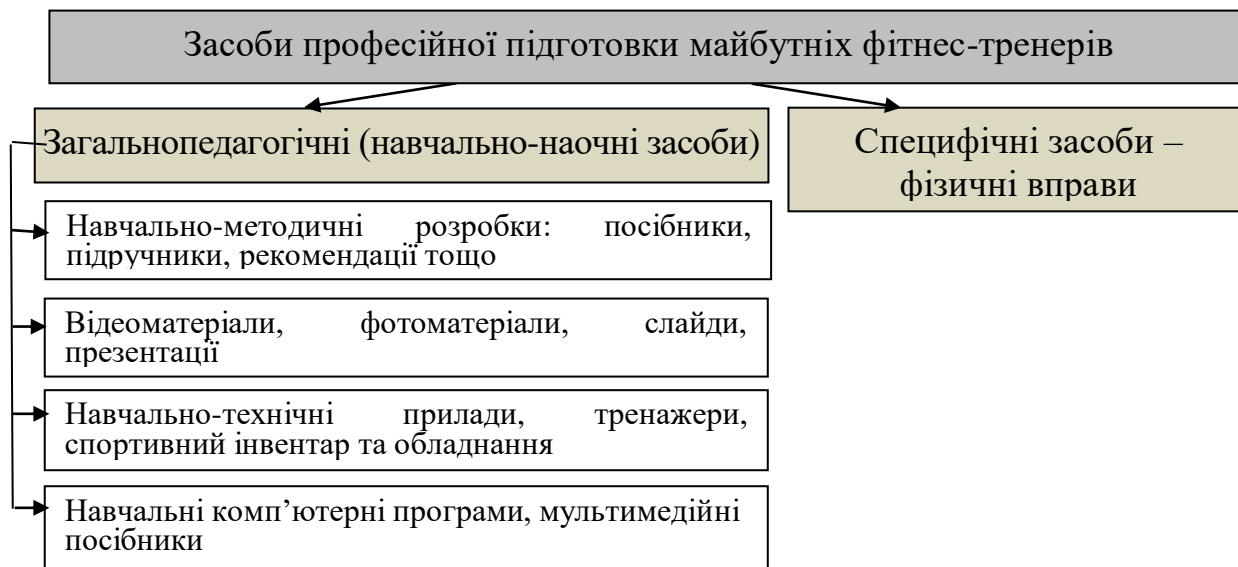
конкретні завдання уроку, кількість студентів тощо, сприяє створенню пізнавального освітнього середовища, зміцнює мотивацію й інтерес до навчання, забезпечує ефективність підготовки. Істотно підвищує результативність підготовки вибір та застосування відповідних засобів навчання.

### **3.3. Засоби професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Сучасна освіта за своїм змістом орієнтована на формування соціально активної, фізично і духовно досконалої особистості, професійно компетентного фахівця, який відповідає затребуванню соціального замовлення. Саме тому обов'язковою умовою процесу професійної підготовки фахівців є використання сучасних засобів навчання. На правильність вибору засобів навчання орієнтує класифікація, заснована на двох основних ознаках: дидактичній меті і способі її реалізації. Згідно з цими ознаками, виокремлюють такі групи засобів навчання: навчально-наочні, які застосовуються при повідомленні інформації з різних носіїв (мультимедійні засоби, слайди тощо), вербальні й технічні засоби, дидактичні матеріали [119; 318]. У підготовці фітнес-тренерів усі засоби доцільно поділити на дві групи: загальнопедагогічні і специфічні. До перших відносимо навчально-наочні засоби навчання, а до других – фізичні вправи (рис. 3.2).

*Перша група* – навчально-наочні засоби є традиційними й незамінними у підготовці фахівців будь-якої спеціальності. До них належать: посібники, методичні рекомендації, словники, робочі зошити, аудіо- і відеоматеріали, слайди, навчальні комп'ютерні програми, технічні пристрої тощо. Ця група засобів використовується для ілюстрації, доповнення, деталізації навчального матеріалу, акцентування уваги на окремих положеннях, а також для узагальнення та систематизації засвоєної інформації [316]. Навчальні посібники – важливе джерело знань, засіб стимуляції самостійного науково-пізнавального інтересу й активності студентів, тому для підготовки майбутніх фітнес-тренерів нами розроблено навчальні посібники «Теорія і

практика жіночого оздоровчого фітнесу» [219] та «Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів» [195].



**Рис. 3.2. Засоби професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Для закріплення й розширення теоретичних і методичних знань майбутніх фітнес-тренерів у процес їхньої підготовки упроваджено інструктивний зошит для виконання завдань самостійної та індивідуально-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології». Ця методична розробка має інтегрований характер і може використовуватися при вивченні й інших дисциплін: «Основи персонального тренування», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Ритміка і хореографія» та ін. Для підвищення якості викладання лекційного матеріалу з дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Основи персонального тренінгу» нами розроблено презентації (додаток Р), які полегшують сприйняття інформації, дозволяють графічно передати зміст теми; для вивчення найскладнішого матеріалу з дисциплін «Сучасні фітнес-технології» та «Ритміка і хореографія», до презентацій нами додано відеоматеріали, які візуалізують текстові розробки методів побудови комплексів ритмічної гімнастики і аеробіки; для опанування змістом дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» розроблено фотоматеріали, на яких зображено техніку виконання базових і допоміжних силових вправ,



необхідних для здійснення тренувального процесу з силових видів фітнесу. Невід'ємною частиною підготовки майбутніх фітнес-тренерів є застосування спортивного інвентарю та обладнання, до якого відноситься традиційне спортивне приладдя – м'ячі, скакалки, обручі та ін., прилади масового типу, яке використовується для формування техніки виконання різних вправ та загального розвитку, а також спеціальне фітнес-обладнання – боді-бари, боді-пампи, медболи, фітболи, оверболи, степ-платформи тощо, необхідне для виконання вправ і оволодіння методикою навчання цих вправ майбутніми фітнес-тренерами.

Основою інноваційних процесів у професійній підготовці сучасних фахівців є мультимедійні технології, до яких належать навчальні комп'ютерні програми (НКП) і тренажерні пристрої. Провідна роль НКП полягає в більш детальному і наочному представленні навчального матеріалу без безпосередньої взаємодії викладача і студента. Комп'ютерна програма може виступати в ролі своєрідного посібника і використовуватися або як допоміжний навчальний матеріал для виконання завдань самостійної чи індивідуальної роботи, або як безпосередній путівник при вивченні певної дисципліни, опануванні потрібним дидактичним матеріалом. Програма зберігається на цифрових носіях і відтворюється за допомогою персонального комп'ютера, що дозволяє унаочнити навчальний матеріал, здійснити перетворення реального об'єкта вивчення на візуальну інформацію.

Нині проблемам упровадження мультимедійних технологій в освітній процес присвячено чимало теоретичних і експериментальних праць і вітчизняних, і зарубіжних дослідників: В. Агеева, Н. Апатової, А. Гуржія, Ю. Древе, М. Жалдак, Ю. Жук, Г. Кручиніна, М. Шут й ін. [4; 18; 105; 134; 240]. Питання застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту вивчали учені: В. Ашанін, І. Богданова, Н. Бишевец, Л. Денисова, Н. Зіяд, В. Кашуба, Д. Куликов, В. Мазін, Н. Наумова, Т. Ротерс, К. Сергієнко, А. Фьодоров, В. Шандригось та ін. [28; 49; 64; 112; 163; 249; 270; 296; 348; 395; 423]. Комп'ютерні програми, розроблені цими

науковцями, мають різне спрямування: навчально-виховне, розвивально-оздоровче, тренувальне.

Учені справедливо зауважують, що впровадження в навчальний процес мультимедійних технологій дає низку позитивних ефектів. Зокрема, дозволяє структурувати й візуалізувати дидактичний матеріал, зекономити час аудиторної роботи, вивчати дисципліну у зручний час, посилити мотивацію студентів, активізуючи їхню пізнавальну діяльність, як на рівні свідомості, так і підсвідомості, формувати в них самостійність як рису особистості. Застосування інформаційних мультимедійних технологій робить процес навчання більш технологічним і результативним.

*Мультимедійні технології* у процесі професійної підготовки фітнес-тренерів ми розглядаємо як систему комплексної взаємодії візуальних і аудіоефектів під управлінням інтерактивного програмного забезпечення з використанням сучасних технічних та програмних засобів, які об'єднують в одному цифровому відтворенні текст, звук, графіку, фото, відео.

НКП «Оздоровчий фітнес» – це інтегрований навчальний комплекс, що поєднує в собі теоретичний, методичний і практичний матеріали з тем спеціальних професійних дисциплін, спрямованих на підготовку фітнес-тренерів. Програма дає можливість опанувати базовими знаннями й уміннями в галузі оздоровчого фітнесу, пропонує методичні та практичні рекомендації щодо техніки виконання й методики навчання окремих вправ, організації та проведення оздоровчих фітнес-тренувань, особливостей харчування тощо. Вона включає систему тестового контролю і дозволяє поетапно здійснювати моніторинг рівня сформованості теоретичних знань. Розроблена програма призначена для студентів, котрі застосовують освіту за напрямом підготовки «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання» і мають бажання працювати в галузі фітнесу, працюючих фітнес-тренерів, учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл як спосіб підвищення професійної майстерності, перевірки та корекції наявних знань і практичних умінь [21].

Застосування мультимедійних технологій в освітньому процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів має низку переваг:

- дозволяє оволодіти сучасними засобами отримання, збереження, перетворення і передачі інформації;
- забезпечує дистанційний зв'язок між студентом і викладачем;
- закладає основу для орієнтації студентів у сучасних інформаційних потоках, формує вміння структурувати і систематизувати інформацію;
- забезпечує гнучкість у виборі місця і часу навчання, сприяє формуванню здатності до самостійної творчої діяльності;
- дає можливість організації незалежного централізованого й уніфікованого етапного і підсумкового оцінювання знань, управління порядком і темпом подачі інформації;
- сприяє ефективному й швидкому поширенню накопиченого досвіду провідних фахівців у галузі оздоровлення людини й фітнесу тощо [199].

НКП «Оздоровчий фітнес» – це сучасний засіб навчання, який значною мірою підвищує якість підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розвиває їхні творчі здібності, інтуїтивне, образне мислення, сприяє вдосконаленню самостійності у формуванні професійних умінь та практичних навичок, дозволяє раціоналізувати й економити час аудиторної роботи. Використання програми оптимізує діяльність викладача і підвищує мотивацію студентів, забезпечує безперервність та повноту дидактичного циклу процесу навчання, організовує навчально-тренувальну (при вивченні матеріалу методичного блоку), інформаційно-пошукову (при опануванні теоретичного блоку й блоку додатків) та контрольню-дослідницьку діяльність, з використанням комп'ютерної візуалізації і сервісними функціями [21].

Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» виконує такі функції:

1. Освітню, що полягає у:

– початковому знайомстві з навчальною дисципліною, опануванні її категоріальним апаратом, базовими поняттями і концепцією, підготовці до подальшої навчальної діяльності;

– опануванні студентом навчального матеріалу на різних рівнях його глибини та деталізації;

– формуванні умінь самостійно здобувати інформацію;

– наближенні процесу навчання до реальних умов професійної діяльності, виробленні умінь вирішувати типові практичні завдання, формуванні умінь аналізувати і приймати управлінські рішення в нестандартних проблемних ситуаціях.

2. Стимулювальну, що передбачає спонукання та управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів у ході вивчення навчальних дисциплін;

3. Організаційну, що полягає в упорядкуванні діяльності при вивченні навчального матеріалу (правильно структурований матеріал програми дозволяє послідовно й систематизовано отримувати знання за принципом доступності).

4. Інтеграційну, що передбачає:

– забезпечення раціонального поєднання різних видів навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням їхніх дидактичних особливостей, залежно від результатів засвоєння навчального матеріалу;

– поєднання різноманітних технологій подання матеріалу (текст, графіка, фото, відео);

5. Контрольну – забезпечення зворотного зв'язку та контролю за навчальною діяльністю й успішністю студента.

Структура НКП «Оздоровчий фітнес» дозволяє при необхідності вносити доповнення та корективи в інформаційні бази даних з метою адаптації програмного засобу до окремої навчальної дисципліни, наприклад, «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного

виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу», які вивчають на різних етапах професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера.

Технічні й дидактичні можливості програми:

– надання теоретичних знань за двома змістовими модулями:

ЗМ 1. «Теоретико-методичні основи викладання оздоровчого фітнесу».

ЗМ 2. «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу».

– отримання практичних умінь застосовувати методи аеробіки на основі запропонованого текстового, фото й відео матеріалу;

– оволодіння студентами методичними рекомендаціями щодо техніки виконання та методики навчання окремих вправ, застосування спортивного інвентарю й обладнання, організації і проведення фітнес-тренувань різного типу;

– перевірка здобутих знань за допомогою модульного і підсумкового видів контролю;

– проведення діагностики стану здоров'я, функціонального і фізичного розвитку шляхом уведення персональних даних користувачів і обчислення показників; опанування проведенням діагностики самостійно (Додаток Е).

У структурі пропонованої програми виділяють три головні структурні підрозділи (блоки): теоретичний, методичний і контрольньо-дослідницький, а також блок додатків. Усі блоки побудовані за принципом гіперпосилання.

*Теоретичний блок* – інтегрована методична розробка, яка поєднує в собі основи викладання оздоровчого фітнесу, теорії й методики фізичного виховання, анатомії, фізіології людини, фізіології спортивної діяльності, біохімії та інших наук. Цей блок є суто теоретичним; він сприяє формуванню компонентів професійної компетентності, які є ключовими при вивченні основ оздоровчого фітнесу.

Теоретичний блок складається з двох змістових модулів. У першому модулі «Теоретико-методичні основи викладання оздоровчого фітнесу» обґрунтовано теоретичні аспекти оздоровчого фітнесу – мету, завдання й

дефініції базових понять, закладена інформація про аеробічні вправи, їхній вплив на організм людини, класифікацію й види фітнес-програм. Також у цьому модулі описано засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань, обґрунтовано загальні правила техніки безпеки при організації і проведенні занять із фітнесу, типи й структуру уроків аеробіки. Значимою є тема про особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі, виокремлено загальні поняття та методичні принципи удосконалення сили, швидкості, спритності, витривалості й гнучкості.

Другий модуль теоретичного блоку «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу» містить інформацію про опорно-руховий апарат людини, зокрема про будову і функції біомеханічної локомоторної системи, обмін речовин і закономірності енергозабезпечення м'язової діяльності. Також у цьому модулі обґрунтовано параметри фізичних навантажень у системі планування і проведення оздоровчих фітнес-програм, процеси налаштування й адаптації організму до фізичних навантажень, характеристика тренувальних ефектів, принципів раціоналізації та прийомів регулювання фізичних навантажень при проведенні оздоровчих фітнес-програм; розкрито основи корекції фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм, особливості харчування здорових людей і хворих на ожиріння, які займаються оздоровчим фітнесом, особливості обліку калорійності продуктів харчування.

*Методичний блок* диференційовано на дві підсистеми. У першій – «Методика організації і навчання вправ в оздоровчому фітнесі» зроблено акцент на характеристиці базових кроків і музичному супроводі занять аеробікою. Методи побудови танцювальних композицій мають описовий характер і підкріплені відеороликом, що візуалізує розроблені комплекси. У комплекси вправ почергово включені всі базові кроки аеробіки, тому вони не потребують окремого відео супроводу.

У другому блоці «Практика проведення оздоровчих фітнес-тренувань» (методичного блоку) розкрито загальні методичні основи проведення оздоровчих фітнес-тренувань, класифікацію заборонених вправ і техніку виконання базових силових вправ: вправи для зміцнення м'язів ніг, рук і плечового поясу, м'язів живота і спини, вправ із використанням обладнання: м'ячів різної ваги та величини (фітболів, оверболів, медболів), еспандера. Окремо обґрунтовано методичні принципи оздоровчої гімнастики за системою Пілатеса, техніку виконання вправ і особливості проведення занять.

*Контрольно-дослідницький блок* також розділено на два підрозділи: тестовий контроль і облік індивідуального розвитку людини.

Підрозділ комплексного тестового контролю знань (контрольно-дослідного блоку) забезпечує високу об'єктивність оцінки, значне заощадження навчального часу і накопичення статистичної інформації у ході навчального процесу. Діагностичне тестування має на меті виявити рівень теоретичних знань користувача на різних етапах опанування матеріалом та внесення коректив у навчальний процес.

Тестові завдання розділено на три частини: дві – модульний контроль (за результатами вивчення змістовних модулів), одна – підсумковий. До кожного модуля запропоновано кілька варіантів тестових завдань. Кожен варіант містить 20 запитань і чотири варіанти відповіді, з яких лише одна правильна, що зменшує випадковість вибору студентом.

Друга підсистема передбачає роботу студента з програмою оцінки та обліку індивідуального розвитку людини. У структурі цієї підсистеми виділяють такі складники:

– блок персональних даних людини (вік, стать, маса, зріст, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, динамометрія і відновлення пульсу після навантаження);

– методика вимірювання показників (М1-М6) і розрахункові показники (Р1-Р6), такі як: систолічний об'єм крові, рівень функціонального стану, адаптаційний потенціал, показник рівня здоров'я, результати розрахунків.

До кожного досліджуваного параметра наведено методичні рекомендації щодо вимірювань та розрахунків, середні нормативні показники, ілюстрації вимірювального інструментарію, зауваження та побажання до організації процесу дослідження, програмні вимоги до вікової динаміки результатів. Результати дослідження можна роздрукувати окремо для кожного респондента. З метою оцінки динаміки фізичного розвитку й ефективності тренувальної програми ці обстеження можуть бути зіставлені при повторних тестуваннях.

Аналізуючи статистичні дані (кількість помилок, правильних чи неправильних відповідей на тестові запитання, звертань за допомогою до викладача, часу, витраченого на вивчення матеріалу програми), викладач може судити про ступінь та якість сформованості знань і умінь студента.

Окремим блоком у навчальній програмі виділені додатки. У них розміщена така інформація: таблиця калорійності продуктів харчування, технічна характеристика інвентарю і обладнання (фото, опис) та термінологічний словник, що містить 184 визначення і трактування.

Запуск НКП «Оздоровчий фітнес» починається з робочого вікна, в основній частині якого знаходиться настановна інформація від авторів і гіперпосилання на чотири структурні частини: теоретичний блок; методичний блок; контрольний-дослідницький блок; додатки.

Теоретичний і методичний блоки написані мовою розмітки гіпертексту HTML із використанням таблиць стилів CSS та мови Javascript. У лівій частині вікна знаходяться гіперпосилання на структурні компоненти програми. Контрольний блок містить звернення до студента, характеристику системи тестів та кнопку «Почати тестування». Тестові запитання подаються по чергово за трьома блоками. Після завершення тестування студент отримує загальну оцінку рівня знань: низький, середній, достатній, високий. Дослідницький блок містить таблицю персональних даних досліджуваного і гіперпосилання (M1-M6) щодо методики вимірювання. Після внесення персональних даних користувач може розрахувати показники шляхом



натискання кнопки «розрахувати» і ознайомитися з результатами розрахунків (гіперпосилання P1-P6).

У верхній частині вікна знаходиться панель навігації з піктограмами, які дають можливість виконувати такі дії: перейти на крок назад (back) або вперед (forward), відкрити початкову сторінку (home), знайти виділений фрагмент (find), роздрукувати поточну сторінку (print), змінити розмір екранного шрифту (font size), вийти з програми (exit) (рис.3.3).



**Рис. 3.3. Панель навігації з піктограмами**

Упровадження НКП «Оздоровчий фітнес» дає можливість реструктуризації навчального процесу згідно з вимогами кредитно-модульної системи. Програма дозволяє підвищити рівень самостійного опанування студентами матеріалу навчальних дисциплін, сприяє упровадженню інноваційних технологій навчання, спрямованих на раціональне використання навчального часу, активізацію творчого потенціалу студентів. Елементи програми можна застосувати в усіх видах аудиторних (лекціях, семінарах, практичних, лабораторних) та позааудиторних занять (завданнях самостійної, індивідуальної роботи), системі контролю знань студентів тощо [195].

Правильне застосування НКП сприяє значному збільшенню обсягу навчального матеріалу, розширенню можливостей індивідуально-групової форми організації заняття, формуванню у студентів здатності до самоосвіти, вміння самостійного пошуку матеріалу. Для оволодіння методикою самостійної роботи з інформаційним матеріалом студентів необхідно навчити користуватися навчально-наочними засобами, зокрема НКП, звертати увагу на ілюстративний графічний матеріал, виявляти доцільність шрифтового виділення тексту [21].

Аналіз досвіду підготовки сучасних фахівців напрямів «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання», дозволив виявити такий факт: формування рухових умінь – опанування базових кроків з оздоровчої аеробіки та розвиток

музично-ритмічних здібностей здійснюється традиційним способом – викладач демонструє рухи, а студенти їх механічно відтворюють. Якість такого навчання безпосередньо залежить від стану здоров'я викладача, його кардіореспіраторної витривалості, технічних умінь. Беручи до уваги середнє денне навантаження викладача, яке складає приблизно 2-3 навчальних заняття, по 90 хвилин кожне, викладач не в змозі повноцінно, достатньо довго та якісно здійснювати показ рухів, при цьому коментувати їх і слідкувати за технікою виконання студентами. Таким чином, формування рухових умінь – основи професійної діяльності учителя фізичної культури (у частині музично-ритмічного виховання) і фітнес-тренера здійснюється фрагментарно. Таке навчання розраховане на здібних студентів, які уже мають руховий досвід, сприймають інформацію швидко. Студенти з низьким рівнем підготовленості й фізично слабкі, за таких умов, не мають повноцінної можливості на високому рівні опанувати складнокоординаційними рухами – основою вправ аеробіки, прийомами к'юінгу, музично-ритмічними здібностями тощо. Зменшення годин аудиторного навантаження також знижує можливості студентів до оволодіння професійно необхідними руховими вміннями та навичками. Збільшення годин самостійної роботи, як правило, заповнюються теоретичними й методичними завданнями – розробками проектів, рефератів, які не дають змоги відпрацювати рухові вміння, довести їх до автоматизму. Тож, середньостатистичні студенти, які не мають значного рухового досвіду і не володіють музично-ритмічною грамотою не в змозі повноцінно оволодіти руховими навичками, а отже, без додаткової підготовки приступити до виконання професійних обов'язків [195].

Спроби конструювати тренажери, які сприяли б формуванню техніки виконання рухів і удосконаленню фізичних якостей в різних видах спорту робилися ще в період першої сучасної олімпіади. Дедалі тренажерні пристрої поступово ускладнювалися. Нині, тренажери є основою ефективності тренувального процесу в спорті і в оздоровчій фізичній культурі. Над створенням спортивних технічних засобів працюють учені науково-

дослідних, проектно-технологічних, експериментально-конструкторських і навчальних інститутів фізичної культури, технічних вищих навчальних закладів країни. Зокрема Д. Дятлов, Л. Куліков, Е. Пушкарьов є авторами тренажерно-вимірювального комплексу для визначення й аналізу швидкісно-силових параметрів у спортивній діяльності [340]. За допомогою хромодинамометрів серії «Спудерг», які розробили Г. Дєдик і М. Савчин, з'явилась можливість вимірювати потужність спеціалізованої роботи боксера в об'єктивних кількісних одиницях [352]. Також, для оцінки швидкості, сили й частоти ударів боксерів німецький учений Дж. Бергер розробив діагностичний комплекс, який дозволяє вимірювати й визначати швидкісно-силові характеристики основних ударів у боксі. Тренери С. Єрмаков та Ю. Крюков стали розробниками технології комп'ютерної імітації в підготовці волейбольних команд. Більш сучасною розробкою (2001 р.), яка привертає велику увагу, є рухомий робот – тренажер зі зворотнім зв'язком, розроблений С. Бєлих, В. Єременко, А. Маробян [40].

Одними з найбільш яскравих свідчень ефективності застосування сучасних технологій є інформаційно-тренажерні пристрої, використовувані для підготовки баскетболістів, запропоновані ученим В. Кудімовим [242]. Особливу цінність мають тренажери, за допомогою яких вдається з великою точністю відтворити просторово-часові характеристики переміщення тих чи інших ланцюгів тіла гімнаста. Авторами тренажерів такого типу є М. Блинова, В. Богданова, Е. Польський, Ю. Гавердовський, В. Курись, Ф. Мамедов, Б. Маслов, В. Смолевський, Н. Сучилін, Ф. Трайнер, А. Тулупов, С. Устинов, А. Цомай та ін. [89, с. 82-85].

Підвищення рухової активності сучасної людини є важливою соціальною проблемою, оскільки наслідками гіподинамії, зумовленої технічним прогресом, є зниження м'язового тону, ожиріння, серцево-судинні захворювання тощо, які знижують тривалість і якість життя. Поєднання рухової активності з ігровою діяльністю яскраво поєднали розробники серії музичних відеоігор Dance Dance Revolution (DDR), що

викликало ажіотаж серед населення. DDR є кросплатформенною грою, яка випускається на різних ігрових приставках, а також у вигляді аркадних ігрових автоматів. Нині видано понад 100 варіантів цієї гри (з урахуванням всіх консольних версій і регіональних відмінностей).

Гра проходить на танцювальній платформі з чотирма панелями: «вгору», «вниз», «вліво» і «вправо». Під час ігрового процесу на екрані послідовно переміщуються стрілки, які відповідають музичному ритму обраної пісні. Гравець повинен ступати ногами в такт музики на відповідні панелі у той момент, коли стрілки збігаються з напівпрозорим трафаретом, розташованим у верхній частині екрану. При кожному правильному ступанні у гравця поступово поповнюється рівень «шкали життя». За кожен промах від «шкали життя» віднімається певна кількість балів. Раунд вважається програним, якщо гравець хоча б один раз під час проходження пісні допустив падіння рівня «шкали життя» до нуля. Ігрові танцювальні платформи користуються популярністю серед людей різного віку, оскільки дозволяють активно рухатися й звільнитися від зайвої енергії, підняти настрій, навчитися сучасним танцювальним рухам. Недоліком гри, на нашу думку, є вартість та великий розмір ігрового автомату, що не дозволяє більшості людей його придбати й використовувати у домашніх умовах, тим самим знижуючи оздоровчо-розважальне призначення.

Аналогом музичних відеоігор Dance Dance Revolution є танцювальні ігрові килимки – dance pad, які, на відміну від ігрових автоматів, мають невеликі розміри і можуть використовуватися вдома. Майданчик килимка являє собою таблицю 92см×80см, що складається з кнопок-стрілок: «вгору», «вниз», «вліво», «вправо», чотири по діагоналі, центральна + старт і вибір. Суть гри полягає в тому, що танцюрист під обрану музичну композицію, повинен повторити комбінації кроків орієнтуючись на стрілки, які біжать по екрану. Дії танцюриста також оцінюються в балах. Принцип дії і призначення ігрового автомату та килимка однакові. Їхнє практичне значення полягає у фізичному навантаженні нижніх кінцівок й розвитку спритності,

що досягається під час виконання танцювальних рухів, утім воно найбільше стосується оздоровлення й загального розвитку організму людини й має незначну освітню мету.

Отже, спроби використання тренажерного обладнання для формування рухових умінь та навичок робилися упродовж тривалого часу, але стосувалися лише підготовки професійних спортсменів. Незважаючи на суттєві досягнення науково-технічної революції й сучасні вимоги до організації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури технічні засоби навчання спрямовані на формування професійної компетентності й донині не використовувалися. Для подолання означених недоліків і протиріч розроблено кроковий тренажер-симулятор (КТС) [220; 315].

*Кроковий тренажер-симулятор* – сучасний навчальний тренажерний пристрій, розроблений з метою вдосконалення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і фітнес-тренерів, зокрема для формування у них здоров'язберігальних і професійно-рухових компонентів професійної компетентності, які дозволять фітнес-тренерам працювати у галузі оздоровчого фітнесу, а вчителям фізичної культури – здійснювати музично-ритмічне виховання учнів молодшого шкільного віку, навчання школярів 5-9 класів за варіативним модулем «Аеробіка» та проводити комплекси аеробіки зі старшокласниками [315].

КТС виконує схожі з НКП «Оздоровчий фітнес» функції, а саме: освітню, стимулюючу, розвивальну, виховну, організаційну, інтеграційну.

1. Освітня функція КТС полягає у:

– можливості навчати студентів працювати із сучасними технічними засобами передачі інформації, формувати у них здатність до самостійної творчої діяльності; пристосуватися до реалізації моделі дистанційної освіти;

– можливості теоретичного і практичного вивчення базових кроків з оздоровчої аеробіки, а саме: марш (march), страдл (straddle), бейсік степ (basic step), ві-степ (V-step), ландж (lunge), біг (joging), пендалум (pendulum), джампін джек (jumping jack), сайд ту сайд (side to side), степ тач (step touch),

степ плиє (step plie), степ теп (step tap), хіл тач (heel touch), опен степ (open step), лег кьол (leg curl), степ ні (step knee), ліфт сайд (lift side), ліфт фронт (lift front), скіп (skip), ні ап (knee up), степ-ліфт фронт (step-lift front), степ-ліфт бек (step-lift back), степ-ліфт сайд (step-lift side), степ-кік (step kick); вивчення і відпрацювання комплексів аеробічних вправ різними методами – «лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «заміни кроків», «додавання», «блоків», «ділення», «зигзаг»; формування музично-ритмічних здібностей, оволодіння складнокоординаційними рухами, прийомами к'юінгу.

2. Розвивальна – формування відчуття темпу, ритму, довжини кроку; удосконалення фізичних якостей: кардіореспіраторної витривалості, швидкості реакції, координаційних здібностей, орієнтування в просторі.

3. Стимулююча – стимулювання й управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів у ході вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Теорія і методика викладання аеробіки, ритміки і хореографії», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (Оздоровча аеробіка)», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу».

4. Виховна – посилення мотивації й інтересу студентів до навчання, професійної орієнтації, прищеплення любові до обраної професії.

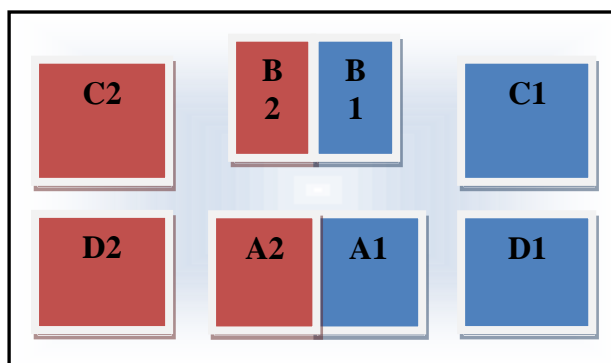
5. Організаційна – раціональна організація діяльності студентів на занятті, економія навчального часу і зусиль викладача.

6. Інтеграційна – забезпечення оптимального поєднання різних видів навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням їхніх дидактичних особливостей залежно від результатів засвоєння навчального матеріалу [195].

КТС – складається з 3-х частин: комп'ютерної програми, електронного пристрою і підлогової платформи (танцювальної дошки). Комп'ютерна програма дозволяє опрацьовувати і зберігати інформацію про зміст музичних композицій, базових аеробічних кроків, занять побудованих на основі базових кроків, теоретичної інформації. Комп'ютерну програму умовно можна поділити на 2 частини: конфігуратор та інтерфейс для програвання

заняття. Електронний пристрій з'єднується з комп'ютером за допомогою USB-кабелю. Танцювальна дошка – платформа, на якій користувач виконує аеробічні кроки. Дошка прямокутної форми розміром 120 см×100 см; висота – 6 см; матеріал – ДСП; кріплення – два шари OSB, що надає конструкції додаткової жорсткості та стійкості. На поверхні ДСП зроблені поглиблення для встановлення світлодіодної стрічки та напівпрозорого кольорового акрилу, що відіграє роль світлофільтру. Дошка з'єднується з електронним пристроєм за допомогою кабелю.

Літерами A1 і A2 (рис. 3.4) на ескізі позначена стартова панель, з якої людина починає і закінчує рух, іншими літерами – панелі, на які треба наступати, виконуючи базові кроки аеробіки.

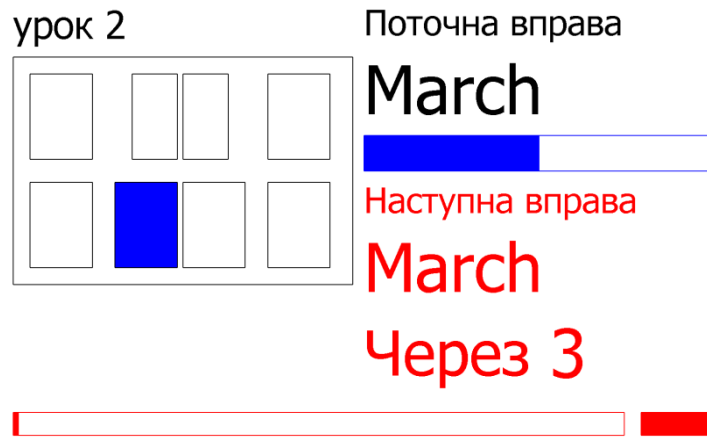


**Рис. 3.4. Ескіз танцювальної дошки (вигляд згори)**

Червоні панелі призначені для натискання правою ногою, а сині – лівою. Панелі загораються у запрограмованій пристроєм послідовності й у відповідності до темпу музичної композиції. Для початку рухової дії у правому верхньому куті екрану комп'ютера висвічується назва поточної вправи, а нижче – наступної, що дає можливість правильно виконувати вправи (рис. 3.5). Людина, готова до виконання кроків і комбінацій, стає двома ногами на стартову панель A1 і A2 і виконує рух заданий програмою, наприклад – marsh.

При виконанні кроків студент може додавати рухи руками, тим самим ускладнюючи і збагачуючи рухову діяльність. Також він може промовляти вголос й показувати жестами відлік рахунків і назву кроків, які бачить на

екрані, по можливості коментувати рух, тобто відпрацьовувати прийоми к'юінгу [315].



*Рис. 3.5. Головне вікно комп'ютерної програми КТС*

Для користування КТС необхідно мати: ноутбук або комп'ютер, корпус з електронним устаткуванням, підлогову платформу. Щоб почати працювати людина запускає програму, яка пропонує 12 варіантів уроків, що мають теоретичні завдання, наприклад «ознайомитися» і практичні – «вивчити». Це дозволяє спочатку сформуванню у студентів знання й уявлення про виконуваний рух чи метод побудови комбінації, а потім відпрацьовувати їх практично [198]. Технічні характеристики КТС і НКП «Оздоровчий фітнес» наведено у додатку С.

Для оволодіння методикою самостійної роботи студентів на практичних заняттях, відпрацювання ними окремих вправ необхідно навчити користуватися КТС – вмикати і вимикати прилад, комп'ютерну програму, регулювати звук, орієнтуватися в теоретичному матеріалі поданому для полегшення сприйняття.

Таким чином, оволодіння теоретико-методичними знаннями з основ організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу, розвиток музично-ритмічних здібностей, вивчення базових кроків з аеробіки, формування умінь поєднувати рухи у танцювальні композиції різними методами є складним і довготривалим процесом, який потребує затрат аудиторного часу й контролю з боку викладача. Застосування мультимедійних і технічних засобів



навчання, зокрема навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора дозволяє оптимізувати навчальний процес, зробити його більш якісним і результативним, зекономити час аудиторної роботи й зусилля викладача, здійснювати навчання у зручний час, посилити мотивацію студентів до навчання, активізувати їхню пізнавальну діяльність, розвивати творче мислення, формувати самостійність як рису особистості.

*Друга група засобів* – фізичні вправи, які є невід'ємною частиною професійної підготовки фітнес-тренерів. Для їхнього навчання застосовують фізичні вправи, які будуть використовуватися ними у професійній діяльності. У фітнес-програмах проводять фізичні вправи як загальнорозвиваючого, прикладного характеру, так і спеціальні, що здійснюють здоров'язбережувальний вплив на організм людини. Фізичні вправи оздоровчого фітнесу класифікують за такими ознаками:

- за анатомічною ознакою: вправи для дрібних (кисть, стопа), середніх (шия, передпліччя, гомілка, плече, стегно) і великих (тулуб, нижні кінцівки) м'язових груп;
- за характером м'язового скорочення: динамічні і статичні;
- за функціональною ознакою: вправи направлені на удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної, нервової і м'язової системи;
- за цільовою ознакою: вправи спрямовані на формування фізичних якостей, танцювальності й музикальності.
- за технічним виконанням: безударні (superlow impact), низькоударні (low impact) і високоударні (high impact) [19; 239; 427].

Фізичні вправи вивчають і відпрацьовують переважно на практичних заняттях з таких дисциплін «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу», «Теорія і методика викладання атлетизму».

Підбиваючи підсумки зауважимо, що ефективність професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів безпосередньо залежить від адекватності вибору засобів навчання. Засоби першої групи мають бути

сучасними, доступними й забезпечувати локалічність і чіткість викладу матеріалу. Широке впровадження в навчальний процес сучасних інформаційних засобів навчання, під якими розуміємо НКП «Оздоровчий фітнес», дає змогу проектувати і програмувати навчальну діяльність, активізувати процес підготовки, розвитку та виховання студентів на більш високому рівні, підвищити інтенсивність роботи викладача і студентів. НКП як складова навчального процесу – це сукупність специфічних засобів, які містять у собі навчальну інформацію, виконують тренувальні, навчальні та виховні функції і призначена для формування у студентів професійних знань та умінь. Правильне застосування НКП дозволяє значно збільшити обсяг навчального матеріалу, розширити можливості індивідуально-групової форми організації заняття, формувати у студентів здатність до самоосвіти, уміння самостійного пошуку матеріалу. Для оволодіння методикою самостійної роботи з інформаційним матеріалом студентів необхідно навчити користуватися навчально-наочними засобами, зокрема НКП, звертати увагу на ілюстративний графічний матеріал, виявляти доцільність шрифтового виділення тексту.

Фізичні вправи повинні бути безпечними (здійснювати лише позитивну дію на органи і системи організму); доступними (такими що відповідають рівню підготовленості студентів); професійно-зорієнтованими (необхідними для професійної діяльності). Для навчання техніці виконання фізичних вправ і удосконалення фізичних якостей потрібно використовувати різні рухові орієнтири (показ вправ викладачем або студентом) та сучасні тренажерні пристрої, під якими розуміємо кроковий тренажер-симулятор.

#### **3.4. Методика викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології»**

Ефективність професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів залежить від низки факторів, головні з яких – якість змісту, матеріально-технічного і методичного забезпечення навчального процесу, оптимальний вибір форм його організації, засобів навчання, а також методів. Методику

викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології» ми розглядаємо, перш за все, як спосіб організації теоретичної і професійно-практичної діяльності студентів, обумовлений закономірностями та специфікою змісту дисципліни, а також потребою у формуванні професійно необхідних знань, умінь та навичок. Ця дисципліна є основною у підготовці майбутніх фітнес-тренерів, оскільки її зміст, методи та засоби безпосередньо націлені на формування компонентів професійної компетентності.

Попри важливість методики викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології» для професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, аналіз програм та методичних розробок викладачів показав, що її ключові елементи обґрунтовані фрагментарно, або включають мало ефективні форми, засоби і методи, які не відповідають вимогам до рівня підготовки фітнес-тренерів високої професійної кваліфікації. На сучасному етапі потребують комплексного дослідження зміст, умови, загальні і конкретні форми організації процесу навчання, методи і засоби підготовки майбутніх фітнес-тренерів до використання теоретико-методичних і практичних основ сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. За допомогою цієї дисципліни ми упровадимо у навчально-виховний процес комплекс методичного й навчально-технологічного забезпечення, спостережемо за ступінню ефективності різних форм організації навчальної діяльності студентів.

*Мета вивчення дисципліни* – формування у студентів компонентів професійної компетентності, необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та рівня підготовленості.

*Результати навчання за навчальною дисципліною:* володіти базовими поняття з фітнесу; класифікувати види і підвиди оздоровчої аеробіки; описувати методику навчання аеробічних, силових вправ та вправ ментальних програм і типові помилки при їх виконанні; конструювати зміст і структуру занять з оздоровчого фітнесу; розуміти особливості проведення тренувань з людьми різного віку; узгоджувати рухи з музикою;

демонструвати базові кроки й рухи руками класичної аеробіки; розробляти, «розкладати», демонструвати та навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо та силової спрямованості; застосовувати інвентар і тренажерне обладнання; застосовувати методи контролю при дозуванні навантаження; оцінювати стан здоров'я, рівень фізичної і функціональної підготовленості фітлайкерів.

*Форми навчання:* лекції (вступна, інформаційна, інтегрована, оглядова, настановна), практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота з використанням НКП «Оздоровчий фітнес», КТС, дидактичних матеріалів.

*Методи навчання:* пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, продуктивно-практичний, метод контекстного навчання, дослідницький, самонавчання, демонстрації, показу, к'юінгу, розпорядження, методи розучування фізичних вправ, команди.

*Засоби навчання:* фізичні вправи, кроковий тренажер-симулятор, навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Словник фітнес-термінів», методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора, тестові контрольні завдання, презентації до лекцій, спортивний інвентар та обладнання.

*Контроль знань.* Виконання завдань самостійної роботи (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; написання рефератів та реферативних повідомлень; виконання завдань у зошиті – розробка комплексів вправ з оздоровчої аеробіки, для осіб різного віку; розробка комплексів вправ для формування різних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості; розробка індивідуальних тренувальних програм, планів консультування осіб, на основі типових запитань і відповідей, плану-

конспекту оздоровчого тренування для людей певного віку тощо). Тестові і письмові контрольні роботи, виконання комплексів на КТС і без нього.

Процес формування професійних умінь фітнес-тренера досить складний і довготривалий, проходить в екстремальних умовах, пов'язаних зі значним розумовим та фізичним навантаженням, вимагає глибоких всебічних загальних і спеціальних знань та потребує створення оптимальних умов, при яких уміння формуватимуться найбільш ефективно. Оптимальні умови є бінарними і передбачають як технічні можливості закладу: наявність спеціального залу із дзеркалами, аудіо та відео апаратурою, інвентарю (гантелей, бодібарів, м'ячів, гир тощо) і обладнання (степ-платформ, тренажерів), так і адекватність організаційних форм, засобів та методів підготовки, які відповідали б специфіці формування знань і умінь, необхідних фітнес-тренеру.

Професійні знання й уміння з проведення оздоровчих фітнес-програм можуть бути успішно сформовані при використанні різних форм навчання (табл. 3.1). Так, сприйняття інформації може здійснюватися через колективну форму на лекціях і обговорення на практичних заняттях, самостійну роботу з рекомендованою літературою. Формування рухових умінь – через самостійну роботу, що передбачає виконання завдань позааудиторної роботи і відпрацювання фізичних вправ на практичному занятті самостійно, а також групове взаємонавчання. Удосконалювати вміння спостерігати за ходом виконання рухових дій іншою особою і виявляти при цьому помилки можна в процесі групового перегляду відеозаписів із подальшим обговоренням, а також під час взаємонавчання з використанням КТС. Уміння спостерігати та аналізувати хід і результати тренувальної діяльності можна сформувати за допомогою перегляду й обговорення проведеного заняття (або його частини) іншими студентами під час навчальної практики, а також тренерами фітнес-клубів за матеріалами відеозаписів.

## Структура навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	лекції	прак тич.	інд. роб.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи викладання оздоровчого фітнесу</b>					
Тема 1. Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу.	18	2	6	4	6
Тема 2. Засоби й інструментарій забезпечення фітнес-тренувань.	20	2	6	4	8
Тема 3. Типи й структура тренувальних занять.	30	2	8	12	8
<i>Усього годин за модулем 1.</i>	68	6	20	20	22
<b>Змістовий модуль 2. Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу</b>					
Тема 4. Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.	28	2	8	10	8
Тема 5. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.	22	2	8	4	8
Тема 6. Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.	26	4	8	4	10
Тема 7. Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.	36	4	8	12	12
<i>Усього годин за модулем 2.</i>	112	12	32	30	38
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>60</b>

Для засвоєння не складного навчального матеріалу поєднують такі форми навчання як самостійна робота і робота в парах змінного складу. Найбільш легкий навчальний матеріал студенти вивчають під час самостійної роботи із обов'язковим контролем за якістю засвоєння. Після успішного опанування цим матеріалом студентів допускають до роботи в парах змінного складу і взаємонавчання. Проміжною, зв'язковою ланкою між цими формами роботи є індивідуально-групова форма. Складніший матеріал студенти спочатку вивчають за допомогою викладача в межах індивідуально-

групової та колективно-групової форм навчання, потім – у межах самостійної та індивідуальної роботи, що потребує вияву творчих здібностей і може бути використаний у ході колективної роботи або в парах змінного складу. Отже, при вивченні більш складного матеріалу поєднують такі форм навчання: індивідуально-групову або колективно-групову, роботу в парах змінного складу, самостійну роботу.

Лекцію як форму навчання широко використовують у підготовці майбутніх фітнес-тренерів, зокрема, для вивчення цієї дисципліни виділено 18 год. При проведенні кожного лекційного заняття викладач дотримується певного плану: оголошення теми, плану і списку літератури, рекомендованого для самостійної роботи. Найбільш доцільні види лекцій при викладанні дисципліни – вступна, інформаційна, інтегрована, бінарна, настановна.

Початкова лекційна тема курсу «Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу» – традиційно вступна. Вона дає перше цілісне уявлення про навчальний предмет і орієнтує студента в системі роботи з цього курсу. Лектор ознайомлює студентів із метою та завданнями дисципліни, її роллю і місцем у системі навчальних дисциплін та в системі підготовки фітнес-тренера, розкриває сутність основних понять: «фітнес», «велнес», загальний і фізичний фітнес, «фітлайкер», завдання оздоровчого фітнесу, подає короткий огляд досягнень у цій галузі, імена відомих учених, викладає перспективні напрями досліджень. Завдяки цій темі студенти набувають знань про аеробічні вправи і їхній вплив на організм людини, види та класифікацію фітнес-програм, що дає повне уявлення про різноманіття й оздоровчі можливості фітнесу. Лектор висвітлює методичні й організаційні особливості роботи в межах курсу, а також аналізує навчально-методичну літературу, рекомендовану студентам, уточнює строки і форми звітності.

Тема 2. «Засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань» – інформаційна. Вона орієнтована на інформування студентів щодо техніки виконання фізичних вправ як основного засобу фітнес-тренувань, їх

класифікації й типів, вивчення правил техніки безпеки при організації й проведенні фітнес-тренувань, технічні характеристики й особливості застосування фітнес-обладнання.

Лекція 3. «Типи й структура тренувальних занять» – бінарна; вона спрямована на систематизацію наукових знань і потребує чимало асоціативних зв'язків у процесі осмислення інформації, яку викладають лектор-викладач і лектор-фітнес-тренер, під час розкриття внутрішньопредметних та міжпредметних зв'язків, деталізації й конкретизації навчального матеріалу. Її метою є викладання теоретичних положень, які становлять науково-понятійну та концептуальну основи всього курсу. Ця тема розкриває мету, завдання, організаційні форми і структуру тренувальних програм, дає знання про частини та блоки тренувальних занять, їхню тривалість і завдання. З успіхом проходить лекція, підкріплена відеоматеріалом або презентацією. Завдання лектора-викладача надати теоретичну інформацію про структуру й типи занять, завдання лектора-фітнес-тренера – за потреби доповнити інформацію, пояснити яким чином зміниться тренувальний ефект від заняття, у зв'язку зі зміною тривалості кожної частини фітнес-тренування, привести приклади типів занять тощо.

Лекція за темою 4. «Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі» – настановна. Вона спрямована на розкриття підходів, принципів, умов, методів та особливостей діяльності студентів із метою оволодіння сукупністю знань і вмінь, а також методикою їх самостійного отримання та здобування. Ця тема дає знання про фізичні якості і методи їхнього формування. Лекторові варто звернути увагу студентів на ті якості, які переважно формуються за допомогою фітнес-програм. До них належать: сила, витривалість, гнучкість. Також слід зупинитися на удосконаленні їхніх похідних і видів: силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, максимальної й відносної сили, загальної й кардіореспіраторної витривалості тощо, адже спрямованість уроку на формування однієї з якостей дає різний тренувальний ефект та потребує розробки специфічної програми. Уявлення



про розвиток певних якостей краще формується на основі практичних прикладів.

Тема 5. «Параметри фізичних навантажень у системі планування і проведення оздоровчих фітнес-програм» – інформаційна, вона дає професійно необхідні знання про фізичне навантаження загалом, процеси налаштування і адаптації організму до нього, види тренувальних ефектів. Ця тема потребує візуально супроводу (розробки презентації) і застосування отриманих знань на практиці, інакше через її складність, сприймається студентами частково, на рівні асоціацій і загальних вражень.

Тема 6. «Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм» є інформаційною, оскільки потребує застосування внутрішньопредметних і міжпредметних зв'язків, деталізації та конкретизації інформації. Вона дає знання про типологію статури людини й диференціацію фітнес-програм за критеріями соматотипу. Ця тема тісно пов'язана з дисциплінами «Анатомія людини», «Біомеханіка», «ТМ викладання гімнастики», «Фізіологія спорту». Для успішного проведення лекції викладач повинен використати наочні матеріали, якими можуть послужити макети, або самі студенти із різними типами статури і постави.

Лекція за темою 7. «Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом» – інформаційна. При роботі з людьми фітнес-тренер повинен порекомендувати режим харчування, тому він мусить знати характеристику основних поживних речовин, що беруть участь в енергозабезпеченні рухової діяльності, особливості температурного режиму та водно-сольового обміну, специфіку обліку калорійності продуктів харчування. Так, відсутність рекомендацій або їхня неточність може привести до зниження тренувального ефекту або до його зворотної дії (людина, яка бажає знизити вагу, при неправильному харчуванні і значних силових напруженнях може її збільшити).

Варто зауважити, що проведення будь-яких лекційних занять потребує відповідного голосового оформлення, відпрацювання міміки і жестів, розробки спеціального ілюстративного супроводу (презентації, відео матеріалів, макетів, плакатів), що полегшить сприйняття навчального матеріалу, додасть лекціям науково-методичного колориту, сприятиме створенню відповідної робочої атмосфери, формуванню у студентів пізнавальних, професійних зацікавлень.

*Практичні заняття* як окрема форма навчання обов'язкова процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Вони логічно продовжують роботу розпочату на лекціях, сприяють поглибленому вивченню дисципліни і спрямовані на формування професійних умінь та відпрацювання рухових навичок, застосування набутих знань на практиці. Практичні заняття з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» розвивають науково-творче мислення, мовні здібності, дають змогу застосувати отримані знання на практиці, слугують оперативним зворотнім зв'язком між викладачем і студентом.

Навчальний матеріал дисципліни «Сучасні фітнес-технології», який вивчають у межах практичних занять, можна умовно поділити на два рівня складності (рис. 3.6).



**Рис. 3.6. Рівні складності навчального матеріалу дисципліни «Сучасні фітнес-технології»**

Перший рівень передбачає вивчення найпростішого матеріалу, до якого відносимо виконання імітаційних рухів за показом викладача, відеопрезентації (самостійно); робота на КТС (уроки №1-8, які вважаємо найбільш простими). Другий рівень потребує прояву творчих здібностей при розробці і проведенні комплексів аеробічних та силових вправ різними

методами, частин заняття і заняття в цілому, взаємонавчання, виконання завдань індивідуальної навчально-дослідної роботи; відпрацювання комплексів вправ методами «заміни кроків», «ділення», «зигзаг», із даванням рухів руками тощо, які вважаємо більш складними для вивчення.

*Перше практичне заняття* розпочинається з теоретичного ознайомлення студентів із організаційно-методичними формами навчання та проведенням занять із класичної аеробіки, а саме: визначення наступності і послідовності в освоєнні рухового матеріалу. Студентам необхідно пояснити такі поняття: «рухові дії», «з'єднання», «частини комплексу», «комплекс вправ», а також значення музичного супроводу.

Музичний супровід значно полегшує роботу, не обтяжує тренера підрахунком, дозволяє спрямовувати свою увагу на контроль за навчанням і безпекою людей, але потребує специфічних умінь. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовленості тренера. Отже, практичне навчання викладач повинен почати з вивчення основних понять і властивостей музичного твору, зокрема навчити студентів реагувати на початок та кінець музичної фрази, поєднувати рухи з музикою, виконувати їх відповідно до контрасту музичного супроводу. Для навчання студентів властивостям музики використовують фронтальний спосіб організації заняття: студентів шикують у коло, де вони спочатку одночасно, а потім по черзі оплесками або іншими простими рухами означають початок і закінчення музичного квадрату, вчать визначати кількість музичних ударів, тобто швидкість музичного твору.

Після цього студенти переходять до вивчення різновидів ходьби, бігу і стрибків під музику, зокрема опановують уміння перестрибувати з ноги на ногу, вчать легко й вільно виконувати крок прямого галопу, пружинного руху, робити крок на всю площину ступні з просуванням уперед тощо. Внаслідок опанування практичного матеріалу відбувається формування рухових умінь та навичок: самостійно орієнтуватися у характері музичного твору, чітко починати рух після вступу, розпізнавати частини й вирази твору, його динамічні відтінки та передавати їх у русі, відчувати музичний перехід

від помірнього до швидкого або повільного темпу тощо. Освоєння прикладних рухів дозволяє перейти до вивчення базових кроків аеробіки.

Для закріплення навчального матеріалу студенти отримують такі завдання самостійної роботи: повторити теоретичні питання – поняття про фітнес; аеробічні вправи – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини; положення рук в оздоровчому фітнесі; виконати практичні завдання: дати визначення й записати у зошит поняття: «загальний фітнес» і «фізичний фітнес», «мелодія», «темп», «такт», «музична фраза», «музичний квадрат», «музичний акцент»; обґрунтувати значення принципу FITT; назвати і охарактеризувати положення прямих та зігнутих рук; заповнити таблицю за зразком, характеризуючи приблизні параметри темпу музики в оздоровчій аеробіці: кількість музичних акцентів, частину уроку, в якій доречно використання такого темпу, можливі вправи.

*Друге і третє заняття* слід розпочати з повторення вивченого матеріалу, а потім приступати до нового, тобто до вивчення кроків класичної аеробіки. Спочатку (на другому занятті) доречно вивчити кроки з малою ударністю та інтенсивністю: march, walking, straddle, squat, step touch, step line (double step), touch step, scoop, toe tap, heel touch, open step, V-step, A-step, grape-wine, lunge, mambo, pivot turn, cross step, slide, basic step. На третьому занятті необхідно вивчати кроки з малою ударністю і високою інтенсивністю: knee up, kick, lift leg side (back), leg curl, scottisch, chasse, gallop, polka, cha-cha-cha, twist jump та кроки з високою ударністю й інтенсивністю: skip, pone, jumping jack, jogging, pendulum, стрибки на одній або двох ногах. Вивчення базових кроків відбувається «наживо», фронтальним способом та індивідуально з використанням КТС. Для цього викладач вибирає у програмі уроки № 1-3 і по чергово запрошує на платформу студентів. Студент, який не зміг з першого разу відтворити рухи на КТС, може залишитися на повторне навчання. Упродовж заняття кожен студент повинен спробувати виконати комплекс вправ на КТС. Інші студенти відпрацьовують рухи фронтальним способом під команду викладача або

студента, який знаходиться на платформі (це дає можливість студенту спробувати себе в ролі тренера).

При вивченні кроків аеробіки важливо сформувати правильну техніку їхнього виконання: навчити оптимальній амплітуді кроку, постановці ступні на підлогу й положенню корпусу при цьому, уміння узгоджувати рухи з диханням. Такі нюанси убезпечать майбутнього тренера та його вихованців від травмування кінцівок. Опанування технікою виконання кроків полегшує робота на КТС, оскільки світлодіодні панелі розташовані зручно (на довжину кроку), якщо ж показ здійснює викладач, то він повинен використовувати дзеркальний показ (стояти обличчям до студентів), а також акцентувати увагу на окремих фазах руху. Демонстрацію обов'язково супроводжувати підрахунком і методичним коментарем; при цьому необхідно здійснювати візуальний контроль за студентами, що, окрім правильності навчання, убезпечить їх від травмування. Можливе також використання прийому – провідка за рухом.

Один із важливих моментів підготовки фітнес-тренера – навчання спеціальної термінології і прийомам візуальної інформації, необхідних для контакту з фітлайкерами. Це дає можливість передавати інформацію про вправи та виправляти помилки не перериваючи заняття. Всі вживані способи спілкування з фітлайкерами можна поділити залежно від їх призначення на такі групи: прийоми навчання вправам і їх проведенню; прийоми виправлення помилок; прийоми регулювання навантаження; прийоми організації людей. У кожній із груп існують свої специфічні способи, якими добре повинен володіти фахівець із фітнесу. До тренерів аеробічних програм висувають високі вимоги знання цих прийомів і вміння їхнього правильно використовувати, що називаються «к'юінгом». «К'юінг» передбачає одночасне використання словесних (вербальних) і візуальних (невербальних) прийомів інформування. Вказівки, які дає тренер під час заняття, повинні бути правильними за формою та чіткими й побудованими на основі літературної мови та спеціальної термінології. Інструкції для фітлайкерів

повинні використовуватися правильно за часом (не порушуючи хід уроку), бути короткими, точними, однозначними.

Вказівки і команди, які використовують в аеробіці, поділяються на словесні (вербальні) і візуальні (жестикуляторні). До словесних вказівок належать: мовні позначення (терміни); мовні вказівки (початок та закінчення рухів, напрямок; постава і техніка рухів); цифрові (число повторень вправ – рахунок «прямий» і «зворотний»); мовна мотивація (заохочення). До візуальних відносять: «мову рухів» (тіла) (показ вправ із дотриманням вимог до їхньої техніки); специфічні жести (напрямок руху, «пальцевий» рахунок, спеціальні позначення); міміка (усмішка, кивок головою). У словесних вказівках зазвичай використовують кілька слів, словосполучень, які містять інформацію про зміну рухів, похвалу або коригування. Ефективність таких вказівок визначає уміння тренера своєчасно, чітко і голосно подавати їх, не перериваючи демонстрації руху й не збиваючи дихання.

Зазвичай на заняттях аеробікою застосування словесних вказівок поєднується із жестами, що допомагає швидше сприйняти інформацію. Це особливо важливо, якщо тренером необхідно одночасно дати кілька вказівок, наприклад, вести підрахунок та інформувати про початок нового руху. Широке застосування візуальних вказівок у тренуванні призвело до появи інтернаціональних символів-жестів. Для того, щоб застосовувані жести були зрозумілі, їх потрібно виконувати з деяким випередженням (хоча б за 2-4 рахунки до початку наступної вправи; також необхідно зберігати жест деякий час, щоб люди зрозуміли, який рух буде наступним). Демонстрація повинна бути чіткою і постійною для конкретних рухів.

Зміст та обсяг інформації на занятті з фітнесу залежить від етапу навчання і рівня підготовленості фітлайкерів. Мовно-жестикуляторні команди в поєднанні з демонстрацією вправи найчастіше використовують у групах початківців або групах різних за складом. Дуже важливо, щоб тренер контролював якість виконання вправ і застосовував різні прийоми інформації про результат їхніх дій. Це може бути коригувальна інформація про

біомеханічні характеристики руху (швидкості, амплітуди, напрямку та ін.), або оціночна – про ефективність, відповідно естетичним стандартам та інших характеристиках, яка повинна бути позитивною і мотивуючою. Цей матеріал складний для вивчення, адже студент повинен одночасно виконувати кроки ногами та рухи руками, без зосередження уваги на техніці їхнього виконання (сформована рухова навичка), а також стежити за діями інших і віддавати мовно-жестикуляторні команди.

Для засвоєння студентами цього матеріалу доцільно використовувати КТС, оскільки програма пристрою візуалізує на моніторі комп'ютера назву поточної і наступної вправи, що дозволяє промовляти її в голос, а для вивчення типових жестикуляторних команд у теоретичній частині програми зроблено відповідний запис. Для фронтального вивчення студентами цих прийомів викладач стає до групи обличчям і багаторазово виконує кроки, а також рухи руками, які попереджають про наступний, а студенти повторюють усі рухи за ним. Потім викладач викликає по черзі студентів, які повинні практично відтворити дії. Для опанування мовно-жестикуляторними командами, а також спеціальною термінологією студенти спочатку вивчають теоретичні матеріали запропоновані НКП і навчальним посібником, а потім відпрацьовують їх на практиці із використанням КТС.

Для закріплення сформованих знань студенти отримують теоретичні завдання самостійної роботи – повторіть класифікацію й види фітнес-програм; положення прямих і зігнутих ніг (стійки); базові кроки оздоровчої аеробіки, а також практичні: дайте характеристику різним напрямкам оздоровчого фітнесу: аеробічним, силовим, ментальним; охарактеризуйте тренування, які потребують спеціального устаткування й умов; запишіть у зошит зображені на рисунку стійки на прямих та зігнутих ногах; запишіть назви та характеристику маршових, приставних аеробічних кроків та кроків зі зміною ведучої ноги.

*На четвертому занятті* багаторазово відпрацьовують базові кроки з можливим їх ускладненням і модифікаціями, включаючи повороти та

переміщення, а також рухи руками. Виконуючи кілька повторень певного руху, необхідно робити серію рухів з паузою для активного відпочинку тривалістю 8-10с. Активним відпочинком є перехід до вправи менш складної за координацією (наприклад, марш на місці або приставний крок), це дає можливість студентам усвідомити виконуваний рух, застосовуючи ідеомоторну техніку. Після формування у студентів навичок виконання базових кроків доречно приступати до вивчення рухів руками, які додають безпосередньо при виконанні рухів ногами.

На цьому занятті необхідно ознайомити студентів із методом «лінійної прогресії», який передбачає багаторазове повторення руху з поступовою його модифікацією (виконання зі зміною напрямку руху: зигзагом, кутом, з поворотом, з підскоком тощо) і додаванням рухів руками. Для цього використовують КТС, у програмі якого вибирають уроки № 4-6. Також важливо повторити різні за ударністю та інтенсивністю кроки з переміщеннями і поворотами, для ускладнення умов подачі мовно-жестикуляторних команд.

Для закріплення навчального матеріалу студенти повинні самостійно повторити: характеристику засобів фітнес-тренувань; правила техніки безпеки при організації та проведенні оздоровчих фітнес-тренувань; виконати й записати у зошит такі практичні завдання: дати визначення поняттям: «аеробне тренування», «анаеробне тренування», «інтервальне тренування»; орієнтуючись на приклади подані в НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС розробити комплекси вправ методом «лінійної прогресії» тощо.

*На н'ятому занятті* необхідно закріпити метод «лінійної прогресії», а потім зацентувати увагу на методі «додавання» і «блоків», які застосовують при навчанні початківців. Метод «додавання» передбачає те, що комбінацію розбивають на окремі елементи, спочатку вивчають перший рух, без додавання рухів руками, потім із рухами руками і різними модифікаціями, як у методі лінійної прогресії. Після цього таким же способом розучують наступний рух. Далі обидва рухи з'єднують, тобто виконують по чергово, без



паузи; потім розучують третій рух і приєднують до вже вивченого з'єднання. Усі наступні рухи «нанизуються», утворюючи комбінацію. Готову комбінацію багаторазово виконують під музику.

Для ефективного навчання методу «додавання» можна використати КТС, вибираючи у програмі пристрою урок № 7, а також дрібногруповий спосіб організації, для цього групу студентів необхідно поділити на підгрупи по 4 особи. Кожен студент повинен підготувати вправу методом лінійної прогресії на 8 рахунків, із використанням мовно-жестикуляторних команд, потім підгрупа студентів окремо відпрацьовані вправи поєднує в одну спільну комбінацію на один музичний квадрат (32 рахунки), решта студентів повторює композицію разом із підгрупами.

Метод «блоків» є складнішою формою організації різних елементів хореографії в аеробіці, ніж метод «додавання». Фінальна танцювальна композиція матиме 4 або більше елементів і буде виконуватися на 32 рахунки. Для вивчення цього методу доцільно використовувати КТС, вибравши у програмі уроки № 8 і 9. Один із студентів виконує комплекс запрограмований КТС, а інші – працюють за його вказівками. Таким чином, студент, що працює на платформі удосконалює професійно-руховий компонент компетентності і відпрацьовує прийоми к'юінгу, а інші – закріплюють техніку виконання вправ. Це дозволяє викладачеві вільно пересуватися в залі, слідкувати за технікою виконання студентами кроків і зв'язок, а не бути демонстратором рухової діяльності.

Для закріплення вивченого студенти повинні самостійно повторити матеріал попереднього заняття й виконати такі практичні завдання: описати техніку виконання і типові помилки вправ зображених на фото. Записати варіанти ускладнення цих вправ; обґрунтувати мету різних типів тренувальних занять: навчальних, контрольних, типових, односпрямованих, комплексних, комбінованих; охарактеризувати жести, які використовують тренери під час проведення фітнес-тренування (прийоми невербального спілкування).

*На шостому занятті* продовжується вивчення методів побудови танцювальних комплексів, зокрема: «лінійної прогресії», «блоків», «додавання», із подачею мовно-жестикуляторних команд і продовжується вивчення зв'язок методами «заміни кроків», «ділення», «зигзаг».

Для вивчення обумовлених методів можна використовувати КТС, в програмі якого викладач вибирає уроки № 10-12, що спрощує його підготовку до заняття. В іншому випадку комплекси спочатку показує викладач, а це потребує ретельної підготовки. Комплекси повинні включати різні за ударністю та інтенсивністю кроки ногами й рухи руками, які логічно пов'язуються один із одним. Велике значення має складання зв'язок і комплексів вправ, побудованих за рахунок поєднання рухів руками з рухами ногами, а також кроків зі зміною ведучої ноги. Важливо звернути увагу студентів на вихідні положення ланок тіла та закінченість рухів, їхню амплітуду і ритмічність при виконанні, фізіологічне послідовне поєднання попереднього руху з наступним, раціональне поєднання рухів ніг та рук.

Окрім індивідуальної форми навчання з використанням КТС, для відпрацювання методів доречно використати груповий спосіб навчання: розподілити студентів на підгрупи і кожній дати завдання – розробити комплекс вправ із класичної аеробіки певним методом. Демонструючи комплекси вправ, студенти опрацьовують більшу кількість інформації, активно її обговорюють, діляться практичним досвідом.

Для закріплення студенти повинні самостійно повторити типи й структуру аеробічних тренувальних занять орієнтуючись на приклади, подані в НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС скласти танцювальні композиції методами «додавання» та «блоків», записати їх у зошит і вміти проводити.

*На сьомому - дев'ятому заняттях* вивчають типи і структуру занять з оздоровчої аеробіки. Сьоме заняття присвячують побудові та практичному проведенню підготовчої частини уроку. Зокрема студентів необхідно навчити здійснювати коротке привітання і налаштування попереднього емоційного фону, подавати цілі та завдання уроку, проведенню комплексу вправ

аеробної розминки й попереднього стретчингу. Стретчинг – невід’ємна частина будь-якої фітнес-програми, так само як і гнучкість поділяється на два види: активний і пасивний. Активний проводять на початку заняття, пасивний – наприкінці, також упродовж заняття можна проводити заминку, яка містить елементи стретчингу. Ці види стретчингу мають різні цілі і передбачають різні вправи. Студенти на практичних заняттях вчать проводити всі види стретчингу, підбирати вправи відповідно до завдань певної частини заняття. У межах цієї теми кожен студент повинен провести підготовчу частину заняття з дотриманням усіх компонентів.

На восьмому й дев’ятому заняттях вивчають методики проведення основної частини уроку кардіо спрямування. Ця частина уроку передбачає у своїй структурі проведення комплексів вправ аеробного (виконання танцювальних з’єднань і комплексів на основі базових кроків класичної аеробіки та різних методів їхньої побудови) характеру, аеробного піку й першої аеробної заминки. Для закріплення умінь кожен студент упродовж семестру повинен підготувати та провести основну частину уроку в повному обсязі. Велику роль у проведенні уроку аеробіки відіграє заключна частина. Навчання її проведенню відбувається паралельно з вивченням основної частини заняття.

Для закріплення матеріалу студенти повинні повторити: особливості розвитку силових здібностей на заняттях оздоровчими видами фітнесу; особливості формування гнучкості на заняттях оздоровчими видами фітнесу й виконати практичні завдання: дати визначення таким поняттям як: «сила», «абсолютна сила», «відносна сила», «гнучкість», «активна гнучкість», «пасивна гнучкість», «попередній стретчинг», «заклучний стретчинг»; дати характеристику типам м’язових скорочень; записати вправи, які зображено на рисунку, вказуючи м’язи, які працюють під час виконання цих вправ, складіть власний комплекс із 10 силових вправ з гантелями для м’язів рук і плечового поясу; описати зображені на рисунках вправи, вказуючи до яких видів стретчингу вони належать і, які м’язи розтягуються при їхньому

виконанні; розробити і записати власні комплекси попереднього і заключного стретчингу (по 6-8 вправ); орієнтуючись на приклади, подані в НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС скласти комплекси вправ методами «заміни кроків», «зигзаг» і «ділення».

З десятого по тринадцяте заняття велику увагу приділяють опануванню базовими кроками степ-аеробіки і побудові комплексів методом ділення, аеробіці з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіці. Продовжують закріплювати уміння проводити різні частини заняття з аеробіки. Паралельно з аеробною частиною заняття необхідно навчати студентів методам формування фізичних якостей, переважно сили й витривалості і її похідних (силової витривалості, швидко-силових здібностей). Навчання здійснюється фронтальним способом у другій половині заняття і починається з відпрацювання техніки базових силових вправ, до яких належать присідання, випади, відведення та приведення ноги, рухи тулубом і руками, а також вправи з використанням тренажерного обладнання та вільними вагами.

Для закріплення матеріалу виконати завдання самостійної роботи: повторити характеристику видів витривалості та закономірності її формування; методику удосконалення швидкості засобами оздоровчого фітнесу; методику побудови танцювальних аеробічних композицій; виконати й записати в зошит такі завдання: дати визначення поняттям «витривалість», «силова витривалість», «кардіореспіраторна витривалість», «швидкість», «швидко-силові здібності», «координація», «спритність», «рівновага»; розглянути рисунки і описати вправи зображені на них, вказуючи, які групи м'язів включені в роботу, а також указати дозування для кожної вправи, таке щоб вона сприяла формуванню силової витривалості; розробити і записати комплекси вправ для жінок і чоловіків (окремо) спрямовані на формування силової витривалості, указати дозування і групи м'язів, які включені в роботу; розглянути фото тренажерів, які найчастіше використовуються у

спорті і фітнесі, записати принцип дії кожного з них, скласти комплекс вправ (6-8 вправ) для формування сили з використанням тренажерного обладнання.

Крім класичних силових вправ, важливо навчати студентів вправам із використанням різного фітнес-обладнання: гантелей і м'ячів різної ваги, амортизаторів, обтяжувачів, гир (*чотирнадцяте – сімнадцяте заняття*). Ці вправи широко використовуються в фітнесі, вони знімають монотонність, притаманну багаторазовому повторенню, дозволяють дозувати навантаження, вносити елемент новизни у кожне заняття, роблять його більш цікавим, сприяють переважно формуванню силової та загальної витривалості, необхідні людям із невисоким рівнем підготовленості. Студенти, складаючи і проводячи комплекси вправ, повинні знати і промовляти вголос групи м'язів, які працюють під час виконання вправи, регулювати режим дихання (вказувати, коли зробити вдих, коли – видих), попереджати порушення у техніці виконання (завчасно робити методичні рекомендації).

Для удосконалення сформованих умінь студенти самостійно виконують завдання, яке полягає в розробці і проведенні комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів (штанги, гирі, гантелі), силових і кардіо тренажерів), що використовується у персональному тренуванні.

На основі опанування технікою виконання та методикою навчання силових вправ відбувається вивчення основ анаеробічних видів оздоровчого фітнесу, до яких належать: скульптура тіла, кроссфіт, функціональний тренінг, боді тонік, колове тренування тощо. Ці та інші тренувальні заняття можуть бути засновані на поточному (безперервному) або серійно-поточному (з мінімальними перервами між різними вправами) методах проведення вправ. В оздоровчій аеробіці також використовують «інтервальний» метод і метод «колового» тренування, суть яких полягає в чергуванні вправ (серій, блоків), спрямованих на вдосконалення силових можливостей різних м'язових груп і вправ, що розвивають аеробну витривалість. Застосування

цих методів забезпечує комплексний вплив на організм людини. Варто зазначити, що необхідність здійснення навчання вправ без зниження інтенсивності їх виконання висуває підвищені вимоги до професійної підготовленості тренера. Саме тому на цьому етапі професійного навчання важлива самопідготовка студента, яка полягає в багаторазовому розробленні й відпрацюванні як аеробної, так і силової частин заняття із застосуванням музичного супроводу та мовно-жестикулярних команд.

Для удосконалення знань отриманих на практичних заняттях студентам пропонувалося виконання завдань самостійної роботи: повторити будову і функції біомеханічної системи рухового апарату, будову кісткової системи людини і її локомоції та дати визначення поняттям: «опорно-рухова система», «flexio», «extensio», «adductio», «abductio», «rotatio», «pronatio», «supinatio», «circumductio», перелічити і обґрунтувати основні функції опорно-рухового апарату; розглянути таблицю і зробити висновок про залежність функціональних характеристик типів м'язових волокон від їхньої морфологічної будови, вказати, яке значення це має при різних заняттях оздоровчим фітнесом.

*Вісімнадцяте – двадцять перше заняття* присвячені навчанням плануванню фізичного навантаження й прийомам його регулювання під час тренування. Так, у ході заняття тренер повинен «тримати на оці» всіх людей (стояти більшу частину заняття до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги, недостатнього навантаження або недостатнього відновлення після виконання окремих вправ. Ознаками цього можуть служити: ЧСС, частота дихання, рясне потовиділення, почервоніння або збліднення, порушення техніки або координації рухів. При виявленні таких змін необхідно внести корективи у хід заняття, а саме: знизити або підвищити темп рухів, зменшити або збільшити амплітуду рухів, перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, виключити або доповнити вправу підскоками, стрибками чи переходом на крок.

Для регулювання навантаження на занятті можна використати різні методичні прийоми, у тому числі «періодичний» і «тривалий тренінг». «Періодичний тренінг» в аеробічній частині уроку рекомендований лише молодим фітлайкерам із високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (ЧСС до 80-100 % від максимально допустимої). Такий режим навантаження рекомендовано виконувати упродовж коротких проміжків часу – від 10 с. до 5 хв. Після цього включають до програми вправи з невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого та другого типів навантаження може бути різним – 1/2 або 1/3. «Тривалий тренінг» в аеробічній частині уроку більше підходить для початківців, а також людей із середнім і низьким рівнем підготовленості. Фітлайкерам пропонується оптимальне навантаження з постійною інтенсивністю виконання вправ упродовж досить тривалого часу – від 15 до 40 хв. Плановий зсув ЧСС повинен підтримуватися на рівні 60 % – 75 % від максимально допустимих можливостей організму. Отже, для оцінки функціонального стану фітлайкерів студентів необхідно навчити використовувати різні методики, що дозволяють рекомендувати цільові тренувальні зони пульсу, так званий «оптимальний пульс» для людей різного віку і рівня підготовленості.

Паралельно з практичним відпрацюванням прийомів регулювання навантаження вважаємо за доцільне навчати методик проведення психічно-регулювальних видів фітнесу, на основі фітнес-програм: пілатес і фітнес-йога. Перш ніж здійснювати пояснення психічно-регулюючих методик проведення заняття, важливо коротко пояснити студентам їхнє цільове призначення та історію розвитку.

Метод Пілатеса заснований на принципі свідомості у виконанні вправ і супроводжується концентрацією на дихальному ритмі. Вправи системи пілатес зміцнюють м'язи живота, спини, коригують поставу, покращують координацію, збільшують гнучкість, рухливість суглобів, посилюють обмінні процеси в організмі й знижують вагу, допомагають досягти внутрішньої

гармонії. Вправи пілатесу можна виконувати зі спеціальними предметами: оверболом, гумовою стрічкою, ізотонічним кільцем та ін. Різновидами програм за цією системою є: Pilates Dance (вправи з використанням елементарної хореографії), Pilates Fabric (вправи з застосуванням гумової стрічки), Pilates FitBall (вправи із використанням фітболів) та ін. При виконанні вправ за системою Дж. Пілатесу використовують метод візуалізації, що забезпечує правильність виконання рухів і швидкий процес навчання. Цей метод включає багато рис, властивих як західноєвропейській і американській культурі рухів, так і східній. Опанування методики необхідно розпочинати з вивчення принципів цієї системи, до яких належать: концентрація, інтеграція, правильна координація і контроль, централізація, узгодженість рухів із диханням, плавність виконання рухів. Після цього необхідно переходити до вивчення класичних вправ системи. Засвоєння змісту цієї теми забезпечує оволодіння уміннями виконання і навчання базових вправ за системою Пілатеса, проведення заняття різними стилями – базовим, хореографічним чи атлетичним.

Крім Пілатеса, популярністю користується і фітнес-йога. Проте, цей вид оздоровчої гімнастики вимагає від тренера не лише знань базових рухів, а й умінь концентруватися на диханні, мати високий рівень гнучкості, і головне, уміти навчати людей відчувати в собі духовну енергію, оптимізувати емоційний стан. Фітнес-йога – це філософія, яка потребує ґрунтовного вивчення і сприйняття. При вивченні цієї теми студенти оволодівають основними асанами йоги, а в майбутньому потребуватимуть додаткового підвищення кваліфікації на спеціальних семінарах чи курсах.

У зв'язку з великим обсягом матеріалу більшу його частину переадресовують на самостійне опрацювання, зокрема – повторити питання: обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності; характеристика зон відносної потужності та витрат енергії при м'язовій роботі; процеси налаштування і адаптації організму до фізичного навантаження, характеристика тренувальних ефектів; характеристика параметрів фізичного



навантаження та фізіологічні методи визначення його інтенсивності; принципи раціоналізації та прийоми регулювання фізичних навантажень при проведенні оздоровчих фітнес-програм; виконати практичні завдання: дати визначення поняттям: «вуглеводи», «жири», «білки», «вітаміни», «фізичне навантаження», «термінова адаптація», «довгострокова адаптація», «терміновий (ближній) тренувальний ефект», «відставлений тренувальний ефект», «кумулятивний (накопичений) тренувальний ефект», «суперкомпенсація», «перевтома» тощо; охарактеризувати прийоми регулювання фізичного навантаження у процесі виконання фізичних вправ оздоровчого фітнесу; за орієнтовною схемою розробити анкету-опитувальник для людей, які бажають займатися оздоровчим фітнесом; користуючись формулами визначити ЧСС максимальну, ЧСС оптимальну, ЧСС порогову і ЧСС пікову для людей різного віку тощо.

*Двадцять друге – двадцять шосте заняття* спрямовані на навчання студентів методичних особливостей проведення фітнес-програм із людьми різного віку. Так, за віковими ознаками фітнес-програми класифікують на: дитячий фітнес, фітнес для підлітків, дорослих до 30 років, дорослих від 30 до 50 років, людей старших 50 років, людей старших 60 років, людей похилого віку. Враховуючи фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини різного віку, цільове спрямування фітнес-програм також змінюється.

Найскладніший для вивчення матеріалом цієї дисципліни – розробка і проведення цілісно фітнес-заняття. Це індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується на завершальному етапі вивчення дисципліни, адже воно потребує знань про види занять (кардіо- і силовий, ментальні), методики побудови комбінацій (танцювальних і силових) та застосування обладнання, вікові особливості людей і цільові тренувальні зони пульсу. У проведенні уроку кожен студент може виявити свою креативність, додаючи стилізованості рухам й індивідуальності методичним підходам, але за умов дотримання структури заняття та технічності (використання лише

дозволені рухів і правильність показу) при демонстрації вправ. Для проведення уроку в цілому студентів розподіляють на підгрупи по 3-4 особи (по можливості кожен студент має провести розроблений ним урок). У кожній підгрупі повинні бути як сильні, так і слабкі студенти. Студенти колективно готують план-конспект, де вказують вік людей, з якими проводитиметься урок (дітьми, дорослими), мету і завдання, описують розгорнуто його зміст. Кожен студент підгрупи повинен провести будь-яку частину заняття за вимогою викладача. Цікаво проходить практика проведення фітнес-занять із студентами інших академічних груп (наприклад, зі студентами з інших факультетів, молодших курсів).

Для закріплення сформованих знань студенти повинні виконати такі завдання самостійної роботи: повторити типологію статури людини, принципи диференціації фітнес-програм за критеріями соматотипу; типи постави людини, особливості корекції постави засобами фітнес-програм; режим харчування при заняттях фітнесом; особливості обліку калорійності продуктів харчування; особливості харчування і проведення занять з людьми хворими на ожиріння; методику проведення занять пілатесом. Також студенти повинні виконати практичні завдання: дати визначення поняттям: «статура людини», «соматотип», «конституція», «постава» «ожиріння», «індекс маси тіла (ІМТ)»; скласти комплекс вправ (8-10 вправ) за системою Пілатеса враховуючи принципи проведення цього заняття; розробити комплекси вправ для зміцнення м'язів живота і спини (по 10 вправ кожен); користуючись формулою розрахувати ІМТ для осіб з різною вагою, порівняти отримані дані і визначити для кожного прикладу відповідність між масою тіла і зростом, а результати дослідження записати у зошит тощо.

При виконанні завдань самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи слід керуватися матеріалами та прикладами запропонованими НКП «Оздоровчий фітнес», КТС, навчальним посібником «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», інструктивним зошитом для виконання завдань самостійної та індивідуально-дослідної роботи з

дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Словником фітнес-термінів», що полегшить їхнє виконання, підвищить його якість, дозволить рідше звертатися за допомогою до викладача, а отже формуватиме самостійність.

Також нами удосконалено методіку викладання інших спеціальних професійних дисциплін «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу». Корегуванню підлягали комплекси навчально-методичного забезпечення – навчальні програми, курси лекцій, методичні вказівки до підготовки і проведення семінарських та практичних занять, контрольні роботи, завдання і рекомендації до виконання самостійних та індивідуальних науково-дослідних робіт. Перепланування і корекція їхнього змісту здійснювалися з орієнтацією на вимоги й потреби сучасного етапу розвитку фітнесу, на компетентнісну модель системи професійної підготовки, зокрема формування професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів, на реалізацію міжпредметних зв'язків у навчальному процесі та методичних прийомів їх здійснення, на основі ефективних форм, методів і засобів підготовки фітнес-тренерів.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі за допомогою методів системного аналізу, узагальнення, систематизації, порівняння навчальних планів визначено й охарактеризовано етапи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів; досліджено методи й форми організації їхньої навчальної діяльності; розкрито методичні засади і способи використання навчально-технологічного забезпечення у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів; розроблено методіку викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

На підставі системного аналізу і порівняння навчальних планів підготовки бакалаврів напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» конкретизовано характеристику етапів (мотиваційно-орієнтувального,

когнітивно-операційного і творчо-спеціалізувального), обґрунтовано зміст нормативних («Теорія і методика викладання атлетизму») і вибіркових («Ритміка і хореографія», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу») дисциплін і педагогічних практик, значущих для підготовки фітнес-тренерів, особливості застосування розробленого методичного і навчально-технологічного забезпечення.

Основними цілями мотиваційно-орієнтувального етапу (1 рік підготовки) є виявлення у студентів індивідуальних здібностей і потреб, формування інтересу до навчання, системи мотивів і ознайомлення з функціями фітнес-тренера. На цьому етапі у практику впроваджено результати здійсненого історико-педагогічного дослідження (ретроспективна характеристика й періодизація становлення та розвитку фітнесу і професійної підготовки фітнес-тренерів); студенти залучені до науково-дослідної і виховної діяльності, що має професійно-практичне спрямування; продовжена робота над удосконаленням спортивних умінь, завдяки вивченню дисципліни «Ритміка і хореографія» розпочато формування фахових педагогічних умінь; виявлено ступінь сформованості професійної компетентності після опанування змісту загальноосвітніх («Історія України», «Історія фізичної культури», «Іноземна мова», «Психологія»), загальнопрофесійних («Анатомія людини», «Теорія й методика викладання гімнастики» тощо) і спеціальних професійних («Ритміка і хореографія») дисциплін, зокрема: встановлено ступінь сформованості та вияву професійних орієнтацій, мотивів до навчання і професійної діяльності, особистісні та професійні цінності, рівень загальної і педагогічної культури, базових знань про історичні закономірності й особливості розвитку фізичної культури та фітнесу, будову тіла людини і механізми життєдіяльності її організму, обізнаність зі загальною теорією здоров'я, принципами, способами й умовами ведення здорового способу життя тощо.

Завдання когнітивно-операційного етапу (2 і 3 роки підготовки) спрямовані на поглиблення й розвиток у студентів ціннісних орієнтацій та піднесення інтелектуальних здібностей, необхідних для вирішення теоретичних і прикладних професійних завдань, активне формування компонентів фахової компетентності на прикладі конкретних професійних ситуацій, оволодіння й удосконалення психолого-педагогічної і технічної майстерності, рефлексійних умінь, залучення до колективного творчого процесу тощо. На цьому етапі розроблено й упроваджено в педагогічний процес навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, навчально-методичний супровід: навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», «Словник фітнес-термінів», інструктивний зошит для виконання завдань самостійної і науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; діагностовано ступінь сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після опанування ними змісту загальноосвітніх («Українська мова», «Педагогіка»), загальнопрофесійних («Біомеханіка», «Загальна фізіологія», «Біохімія» тощо) і спеціальних професійних («Діагностика у фізичному вихованні різних груп населення», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології») дисциплін у відповідності до визначених критеріїв і показників, зокрема: виявлено рівень сформованості мотивів, особистісних і професійних цінностей, загальної і мовної культури, вміння надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів і патологічних процесів в організмі, використовувати різні методи та прийоми тренування, навчання й виховання, здійснювати діагностичні вимірювання у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ і керування рухами людини й ін.

Важливим складником педагогічного процесу на цьому етапі підготовки (2 курс) є навчально-виробнича практика, яка триває чотири тижні та проходить на базі літніх оздоровчих таборів, спрямована на формування компонентів професійної компетентності й має на меті

ознайомлення з майбутньою спеціальністю через виконання студентами обов'язків інструктора з фізичної культури чи плавання.

Метою творчо-спеціалізувального етапу (4 рік підготовки) є завершення процесу формування стійкої системи професійних мотивів і цінностей, удосконалення компонентів фахової компетентності, вироблення власної професійної позиції, індивідуального стилю діяльності та керівництва. На цьому етапі продовжено впровадження в педагогічний процес навчально-технологічного і методичного забезпечення, зокрема комп'ютерної програми і крокового тренажера-симулятора, посібників, відео- та фотоматеріалів, презентацій дидактичних матеріалів; здійснено психолого-педагогічне діагностування ступеня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після опанування ними змісту загальноосвітніх («Фізкультурно-спортивні споруди», «Спортивна метрологія» тощо) загальнопрофесійних («Управління у сфері фізичної культури», «Фізіологічні основи харчування», «Організація та проведення спортивних заходів» тощо) і спеціальних професійних («Основи персонального тренінгу») дисциплін: встановлено рівень сформованості мотивів, здатності до професійного спілкування, вміння використовувати інформаційні й фітнес-технології у формуванні здорового способу життя, здійснювати розвиток рухових умінь і навичок, фізичних якостей у людей різного віку і стану здоров'я, самостійно розробляти фітнес-програми для гармонійного розвитку людини, проводити тренувальні заняття та спортивні заходи, організовувати діяльність і забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури й спорту тощо.

Творчо-спеціалізувальний етап завершує виробнича педагогічна практика тривалістю шість тижнів, яка передбачає вдосконалення компонентів професійної компетентності в умовах, максимально наближених до професійних, проходить на базі спортивних клубів, фітнес-закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і має на меті поглиблення знань про діяльність фітнес-тренера, безпосереднє залучення до практичного керівництва різними

видами фахової діяльності, забезпечує цілісність функціонування професійної компетентності при проведенні фітнес-тренувань.

Для підвищення ефективності спеціальних професійних дисциплін розроблено навчально-технологічне й методичне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів: навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, навчальні посібники «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», «Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів», «Словник фітнес-термінів», методичні рекомендації до використання КТС, інструктивний зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», відео- і фотоматеріали для презентації теоретичних курсів підготовки і прикладних фітнес-програм тощо.

Ураховуючи досвід учених із питань застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту, розроблено й впроваджено навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» – інтегрований комплекс, що поєднує теоретичний, методичний і контрольньо-дослідницький модулі, спрямовані на вивчення спеціальних професійних дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту» й «Основи персонального тренінгу». Теоретичний модуль забезпечує засвоєння знань із основ організації фітнес-тренувань, теорії та методики фізичного виховання, анатомії, фізіології людини, біохімії й ін.; методичний – розкриває загальні методичні принципи й вимоги до проведення оздоровчих фітнес-тренувань, методи побудови танцювальних композицій, які мають практичний характер і підкріплені відеосупроводом; контрольньо-дослідницький – уміщує систему тестового контролю, що дозволяє поетапно здійснювати моніторинг рівня сформованості теоретичних знань, діагностику індивідуального фізичного розвитку і здоров'я людини, функціонального стану, адаптаційного потенціалу й ін.

На основі аналізу наукових праць і досвіду із розробки та застосування спортивних тренажерів, винайдено й упроваджено кроковий тренажер-симулятор – навчальний технічний пристрій для формування здоров'язберігального, професійно-рухового, психолого-комунікативного й організаційно-управлінського компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів при вивченні дисциплін «Сучасні фітнес-технології» та «Основи персонального тренінгу». КТС складають комп'ютерна керуюча програма, електронний прилад і підлогова платформа (танцювальна дошка). Застосування КТС у навчальному процесі реалізує низку функцій: освітня полягає в забезпеченні теоретичного і практичного опанування базових кроків аеробіки, вивчення і відпрацювання комплексів аеробічних вправ різними методами, формування музично-ритмічних здібностей, оволодіння рухами зі складною координацією, прийомами к'юінгу; розвивальна – у формуванні відчуття темпу, ритму, довжини кроку, вдосконаленні фізичних якостей; стимулювальна – в управлінні навчально-пізнавальною діяльністю студентів; виховна – в посиленні професійної орієнтації, мотивації й інтересу до навчання та фахової діяльності; організаційна – в раціоналізації діяльності студентів на занятті, економії навчального часу і зусиль викладача; інтеграційна – в підвищенні теоретико-методичної і практичної підготовленості, забезпеченні оптимального поєднання різних видів навчально-пізнавальної діяльності, неперервності й повноти дидактичного циклу педагогічного процесу.

На прикладі методики викладання дисципліни «Сучасні фітнес-технології» обґрунтовано способи застосування навчально-технологічного й методичного забезпечення підготовки фітнес-тренерів.

Матеріали розділу висвітлені у публікаціях: [21; 55; 78; 187; 193; 195; 198; 199; 201; 203; 209; 211; 214; 216; 219; 220; 315; 408].



## **РОЗДІЛ 4**

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ**

У розділі здійснено добір окремих обсерваційних психолого-педагогічних методів, обґрунтовано й розроблено на цій основі цілісну педагогічну діагностичну методику, сплановано й описано організацію констатувального та формувального експерименту з практичного втілення змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічному процесі вищих закладів освіти.

#### **4.1. Констатувальне дослідження стану сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Відповідно до логіки наукового дослідження, заснованого на розробці й перевірці наукових засад системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів та ефективності її навчально-технологічного і методичного забезпечення у педагогічному процесі вищих навчальних закладів, виділено основні напрями дослідження:

- системний аналіз наукової літератури, виявлення і обґрунтування шляхів удосконалення педагогічної системи з використанням сучасних наукових підходів, теорій, концепцій підготовки фахівців з фітнесу;

- формування мети дослідження, обґрунтування структурних компонентів моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, добір окремих обсерваційних методів і психолого-педагогічних методик, обґрунтування й розробка завдань цілісної педагогічної моніторингової діагностичної методики, обґрунтування методів дослідження сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у відповідності до критеріїв, показників і рівнів;

- експериментальна перевірка мети дослідження у ході проведення формувального і контрольного експерименту;

– формулювання висновків дослідження, підсумкове узагальнення його результатів, вироблення рекомендацій та перспектив роботи у межах обраної теми.

З метою перевірки ефективності моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів була проведена дослідно-експериментальна робота, яка здійснювалася у три взаємопов'язані періоди: констатувальний, формувальний, контрольний, підпорядковані загальній меті.

Констатувальний експеримент проводився у період з 2012 по 2014 навчальний рік на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Житомирського державного університету імені І. Франка. У констатувальному експерименті взяло участь 811 студентів і 23 викладачі фахових дисциплін.

Завдання констатувального експерименту полягали в аналізі науково-методичної літератури, дослідженні наявного стану системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, формулюванні мети та завдань дослідження; вивченні фондів вітчизняних і зарубіжних бібліотек, зокрема фахової, науково-методичної й спортивно-спеціалізованої літератури для створення джерельної бази, укладання бібліографії дослідження, розробці категоріального апарату наукового дослідження, аналізі дефініцій і базових понять, методологічних підходів для комплексного дослідження поточного стану й моделювання системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, виявлення шляхів підвищення її ефективності, вимог до рівня готовності майбутніх фітнес-тренерів, можливості здобуття освіти за цією професією, специфіки й функцій професійної діяльності фітнес-тренерів тощо; кількісному й якісному визначенні експериментальних і контрольних груп; аналізі вихідного стану сформованості компетентності майбутніх фітнес-тренерів; обґрунтуванні показників мотиваційно-ціннісного, здоров'язберігального, інформаційно-комунікативного, професійно-

гносеологічного, операційно-діяльнісного, контрольного-прогностичного, творчо-пошукового критеріїв і рівнів (елементарного (низького), репродуктивного (середнього), евристичного (достатнього), креативного (високого)) сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів; доборі окремих обсерваційних методів і психолого-педагогічних методик, обґрунтуванні й постановці завдань цілісної педагогічної моніторингової методики.

Для проведення констатувального експерименту було застосовано методи: історико-ретроспективний, системний і структурний аналіз, педагогічне спостереження, пов'язані із вивченням наукової літератури, понять, ідей, концепцій, нормативно-правових джерел, навчально-методичних матеріалів і програм з дисциплін, досвіду роботи провідних фітнес-тренерів і викладачів; опитування, бесіди, анкетування, з метою вивчення суспільних вимог до рівня освіченості фітнес-тренерів, зокрема до професійних умінь, особистих і професійних якостей, стилів проведення занять, діяльності працюючих фітнес-тренерів, їхніх потреб у підвищенні кваліфікації; теоретичний аналіз проблем застосування наукових підходів і принципів на яких базується система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, педагогічних умов, які забезпечують її функціонування. Це дозволило встановити недоліки системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, зокрема недостатній ступінь навчально-технічної і методичної розробленості спеціальних професійних дисциплін, виявити потребу в розробці моделі системи, педагогічних умов, що забезпечать її функціонування й ефективність, методологічних підходів до підготовки фахівців цього фаху, обґрунтуванні компонентів, критеріїв і рівнів сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів тощо.

Комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження: аналіз дефініцій, концепцій, базових понять; моделювання, який застосовано для розробки педагогічної системи, дозволив відійти від несуттєвих, другорядних складових педагогічного процесу, обґрунтувати методологічні підходи

(системний, особистісний, діяльнісний, компетентнісний, інтеграційно-диференційований), наукові принципи, педагогічні умови, які є основою моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів; аналіз результатів навчальної діяльності студентів – тестування, анкетування, опитування, комп'ютерна діагностика рівня знань і вмінь, педагогічне спостереження, комплекс методик психолого-педагогічної діагностики, вивчення творчих робіт студентів, опрацювання та інтерпретація емпіричних даних (аналітичний і статистичний, порівняльний аналіз), бесіди зі студентами й викладачами; розробка творчих, науково-дослідних і тестових завдань для поточної і модульної перевірки сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Це дозволило уточнити зміст понять «професійна компетентність фітнес-тренера», «система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів», «фітнес-тренер», «фітнес».

Здійснення комплексного і поетапного діагностування рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів потребує обґрунтування показників мотиваційно-ціннісного, здоров'язберігального, інформаційно-комунікативного, професійно-гносеологічного, операційно-діяльнісного, контрольного-прогностичного, творчо-пошукового критеріїв.

Показники *мотиваційно-ціннісного критерію* визначають сформованість системи мотивів і цінностей професійної діяльності фітнес-тренера, загальної і фізичної культури, бажання займатися фізичними вправами, культури міжособистісних відносин, професійно-етичних норм поведінки і професійної етики, ступінь осмислення і прийняття студентами ідеалів, пріоритетів і принципів професії. Стійкість мотиваційних установок і внутрішньої позиції підкріплюються професійною спрямованістю й самовизначенням, гармонічним розвитком інтелектуальних і моральних якостей, високою тренерською майстерністю та організованістю. Ознайомлення майбутніх фітнес-тренерів з умовами та завданнями обраної професії найповніше реалізується при вивченні дисциплін «Історія фізичної

культури», «Вступ до спеціальності», «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання гімнастики» тощо; формування ціннісного ставлення до професії, можливості відчувати себе суб'єктом тренувального процесу реалізується під час проходження практик.

Показники *здоров'язберігального критерію* мають свою специфіку. Вони виявляють стійкість світоглядної позиції і поведінки щодо свідомого і дбайливого ставлення до здоров'я людей, як головної умови повноцінної реалізації їхнього творчого і фізичного потенціалу, сформованість культури збереження власного фізичного і психічного здоров'я. Ці показники набувають найбільшої ваги на когнітивно-операційному і творчо-спеціалізувальному етапах, що зумовлено вивченням великої кількості дисциплін медико-біологічного спрямування, формуванням інтеграційної системи знань про основні принципи життєдіяльності організму, механізми функціонування його систем та їхню регуляцію, вікові і статеві особливості, гігієнічні норми і вимоги для збереження і зміцнення здоров'я людини, біологічну сутність рухової активності людини, закономірності її росту і розвитку, процеси адаптації до фізичних навантажень, контролю за його впливом на організм тощо. На творчо-спеціалізувальному етапі підготовки здоров'язберігальний критерій оцінюється за допомогою науково-дослідної роботи, яка закріплюється й перевіряється під час виробничої практики. На цьому етапі концептуальна ідея здоров'язбереження реалізується через уміння ставити задачі оздоровчого характеру й вирішувати їх у процесі тренувальної роботи, комплексно оцінювати результати тренування людей і власну діяльність, уміння використовувати методи дослідження у лікарському контролі, складати програми індивідуального розвитку та раціонального харчування, враховуючи потреби і особливості людей. Сформованість показників *здоров'язберігального критерію* забезпечується вивченням студентами дисциплін «Гігієна», «Анатомія людини», «Біохімія», «Біомеханіка», «Фізіологія спорту» тощо.

Показники *інформаційно-комунікативного критерію* виявляють уміння вести конспект лекцій, сприймати і опрацювати інформацію, встановлювати контакт з однокласниками, викладачами, користуватися фондами бібліотек; наявність базових знань для роботи за комп'ютером у програмах Word, Excel, мережі Інтернет, умінь використовувати комп'ютерні програми тощо. Оволодіння культурою професійної мови, спортивної термінології, відбувається внаслідок засвоєння базових понять, термінів, інтеграційних зв'язків у межах споріднених дисциплін, переважно медико-біологічного циклу, формування потреби і прагнення до самонавчання. Найбільшого розвитку показники інформаційно-комунікативного критерію набувають на когнітивно-операційному етапі, коли формуються уміння обґрунтовувати ефективність профілактичних, відновлюваних і реабілітаційних процедур із застосуванням комп'ютерних технологій, уміння працювати з комп'ютерними програмами для діагностики стану здоров'я людини і власного здоров'я, з тренажерними пристроями, а також уміння робити публічні заяви, доповіді, відповідати на запитання великої аудиторії; демонструвати й захищати проекти, презентувати їх широкому загалу людей тощо. На творчо-спеціалізувальному етапі професійної підготовки інформаційно-комунікативний критерій передбачає сформованість умінь планувати, проводити та аналізувати тренувальний процес із застосуванням комп'ютерних технологій, уміння аналізувати зміст навчальних програм, уміння вирішувати аналітичні завдання у процесі складання програм для персональних тренувань із застосуванням комп'ютерних технологій, уміння застосовувати вербальні і невербальні засоби комунікації (прийоми к'юінгу), для створення комфортної навчальної атмосфери на тренуванні. Обумовлена система знань, умінь і навичок визначає інформаційно-комунікативну культуру, здатність до професійного спілкування, тактовність, толерантність, вимогливість.

Показники *професійно-гносеологічного критерію* характеризують ступінь сформованості знань як важливої частини професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Знання можуть носити як суто

теоретичний, так і методично-практичний характер. Показники професійно-гносеологічного критерію містять систему знань і гносеологічних цінностей, пов'язаних із потребою до професійного саморозвитку, самоосвіти, методичного самовдосконалення, реалізації їх на практиці; виявляють знання з теорії й методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, фітнесу і є операційною основою діяльності й досвіду фітнес-тренерів. Зокрема, це знання базових понять з фітнесу, змісту і структури різних фітнес-програм, особливостей їхнього проведення з людьми різного віку, дозування фізичного навантаження, прийомів регулювання, групи методів фізичного виховання, класифікацію видів і підвидів оздоровчої аеробіки, техніку виконання рухових дій та вправ з аеробіки, структуру й типи занять з оздоровчої аеробіки; знання фізіологічних, медичних, реабілітаційних закономірностей і реакцій систем організму на фізичні навантаження, закономірності підвищення функціональних резервів організму тощо. Показники професійно-гносеологічного критерію дозволяють оцінити якість і ступінь теоретичної і методичної підготовленості майбутніх фітнес-тренерів до застосування знань на практиці, загальний рівень ерудованості, культури поведінки, вихованості, інтелігентності, що свідчить про моральне обличчя фітнес-тренера, його систему цінностей, емоційні переваги, переконання; інтелектуальні якості, які допомагають знаходити правильні рішення у тренувальній роботі (чіткість, зрозумілість, логічність мислення, його критичність, уява, винахідливість, дотепність; адекватність самооцінки, рівень сформованості здатності до самоаналізу власної діяльності, володіння засобами рефлексії, потреба у самовихованні і володіння його загальною технологією). Професійні знання фітнес-тренера формуються за основі вивчення спеціальних професійних дисциплін «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу», а також загальнопрофесійних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Вікова анатомія і

фізіологія», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування», «Управління у сфері фізичного виховання», які містять систему психолого-педагогічних, соціально-гуманітарних і медико-біологічних знань.

Показники *операційно-діяльнісного критерію* є індикаторами сформованості професійних умінь фітнес-тренера, зокрема умінь практичного використання методів навчання і вдосконалення рухових дій, фізичних якостей, умінь узгоджувати рухи з музикою, виконувати базові кроки й рухи руками в оздоровчій аеробіці, будувати й виконувати комплекси вправ і танцювальні композиції аеробічної спрямованості, доцільно обирати й використовувати інвентар і тренажерне обладнання для занять фітнесом, застосовувати методи контролю і самоконтролю тощо. Крім того вони дають оцінку рівню фізичної і функціональної підготовленості фітнес-тренера, що є першочерговою умовою для успішного виконання ним професійних функцій.

Професійні вміння і навички фітнес-тренера формуються переважно на основі вивчення спеціальних професійних дисциплін «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу». Ці показники свідчать про здатність до перенесення набутих знань на практику, інтегрування знань суміжних дисциплін для оптимізації оздоровчо-тренувального процесу, сформованість якостей: цілеспрямованості, вимогливості, наполегливості; про моральну відповідальність за стан здоров'я фітлайкерів під час тренування, високий рівень власної трудової дисципліни і організованості, вміння налаштувати людей на заняття, свідомість у діях і вчинках; вміння застосовувати методи навчання фізичних вправ, удосконалення фізичних якостей, виконувати вправи з ритмічної гімнастики, танцювальних елементів різних напрямів, навчати їх, планувати тренувальний процес, організувати й проводити заняття за різними фітнес напрямками, свята, фітнес-марафони,



використовуючи різні способи їхньої організації, уміти проводити аеробічні, силові програми, програми ментального фітнесу тощо.

Показники *діагностико-прогностичного критерію* свідчать про рівень сформованості умінь розробляти й використовувати тестові і функціональні проби для оцінки фізичного розвитку, динаміки удосконалення фізичних якостей; здатності до прогнозування результатів власної діяльності, диференційованої оцінки рівня професіоналізму, самокритичності, вимогливості до себе, адекватної самооцінки, готовності до рефлексії. Показники формуються при вивченні дисциплін природничо-наукового циклу «Біомеханіка», «Основи медичних знань», «Гігієна», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту». Ці показники найповніше реалізуються на когнітивно-операційному професійному етапі, інтегрують знання медико-біологічного циклу та дозволяють застосовувати на практиці різні методи діагностики ефективності тренувального процесу, знання сучасних методик оцінки стану функціональних систем організму, провідних тестових систем для дослідження впливу навантаження на організм, методик для визначення оптимальної величини фізичного навантаження при оздоровчому тренуванні тощо. На творчо-спеціалізувальному етапі показники *діагностико-прогностичного критерію* виявляються у сформованості умінь оцінювати фізіологічний стан здоров'я за даними сучасних методів діагностики, використовувати інструментарій для вивчення функціонального стану організму, свідомо й об'єктивно аналізувати вплив фізичного навантаження на динаміку стану основних фізіологічних показників організму, науково обґрунтовано здійснювати тренувальний процес і прогнозувати результати на основі фізіологічних показників і медичних даних стану здоров'я, робити правильні висновки і вносити корективи в тренувальний процес з урахуванням динаміки стану здоров'я фітлайкерів.

Показники *творчо-пошукового критерію* виявляють уміння виконувати завдання науково-дослідної роботи: оформлювати реферати, тези, доповіді,

презентації, проекти, звітну документацію; уміння здійснювати індивідуальне психологічне вивчення людей різного віку й колективу, шляхом застосування різних методів дослідження; здібності до самостереження, самоаналізу, самоконтролю, творчої самореалізації, самовизначеності, потребою в індивідуальному самовираженні, творчій активності, незалежності у вчинках, самостійності, смислотворчості, як здатностей знаходити нові позитивні інтереси й мотиви у своєму житті, навчанні, професійній діяльності; певний рівень внутрішньої діалогічності, гнучкості й оперативності у прийнятті рішень, стресостійкості, конкурентоздатності, здібностей до регламентування відносин у колективі, з окремими людьми в процесі тренувальної та адміністративної діяльності, здатності до самостійного творчого мислення, сприйняття нових фітнес-технологій; сформованість організаторських і комунікативних умінь, що дає уявлення про здатність до індивідуального самовираження, прагнення до інновацій при проведенні сучасних фітнес-програм; здатність до самостійного творчого мислення, сприйняття нових технологій, здобуття нових знань і практичних умінь, застосування їх на практиці, конкурентоздатність.

Розроблений на теоретичному рівні комплекс критеріїв і показників сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів зумовив виділення чотирьох логічних *рівнів сформованості професійної компетентності*: елементарного (низького), репродуктивного (середнього), евристичного (достатнього) і креативного (високого).

*Елементарний (низький) рівень* за показниками мотиваційно-ціннісного критерію характеризує слабку зацікавленість діяльністю фітнес-тренера, брак пізнавальних мотивів, несформованість системи професійних цінностей; за показниками здоров'язберігального критерію виявляє складність у плануванні й розробці програм індивідуального розвитку людини, в повноцінному використанні оздоровчих ресурсів фітнес-програм; за показниками професійно-гносеологічного критерію – просте розпізнавання і

відтворення окремих фактів і теорій, відсутність систематизації засвоєного навчального матеріалу та його практичного застосування у професійній діяльності; за показниками операційно-діяльнісного критерію – слабо розвинене відчуття музичного темпу, недоліки у виконанні базових вправ, застосуванні прийомів к'юінгу, брак фізичної підготовленості; недостатність володіння методиками оцінювання стану здоров'я людей, умінь застосовувати результати моніторингу для корекції й удосконалення тренувального процесу, що свідчить про низький рівень сформованості показників контрольнo-діагностичного критерію; за показниками інформаційно-комунікативного критерію наявні елементарні вміння працювати з комп'ютерними програмами, прогалини в розвитку комунікативних здібностей, невміння правильно застосовувати вербальні і невербальні засоби комунікації й спеціальну термінологію під час проведення тренувань, недостатнє володіння голосом при подачі команд і вказівок; за показниками творчо-пошукового критерію фітнес-тренер виявляє неготовність до творчої самореалізації, індивідуального самовираження й професійної рефлексії.

*Репродуктивний (середній) рівень* за показниками мотиваційно-ціннісного критерію характеризує усвідомлення специфіки, функцій і суспільної значущості професії фітнес-тренера, але слабку мотивацію до професійного навчання і діяльності; за показниками здоров'язберігального критерію наявне розуміння необхідності зміцнення й збереження здоров'я, але бракує медико-біологічних знань для здоров'язбереження людини під час проведення фітнес-тренувань, попередження травматизму; за показниками професійно-гносеологічного критерію – фрагментарність знань, здатність відтворювати теоретичний матеріал із різних дисциплін на репродуктивному рівні; за показниками операційно-діяльнісного критерію виявляє розуміння методів побудови комбінацій вправ, умінь відтворити їх за заданим зразком, труднощі в розробці власних композицій і занять у цілому; за показниками контрольнo-прогностичного критерію наявне володіння окремими методиками

оцінювання функціонального стану організму та динаміки фізичного розвитку, проте відчуває складність у прогнозуванні й унесенні коректив у планування тренувань, спираючись на результати діагностики й контролю; за показниками інформаційно-комунікативного критерію – недосконалість умінь планувати, здійснювати й аналізувати тренувальний процес із застосуванням програмних засобів і комп'ютерних технологій, утрудненість використання прийомів к'юінгу, встановлення контактів і міжособистісного спілкування; творчо-пошуковий критерій характеризує складність у застосуванні інноваційних фітнес-технологій і розробці групових і персональних програм, що потребують високого ступеня креативності.

*Евристичний (достатній) рівень* за показниками мотиваційно-ціннісного критерію виявляє цілеспрямованість і стійкість мотивів, усвідомленість шляхів і способів кар'єрного росту в майбутній професійній діяльності; за показниками здоров'язберігального критерію – стійку світоглядну позицію щодо свідомого й дбайливого ставлення до здоров'я, власного фізичного і психічного стану; наявний рівень медико-біологічних знань дозволяє створювати оптимальні умови для оздоровчих занять, організувати тренування й нормувати фізичні навантаження; за показниками професійно-гносеологічного критерію вирізняється здатність до загальної орієнтації в застосуванні базових теоретичних положень, умінь порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію, самостійно її застосовувати на практиці під час розв'язання професійних завдань, пояснювати використовувані засоби й технології; показники операційно-діяльнісного критерію засвідчують досконале володіння технікою базових вправ, почуття темпу й ритму, вміння розробляти прості зв'язки й композиції, певну складність у керівництві групою; за показниками контрольньо-прогностичного критерію – володіння методиками оцінювання стану здоров'я і динаміки фізичного розвитку та, водночас, недостатність досвіду застосування результатів моніторингу для корекції тренувального процесу; за показниками інформаційно-комунікативного критерію

вирізняється вміння використовувати необхідні комп'ютерні програми, проте бракує вільного володіння голосом при подачі команд і настанов; творчо-пошуковий критерій характеризує здатність оцінювати і коригувати власну діяльність, прагнення до творчої самореалізації й потребу в індивідуальному самовираженні, появу індивідуальних особливостей і творчого підходу у фаховій діяльності.

*Креативний (високий) рівень* за показниками мотиваційно-ціннісного критерію характеризує сформованість пізнавальних мотивів і системи цінностей, позитивне ставлення й високу результативність професійного навчання; за показниками здоров'язберігального критерію відзначається володіння методиками й засобами збереження і зміцнення здоров'я, вміння науково обґрунтовано й методично грамотно доповнювати зміст тренувальних програм компонентами здоров'язберігального спрямування; показники професійно-гносеологічного критерію характеризують здатність творчо застосовувати положення теорії і методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності, вміння вільно висловлювати власні думки, добирати переконливі аргументи для їх підтвердження; за показниками операційно-діяльнісного критерію – наявні технічна майстерність, уміння розробляти й проводити заняття; показники контрольньо-прогностичного критерію свідчать про сформованість умінь добирати й застосовувати методики й інструментарій для моніторингу стану здоров'я людей і забезпечення ефективності тренування, на основі отриманих результатів коригувати й удосконалювати тренувальний процес; показники інформаційно-комунікативного критерію засвідчують розвинені вміння раціонально застосовувати комп'ютерні технології, здійснювати прийоми к'юінгу, встановлювати контакт із окремими людьми та групою; за показниками творчо-пошукового критерію наявні: сформовані вміння використовувати інноваційні фітнес-технології, розробляти проекти групових і персональних програм, утілювати їх практично, виразність індивідуального творчого стилю фахової діяльності й керівництва.

Обґрунтовані рівні сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів ми використовували у процесі реалізації моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на всіх етапах експериментального дослідження.

На початку констатувального експерименту нами було проведено контрольний зріз сформованості компонентів професійної компетентності у 811 студентів перших курсів напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка, Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, Житомирського державного університету імені І. Франка.

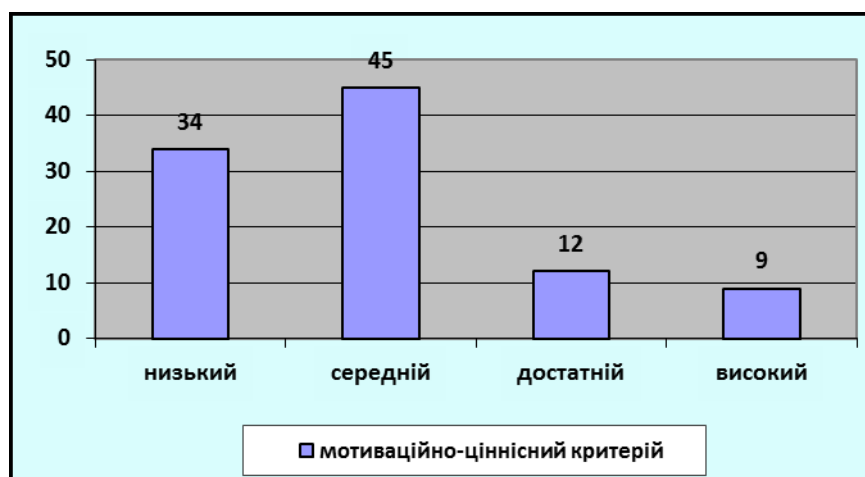
За форму попереднього контролю на констатувальному експерименті обрано результати зовнішнього незалежного оцінювання студентів-першокурсників зі шкільного курсу біології (здоров'язберігальний, професійно-гносеологічний критерій), оцінки атестату зі шкільних предметів українська мова і література, іноземна мова, інформатика (інформаційно-комунікативний критерій), біологія, хімія, фізика (професійно-гносеологічний), фізична культура (операційно-діяльнісний критерій), результати вступного творчого конкурсу (силові нормативи й акробатична комбінація) спортивний розряд (звання) (операційно-діяльнісний критерій), участь у творчих конкурсах, олімпіадах, фестивалях тощо (творчо-пошуковий критерій), співбесіди (мотиваційно-ціннісний, контрольньо-прогностичний критерій). Попередній контроль слугував базою для організації і планування майбутньої навчальної діяльності з опанування фахових дисциплін. Зведена відомість вихідного стану успішності абітурієнтів наведена у додатку Т. Критеріальний аналіз результатів сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів наведено у табл. 4.1.

Таблиця 4.1

**Стан сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на констатувальному етапі**

Критерій професійної компетентності	Низький		Середній		Достатній		Високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Мотиваційно-ціннісний	276	34	365	45	97	12	73	9
Професійно-гносеологічний	324	40	358	44	81	10	48	6
Інформаційно-комунікативний	300	37	316	39	114	14	81	10
Операційно-діяльнісний	324	40	324	40	90	11	73	9
Творчо-пошуковий	349	43	332	41	65	8	65	8
Здоров'язберігальний	317	39	365	45	81	10	48	6
Контрольно-прогностичний	349	43	325	40	89	11	48	6

За показниками мотиваційно-ціннісного критерію більшість респондентів (276 осіб, що становить 34 % всієї групи) виявили низький рівень сформованості професійної компетентності; середній – 365 осіб, що становило 45 % групи; достатній і високий – 97 (12 %) і 73 (9 %) осіб, відповідно (рис. 4.1).



*Рис. 4.1. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників мотиваційно-ціннісного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів*

Переважаюча більшість низьких і середніх показників мотиваційно-ціннісного критерію пояснюються тим, що у першокурсників ще не достатньо сформоване розуміння соціальних вимог до рівня компетентності фітнес-тренерів, специфіки, функцій і особливостей його роботи, усвідомлення її творчого характеру, слабо розвинені професійно-етичні норми поведінки, осмислення та прийняття ідеалів і принципів цієї професії.

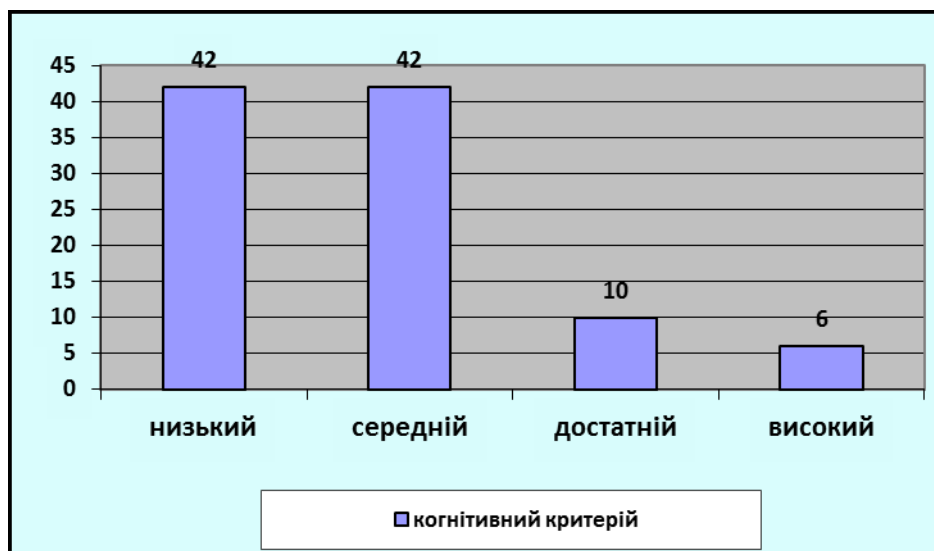
Опитування й анкетування щодо професійної орієнтації студентів свідчать про поверхневе розуміння вимог до особистісних і професійних якостей фітнес-тренера, відсутність бажання і потреб пов'язаних із саморозвитком і самовдосконаленням, спрямованих на професійне зростання. Такий стан сформованості показників мотиваційно-ціннісного критерію висуває високі вимоги до викладачів, особливо на мотиваційно-орієнтувальному етапі підготовки, коли відбувається формування ціннісних орієнтацій, виявлення вроджених особистісних здібностей, які у ході навчання повинні перетворитися на професійні уміння і навички, формування необхідного рівня професійної спрямованості та інтересу, системи мотивів, які дадуть правильне уявлення про обрану професію й функції фітнес-тренера.

Невисокі показники сформованості професійної компетентності відмічаються і за показниками професійно-гносеологічного критерію. Так, лише у 6 % досліджуваних (48 осіб) виявлено високий рівень сформованості цих показників, а у 10 % (81 особа) – достатній. Водночас, значний відсоток першокурсників мають середній – 44 % (365 осіб) і низький – 40 % (324 особи) рівні сформованості показників професійно-гносеологічного критерію (рис. 4.2).

Високі і достатні показники професійно-гносеологічного критерію професійної компетентності пояснюємо наявністю знань і умінь попередньо отриманих у загальноосвітній школі або спортивних секціях з аеробіки, фітнесу, черліденгу тощо; середні і низькі – свідчать про їхню відсутність. Отримані дані про рівень сформованості показників професійно-



гносеологічного критерію на мотиваційно-орієнтувальному етапі підготовки вказує на необхідність спрямування навчання на підвищення рівня знань студентів з теорії й методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, дисциплін медико-біологічного циклу; на операційно-технологічному, і особливо, на творчо-спеціалізувальному етапі – на підвищення здатності застосовувати отримані теоретичні й методичні знання на практиці.

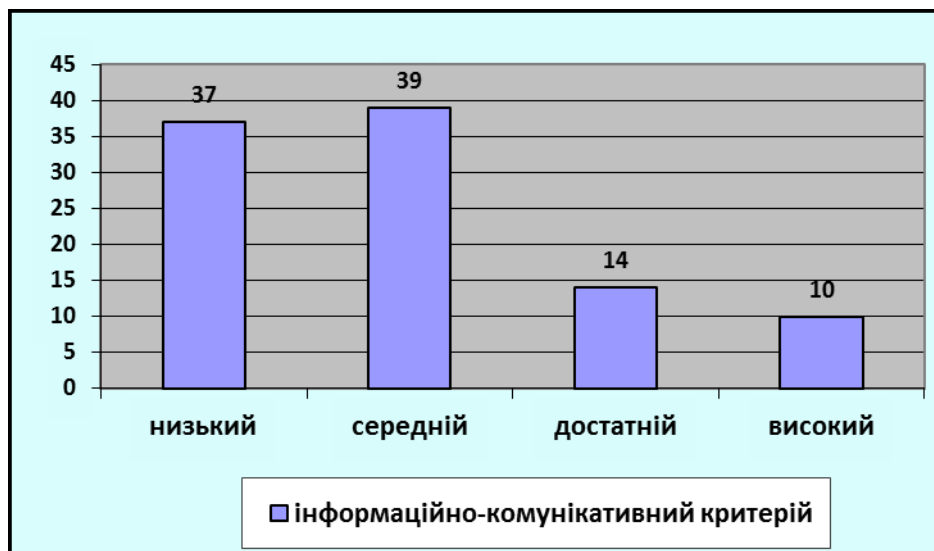


**Рис. 4.2. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників професійно-гносеологічного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Результати констатувального зрізу за показниками інформаційно-комунікативного критерію засвідчили порівняно високий рівень їхньої сформованості. Такий показник виявили 81 особа (10 %), достатній – 114 особи (14 %); середній – 317 респондентів, що становить 39 % від загалу, а низький – 300 (37 %) першокурсників (рис. 4.3).

Високий і достатній рівні сформованості показників інформаційно-комунікативного критерію професійної компетентності вважаємо закономірними, оскільки сучасні школярі тривалий час проводять за комп'ютером, використовуючи освітній потенціал мережі Інтернет для виконання рефератів, дослідницьких робіт, проєктів. Низький стан пояснюємо недосконалістю вмінь здійснювати альтернативний пошук джерел інформації, критично її сприймати, аналізувати й узагальнювати. Констатовано, що у

студентів слабо розвинені уміння застосовувати вербальні та невербальні засоби комунікації в міжособистісних стосунках, уміння висловлювати свою позицію, відстоювати точку зору, робити публічні доповіді. З урахуванням зазначених недоліків на мотиваційно-орієнтувальному етапі процес підготовки повинен спрямовуватись на формування умінь працювати з навчальними комп'ютерними програмами, здійснювати планування, проведення та аналіз оздоровчо-тренувального процесу із застосуванням мультимедійних технологій, раціонально застосовувати різні засоби інформаційних технологій у процесі оздоровчого тренування, зокрема здійснювати моніторинг стану здоров'я і фізичного розвитку фітлайкерів, функціональні вимірювання, вести облік тренувань і фізичних навантажень.



**Рис. 4.3. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників інформаційно-комунікативного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

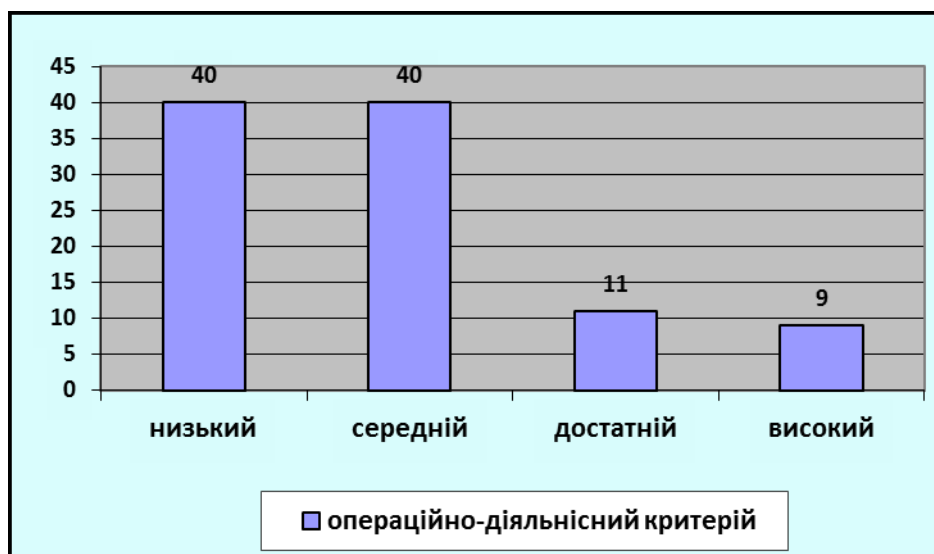
Для удосконалення показників інформаційно-комунікативного критерію професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів когнітивно-операційний етап є основним. На цьому етапі важливою умовою є зорієнтованість професійної підготовки на формування вміння планувати тренувальні навантаження, аналізувати отримані результати, готувати матеріали для розроблення алгоритмів комп'ютерних програм, реалізовувати інформаційні і аналітичні технології в процесі тренування фітлайкерів

(обґрунтування ефективності засобів, методів, умов тренування, параметрів фізичного навантаження, здійснення контролю за станом здоров'я). Для розвитку комунікативної складової процесу підготовки важливою є інтеграція професійно-орієнтованих дисциплін із соціально-гуманітарними, такими як: «Психологія», «Педагогіка», «Історія української культури», «Українська мова (за професійним спрямуванням)» тощо. Міжпредметні інтеграційні зв'язки у цьому випадку сприятимуть розвитку мовленнєвих умінь (різноманіттю мовленнєвих висловлювань у побудові діалогу і монологу, їхній відповідності партнерському оточенню), зокрема здатності підтримувати бесіду спілкуючись з відвідувачами фітнес-клубу, колегами, формуванню перцептивних здібностей (проникненню у внутрішній світ людини), самостійності, активності й ініціативності у взаємодії з оточуючими; концентрації уваги студентів на оволодінні спеціальною спортивною й методичною термінологією.

За показниками операційно-діяльнісного критерію на констатувальному етапі експерименту більшість респондентів (324 і 325 осіб – по 40 %) виявили середній і низький рівні сформованості професійної компетентності. На достатньому і високому рівнях ці показники зафіксовано у 90 (11 %) і 73 (9 %) осіб, відповідно (рис. 4.4).

Низькі показники операційно-діяльнісного критерію сформованості професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів на констатувальному експерименті пояснюються відсутністю технічності у виконання фізичних вправ необхідних для діяльності фітнес-тренера, середньою успішністю зі шкільного курсу «Фізична культура». Високі показники операційно-діяльнісного критерію на констатувальному експерименті виявили першокурсники, які є спортсменами з таких видів спорту як: черліденг, фітнес-аеробіка, спортивна аеробіка, спортивна і художня гімнастика. Ці студенти мають потребу у розвитку здатності до критичного мислення, критичної самооцінки здібностей і можливостей суперників та партнерів. Зважаючи на обумовлені результати перевірки

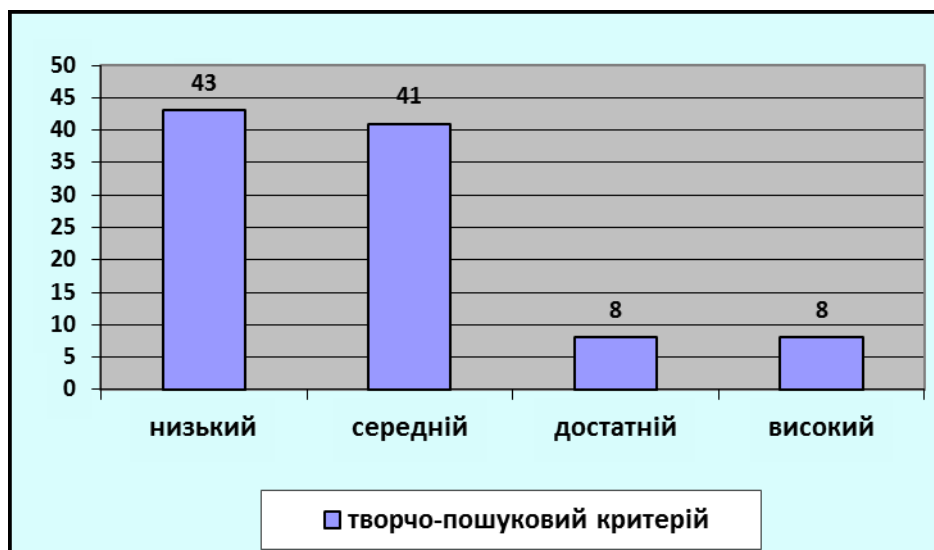
мотиваційно-орієнтувальний і когнітивно-операційний етапи підготовки повинні бути спрямовані на формування у студентів техніки виконання базових кроків класичної і степ-аеробіки, силових вправ, доведення рухового уміння до рівня навички, уміння керувати діяльністю групи не зупиняючи показу, стилізованості рухів, підвищення рівня функціональної і фізичної підготовленості; творчо-спеціалізувальний етап – на вироблення і закріплення індивідуального стилю керування тренувального процесу та адміністративної діяльності.



**Рис. 4.4. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників операційно-діяльнісного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Формування показників операційно-діяльнісного критерію професійної компетентності має здійснюватися за допомогою вивчення дисциплін «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «ТМ викладання атлетизму», «ТМ викладання гімнастики», «Основи персонального тренінгу».

Логічно низькі показники сформованості професійної компетентності на констатувальному експерименті відмічаються за творчо-пошуковим критерієм. Лише 8 % (65 осіб) виявили високий і достатній рівні сформованості цих показників. У той же час, значна частина першокурсників мають середній (332 особи – 41 %) і низький (449 осіб – 43 %) рівні (рис. 4.5).

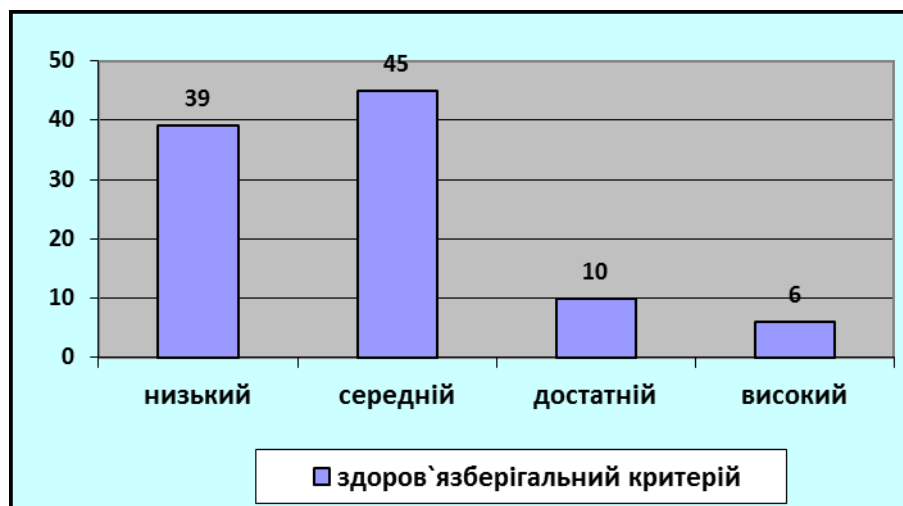


**Рис. 4.5. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників творчо-пошукового критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Переважно незадовільний стан сформованості показників творчо-пошукового критерію на констатувальному експерименті пояснюємо низьким рівнем сформованості організаторських умінь, здатності до індивідуального самовираження, прагнення до інновацій, творчої уяви, фантазії, інтуїції, здатності до імпровізації, креативного мислення, відсутністю бажання займатися науково-дослідною діяльністю. Позитивність динаміки показників творчо-пошукового критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів буде виявлятися переважно на творчо-спеціалізувальному етапі, у процесі вивчення таких дисциплін як: «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування», «Інноваційні технології у фізичному вихованні», «Основи персонального тренінгу», «Управління у сфері фізичного виховання», які спрямовані на підготовку до науково-дослідної діяльності. Цьому також сприятимуть інтеграційні зв'язки цих дисциплін, а отримані функціональні знання та сформовані рефлексивні навички продовжуватимуть удосконалюватися і реалізуватися у процесі практик.

Показники здоров'язберігального критерію є одними з провідних, оскільки від рівня його сформованості залежить стан здоров'я фітлайкерів й

динаміка функціональних зрушень організму. За показниками здоров'язберігального критерію більшість досліджуваних (365 осіб – 45 % усієї групи) на констатувальному експерименті виявили задовільний стан сформованості професійної компетентності; низький стан був зафіксований у 317 першокурсників, що становило 39 % групи, високий і достатній – у 6 % (48 осіб) і 10 % (81 особа), відповідно (рис. 4.6).

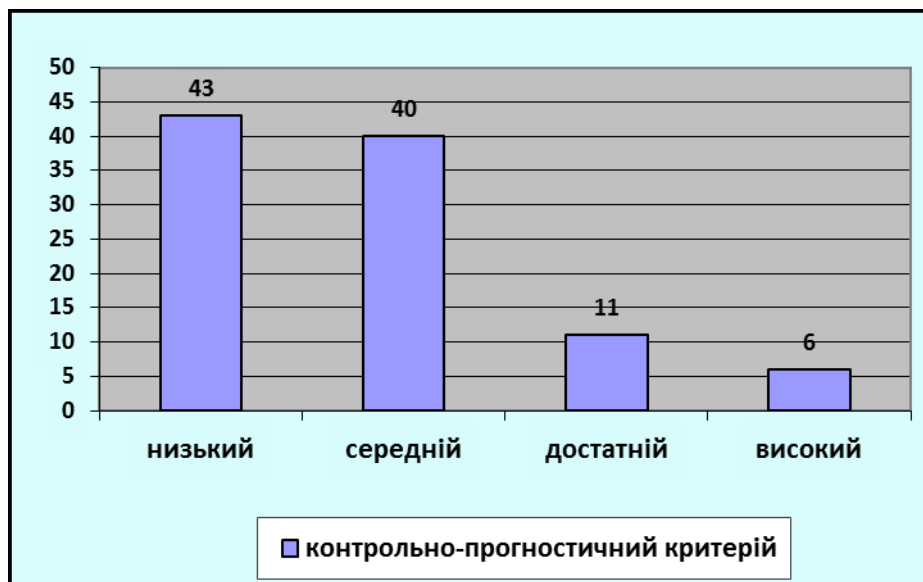


**Рис. 4.6. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників здоров'язберігального критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Низький рівень сформованості показників здоров'язберігального критерію у студентів пояснюємо несвідомістю важливості оздоровчої функції фітнесу, впливу фізичних вправ на організм людини, недостатністю біологічних, валеологічних, гігієнічних знань про згубний вплив гіподинамії та шкідливих звичок на організм людини. Покращення динаміки показників здоров'язберігального критерію професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів на мотиваційно-орієнтувальному етапі має бути спрямовано на посилення змісту окремих модулів навчальних програм дисциплін медико-біологічного циклу, таких як: «Гігієна», «Основи медичних знань», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», які містять інформацію про здоров'язбереження людини під час проведення фітнес-тренувань. На когнітивно-операційному етапі важливим є врахування особистісного фактора, який визначає індивідуальні зусилля

щодо здоров'язбережувальної діяльності. На творчо-спеціалізувальному етапі важливою складовою здоров'язбереження повинна стати науково-дослідницька діяльність, що забезпечить уміння здійснювати моніторинг власного стану здоров'я і фізичного розвитку фітлайкерів.

За показниками контрольно-прогностичного критерію більшість досліджуваних (349 осіб – 43 % усієї групи) виявили низький рівень сформованості професійної компетентності. Середній рівень було зафіксовано у 324 осіб, що становило 40 % від усієї групи. На достатньому і високому рівнях показники контрольно-прогностичного критерію сформовані у 11 % (90 осіб) і 6 % (48 осіб) (рис. 4.7).



**Рис. 4.7. Співвідношення кількості респондентів за станом сформованості показників контрольно-прогностичного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Виходячи з отриманих даних, удосконалення показників контрольно-прогностичного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів має здійснюватися поетапно: на мотиваційно-орієнтувальному етапі формуватися ціннісне ставлення до контрольно-прогностичної діяльності й закладатися наукові основи прогнозування динаміки фізичного розвитку; на когнітивно-операційному – оволодіння методиками контролю і оцінки за станом здоров'я та динамікою результатів фітлайкерів; на творчо-спеціалізувальному – провідним має бути використання різних методів і

засобів контрольно-прогностичної діяльності, уміння правильно оцінювати організацію оздоровчо-тренувального процесу та вносити корективи з урахуванням динаміки змін у стані здоров'я фітлайкерів та виявлених недоліків цього процесу.

Попереднє дослідження стану сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів відповідно до критеріїв дозволило констатувати, що більшість із них знаходяться на низькому та середньому рівнях. Покомпонентний аналіз даних констатувального експерименту дозволив з'ясувати, що найвищі узагальнені показники сформованості компетентності відмічаються за інформаційно-комунікативним і операційно-діяльнісним критеріями, найнижчі – за мотиваційно-ціннісним, здоров'язберігаюльним і контрольно-прогностичним критеріями. Показники різних критеріїв тісно корелюють між собою, за рахунок чого забезпечується високий рівень професійної компетентності. У діяльності студентів важливе місце займають такі форми прояву творчої активності як імпровізація, інтуїція, уява, у структурі особистості гармонійно поєднуються професійні і спортивні інтереси та потреби. Високий рівень рефлексії і творчої самостійності створює умови для ефективної самореалізації індивідуально-психологічних та інтелектуальних можливостей особистості.

Проведений констатувальний зріз дозволив сформулювати контрольну й експериментальну групи дослідження (табл. 4.2).

*Таблиця 4.2*

**Початковий стан сформованості професійної компетентності  
учасників контрольної та експериментальної групи**

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	особи	%	особи	%
Низький	158	39	158	39
Середній	171	42	170	42
Достатній	44	11	44	11
Високий	33	8	33	8
Усього	406	100	405	100



Результати критеріального аналізу сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, свідчать, що контрольна та експериментальна групи є однорідними за вихідними даними (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Результати розподілу майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної груп до експерименту за критеріями і рівнями професійної компетентності (у %)**

Критерій професійної компетентності	Низький		Середній		Достатній		Високий	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Мотиваційно-ціннісний	34	34	45	44	12	12	9	9
Професійно-гносеологічний	40	40	42	43	10	10	6	6
Інформаційно-комунікативний	37	37	39	39	14	14	10	10
Операційно-діяльнісний	41	40	40	40	11	11	9	9
Творчо-пошуковий	43	44	41	41	8	8	8	8
Здоров'язберігальний	39	38	45	46	10	10	6	6
Контрольно-прогностичний	43	43	40	40	11	11	6	6
<b>Середній показник</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Отже, у формувальному експерименті взяло участь 405 студентів експериментальних і 406 контрольних груп (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Розподіл студентів на експериментальні та контрольні групи по закладах вищої освіти України**

№	Назва закладу вищої освіти	Контрольні групи (кільк. студ.)	Експериментальні групи (кільк. студ.)
1.	Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка	105	102
2.	Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка	104	102

3.	Полтавський національний технічний університет імені Ю. Кондратюка	100	101
4.	Житомирський державний університет імені І. Франка	97	100
	УСЬОГО	406	405

Для проведення формувального експерименту нами дібрано обсерваційні і психолого-педагогічні методи, що утворюють цілісну педагогічну діагностувальну методика й будуть застосовані для вивчення сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у відповідності до визначених критеріїв та їх показників на різних етапах підготовки фітнес-тренерів (мотиваційно-орієнтованому, когнітивно-операційному, творчо-спеціалізувальному).

Із метою виявлення стану сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у відповідності до визначених критеріїв та показників нами обрано діагностувальні методи дослідження й скомпоновано цілісну методика. Для моніторингу мотиваційно-ціннісного критерію застосовано комплекс тестів і тестових методик: методика «Визначення рівня професійної спрямованості студентів» (Т. Дубовицька) [123] та «Визначення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. Реана) [282], тест на схильність до педагогічної професії, анкетування тощо [283]. Здоров'язберігальний критерій оцінено за методикою «Визначення рівня підготовленості людини до занять фізичною культурою і спортом» (П. Плахтій) [38; 326], Гарвардського степ-тесту, тестів загальної фізичної підготовки тощо [359]. Інформаційно-комунікативний критерій діагностовано за методиками «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко) [425, с. 135-138], «Діагностика комунікативного контролю» (М. Шнайдер) [425, с. 127-128], умінням працювати з навчальною комп'ютерною програмою «Оздоровчий фітнес», усними відповідями, доповідями на конференціях, методичних семінарах тощо. Для з'ясування рівня сформованості професійної

компетентності за професійно-гносеологічним критерієм застосовано комплекс авторських інтеграційних тестів медико-біологічного, теоретико-методичного, організаційно-управлінського, контрольньо-прогностичного спрямування, комплекс комп'ютерного тестування за навчальною комп'ютерною програмою «Оздоровчий фітнес», виконання завдань самостійної роботи тощо. Виявленню рівня сформованості професійної компетентності за операційно-діяльнісним критерієм сприяла оцінка техніки виконання вправ на кроковому тренажері-симуляторі, окремих базових аеробічних кроків і танцювальних композицій на практичних заняттях, проведенням фітнес-тренування з однокурсниками тощо. Контрольно-прогностичний критерій оцінювався за допомогою навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», виконання завдань самостійної роботи, проведення фітнес-тренування на виробничій практиці тощо. Рівень сформованості професійної компетентності за творчо-пошуковим критерієм виявляли за допомогою комплексних контрольних робіт із різних дисциплін, аналізу результатів написання курсових робіт тощо [283; 284]. Діагностувальні методики визначення сформованості професійної компетентності в майбутніх фітнес-тренерів наведено у додатку У. Усі результати вивчення рівня сформованості фахової компетентності доповнювали аналізом експертного оцінювання досвідчених викладачів і тренерів.

Запропонований на основі аналізу контрольньо-прогностичних джерел комплекс психодіагностичних процедур і тестових методик дозволив виявити у майбутніх фітнес-тренерів початковий рівень сформованості професійної компетентності й адекватно обґрунтувати кількісні і якісні її характеристики. Обрані методики є взаємопов'язаними і взаємодоповнюючими, що дозволяє об'єктивно діагностувати сформованість компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

## **4.2. Організація формувального експериментального дослідження професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Теоретичний аналіз процесу формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів та констатувальне дослідження критеріїв сформованості професійної компетентності спонукали до проведення формувального експерименту, у ході якого реалізувалися завдання оптимізації педагогічного процесу з урахуванням обумовлених методологічних підходів, принципів, педагогічних умов, відповідного методичного й навчально-технологічного забезпечення, упровадження моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

На основі концептуальної ідеї та наукових положень було сформульовано *мету дослідження*, яка полягає в обґрунтуванні наукових засад системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розробці й експериментальній перевірці ефективності її навчально-технологічного і методичного забезпечення у педагогічному процесі вищих навчальних закладів.

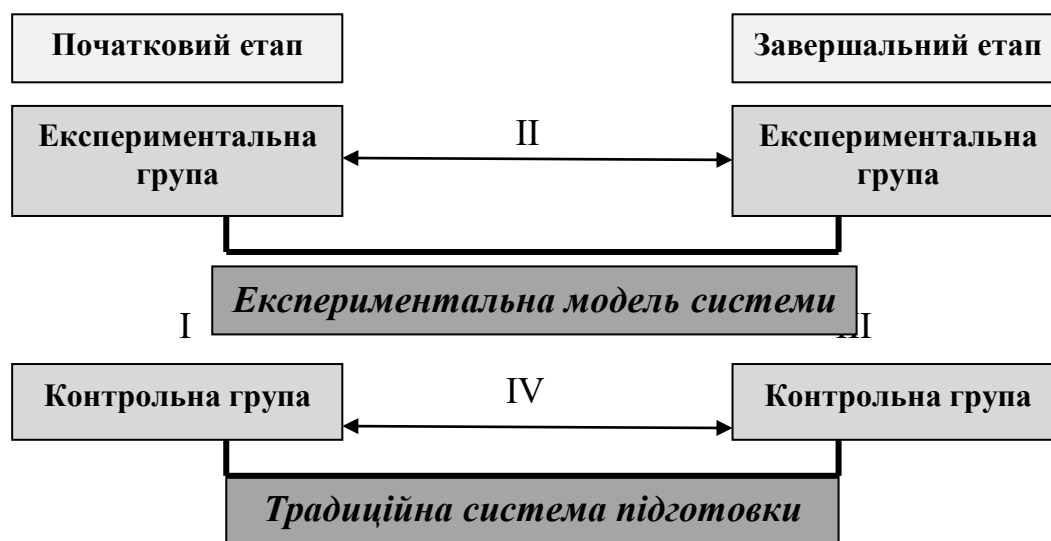
Реалізація мети формувального експерименту здійснювалася у період з 2012 по 2017 навчальні роки на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка, Житомирського державного університету імені І. Франка.

Експериментальна робота з упровадження й виявлення ефективності системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів відбувалася в три етапи з відповідним діагностуванням змін у сформованості компетентності наприкінці кожного з них (1-й проміжний зріз – після 1 року навчання, 2-й – після 3-го курсу, контрольний констатувальний – після завершення 4-го курсу). У ході дослідження застосовувався багатофакторний педагогічний експеримент організований з урахуванням специфіки етапів підготовки, критеріїв сформованості професійної компетентності та рівнів порівняння

результатів – елементарного (низького), репродуктивного (середнього), евристичного (достатнього) і креативного (високого). Це впливало на специфіку дослідження результатів сформованості професійної компетентності та потребувало врахування внутрішніх відмінностей вираженості компонентів компетентності і рівнів її сформованості в кожній групі досліджуваних суб'єктів підготовки.

В експерименті взяло участь 811 студентів, з яких 405 входили до складу контрольної групи і 406 – експериментальної, 23 викладачі фахових дисциплін. Контрольна та експериментальна групи були сформовані на основі результатів констатувального етапу дослідження. Встановлено, що групи учасників експерименту за вихідним рівнем сформованості компонентів професійної компетентності є однорідними.

У загальному вигляді структуру експерименту (за Д. Новіковим) [305] можна подати такою схемою (рис. 4.8).



**Рис. 4.8. Структура педагогічного експерименту [305]**

На основі порівняння I ми встановлювали спільні і відмінні показники початкових станів експериментальної та контрольної груп. Далі аналізували вплив моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на експериментальну групу, тоді як навчання у контрольній групі було традиційним. На основі порівняння II ми визначали зміни, які відбулися у процесі та після впровадження експериментальної моделі і навчально-

технологічного забезпечення. На основі порівняння III ми встановлювали різницю кінцевих станів підготовки експериментальної та контрольної груп. На основі порівняння IV ми визначали відмінності початкового та кінцевого станів контрольної групи й формулювали висновки та рекомендації щодо удосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Під час проведення педагогічного експерименту ми, по можливості, брали до уваги додаткові змінні, які можуть істотно впливати на результати експерименту. Вони поділяються на чотири основні групи:

– *додаткові змінні, обумовлені особистісними здатностями студентів*: вихідний рівень знань, умінь, навичок, особистих здібностей, схильностей, інтересів, ставлення до навчання, старанності, соціального середовища; вік, стать, стан фізичного здоров'я, психологічний стан (втома, настрій) тощо;

– *змінні, зумовлені особистістю викладачів*: учене звання, науковий ступінь, педагогічний стаж, особисті й професійні якості, вік, фізичний стан здоров'я, ставлення до дослідження тощо;

– *чинники, залежні від навчального процесу*: зміст і обсяг матеріалу, що вивчається, тривалість робочого дня, соціальне середовище (ставлення до навчання в групі, колективу в загалі, кількість студентів у групі, склад колективу, стосунки з викладачем, стосунки між студентами) тощо;

– *чинники, залежні від контролю результатів*: валідність, об'єктивність, форма контролю (усне опитування, тестові контрольні роботи, ІНДЗ), ступінь складності контрольних завдань.

Методами вимірювання результативності експериментальної роботи визначено: взаємооцінку і самооцінку (анкетування, тестування, інтерв'ю, з використанням підходів Л. Кравченко [226], метод експертних оцінок (Г. Єльнікова) [132]; методи графічного зображення, визначення міри центральної тенденції, кореляції, мінливості (Ю. Павлов) [311] тощо.

Суттєвою особливістю багатофакторного педагогічного експерименту, яка впливає на якість дослідження та компетентне доведення правильності

сформульованої мети дослідження є те, що в педагогічній науці немає матеріальної одиниці, за допомогою якої можна виміряти якість знань, умінь, сформованість здібностей, креативності фахівця, тобто – основні ознаки компетентності. Тому для виявлення рівня компетентності нами було використано положення загальної теорії вимірювань, сформульоване С. Стивенсом, згідно якого під вимірюванням розуміють «операцію приписування чисел об'єктам вимірювання відповідно до певних правил». Коли виникає необхідність вимірювання суб'єктивних властивостей, їх описують непрямим способом через результати діяльності, тобто визначають форми зовнішнього вияву – критерії [373, с. 55]. Критеріальну базу цієї роботи становить сукупність показників студентів за такими видами контролю: поточним, модульним, підсумковим.

У ході опису результатів дослідження нами використовувалися такі шифри груп:

ЕГ<sub>1</sub> – експериментальна група майбутніх фітнес-тренерів до початку експерименту;

КГ<sub>1</sub> – контрольна група майбутніх фітнес-тренерів до початку експерименту.

ЕГ<sub>2</sub> – експериментальна група майбутніх фітнес-тренерів після завершення експерименту;

КГ<sub>2</sub> – контрольна група майбутніх фітнес-тренерів після завершення експерименту.

Інструментом для перетворення якісних рядів на кількісні нами обрана рангова шкала. Оскільки вимірювання в ранговій шкалі спираються на поняття, які дають можливість розташувати об'єкти вимірювання в порядку зменшення або зростання вимірюваної якості, виникає можливість присвоєння балів і відповідного місця тій чи іншій якості показника.

На основі методик Л. Кравченко [226], у процесі експериментальної роботи, нами використовувалася 100-бальна шкала оцінювання за алгоритмом:

- критерій сформованості професійної компетентності суб'єкта дослідження отримує оцінку, співвіднесену з пропонованими рівнями;
- оцінка фіксується у відповідній картці викладача;
- із суми оцінок за навчальний курс та оцінок за додаткові завдання (тести, анкети, творчі роботи тощо), отриманих членами експериментальних груп, виводиться середня оцінка, яка є підставою для інтерпретації результатів експерименту.

Сума балів студента за всіма критеріями дослідження вважається достовірною для статистичних обчислень, оскільки вона означає узагальнену оцінку й відповідає групам якостей чи властивостей, які тепер перетворилися в числові показники, мають своє кількісне вираження і дають можливість статистичного підтвердження чи заперечення мети дослідження. Причому, з використанням 100-бальної шкали ця сума досить легко трансформується у відсоткове значення, що досить важливо при значній кількості обчислень у рамках експерименту. Позитивними аспектами пропонованої системи обчислень показників є те що:

- вона співпадає з методиками оцінювання кредитно-модульної системи організації навчально-виховного процесу та відомими системами визначення результатів навчальних досягнень;
- порівняння зведених результатів діагностування можливе з допомогою введення середнього арифметичного значення балів або відповідних їм відсоткових показників для обробки в комп'ютерній програмі Excel, що значно спрощує обчислення і скорочує витрати часу на їхнє проведення.

Використання рангової шкали у процесі проведення багатofакторного педагогічного експерименту передбачало співставлення кількісних показників, які сприяли встановленню рівнів сформованості професійної компетентності та надало можливість розташувати результати вимірювань у порядку зменшення або зростання вимірюваних якостей. Нами здебільшого використовувався метод непрямих вимірювань, який передбачав вираження

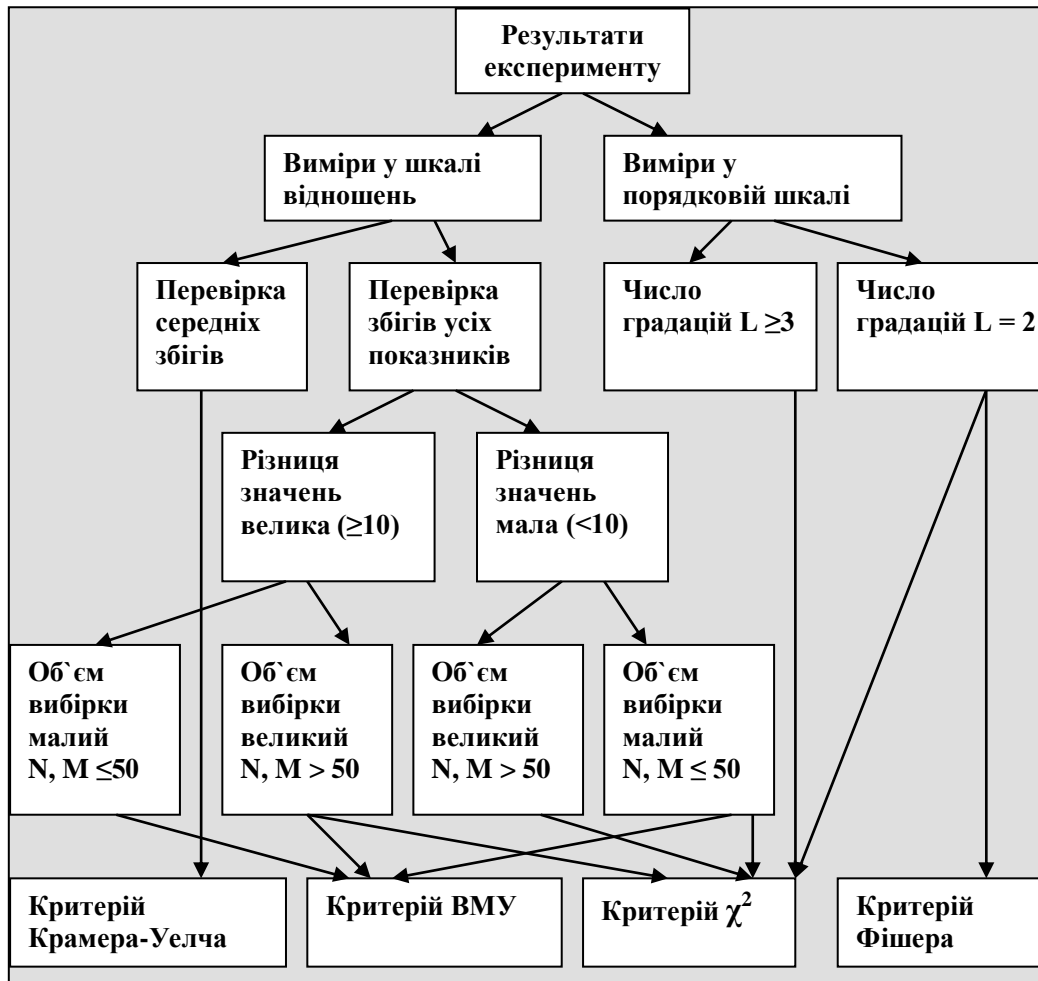


внутрішніх психічних процесів та особистісних здатностей суб'єктів дослідження через форми їхнього зовнішнього вияву – критерії як матеріальні одиниці вимірювання (оцінку в балах або відсоток від правильно виконаних завдань тощо). За допомогою адекватної і неадекватної рангових шкал ми здійснювали абсолютні й відносні вимірювання. Унаслідок абсолютних рангових вимірювань отримували число, яке показувало кількість балів, отриманих кожним суб'єктом підготовки, внаслідок відносних – число, що показувало відношення величини, що вимірюється, до величини, прийнятої за еталон; здебільшого це відношення виражалося у відсотках [226; 283; 284].

Спираючись на обумовлену методику, на констатувальному експерименті ми виявили рівень сформованості професійної компетентності за обраними показниками, потім здійснили порівняння емпіричних і статистичних даних, отриманих в експериментальних та контрольних групах на констатувальному експерименті з результатами отриманими на формувальному. У результаті суттєвих змін в особистісному і професійному розвитку студентів було зроблено висновок про ефективність авторської моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Використані математичні й статистичні методи передбачали надійне і валідне виявлення кількісних залежностей між показниками, які досліджувалися.

Формувальний експеримент був побудований так, що початкові стани показників професійної компетентності експериментальної і контрольної груп до початку експерименту майже однакові, а кінцеві – різняться. Отже, контрольна й експериментальна групи до експерименту мають однакові показники рівня сформованості компетентності. Спираючись на мету дослідження припускаємо, що контрольна та експериментальна групи після завершення експерименту виявлять різні показники сформованості професійної компетентності. Відповідно, ефект змін буде обумовлений саме упровадженням експериментальної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Для визначення достовірності отриманих

результатів необхідно застосувати статистичний критерій. Процедуру прийняття рішення щодо того, який статистичний критерій доцільно використати у цій ситуації, демонструємо на (рис. 4.9) [305; 311].



**Рис. 4.9.** Алгоритм вибору статистичного критерію (за Д. Новиковим) [305]

Згідно з (рис. 4.9), вибір статистичного критерію для нашого дослідження здійснювався за таким принципом, – оскільки вимірювання проводилося в шкалі відношень, де різниця значень ( $\geq 10$ ) і обсяг вибірки великі ( $N, M > 50$ ), оптимальним в якості головного статистичного показника є критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні. В якості додаткового статистичного показника для перевірки середніх збігів доречно використати критерій Крамера-Уелча. Для статистичної обробки результатів дослідження нами використано показники описової статистики: обсяг вибірки, мінімум, максимум, інтервал, сума, середня величина, медіана та дисперсія. Формули

критеріїв Вілкоксона-Манна-Уїтні та Крамера-Уелча та обчислення відповідних результатів наведено у підрозділі 5.2.

### **Висновки до четвертого розділу**

У розділі здійснено добір окремих обсерваційних психолого-педагогічних методів, обґрунтовано й розроблено на цій основі цілісну педагогічну діагностичну методику, сплановано й описано організацію констатувального та формувального експерименту з практичного втілення змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічному процесі вищих закладів освіти.

Педагогічний експеримент було проведено у 2012-2017 роках на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка; залучено 811 студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» (з них 406 – у складі контрольної групи і 405 – експериментальної), а також 23 викладачів фахових дисциплін, які виконували функції інструкторів, консультантів і експертів.

Із метою виявлення стану сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у відповідності до визначених критеріїв і показників обрано діагностувальні методи дослідження й скомпоновано цілісну методику. Для моніторингу мотиваційно-ціннісного критерію застосовано комплекс тестів і тестових методик: методики «Визначення рівня професійної спрямованості студентів» (Т. Дубовицька) та «Визначення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана), тест на схильність до педагогічної професії, анкетування й ін. Здоров'язберігальний критерій оцінено за методикою «Визначення рівня підготовленості людини до занять фізичною культурою і спортом» (П. Плахтій), Гарвардським степ-тестом, тестами загальної фізичної підготовки тощо. Інформаційно-

комунікативний критерій діагностовано за методиками «Діагностика комунікативної толерантності» (В. Бойко), «Діагностика комунікативного контролю» (М. Шнайдер), за вмінням працювати з навчальною комп'ютерною програмою «Оздоровчий фітнес», усними відповідями, доповідями на конференціях, методичних семінарах тощо. Для з'ясування рівня сформованості професійної компетентності за професійно-гносеологічним критерієм використали комплекс авторських інтеграційних тестів медико-біологічного, теоретико-методичного, організаційно-управлінського, контрольного-прогностичного спрямування, комп'ютерне тестування за навчальною комп'ютерною програмою «Оздоровчий фітнес», результати виконання завдань самостійної роботи й ін. Виявленню рівня сформованості професійної компетентності за операційно-діяльнісним критерієм сприяло оцінювання техніки виконання вправ на розробленому кроковому тренажері-симуляторі, окремих базових аеробічних кроків і танцювальних композицій на практичних заняттях, проведення навчальних фітнес-тренувань із однокурсниками тощо. Показники контрольного-прогностичного критерію оцінювали за допомогою навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», виконання завдань самостійної роботи, проведення фітнес-тренувань упродовж виробничої педагогічної практики. Рівень сформованості професійної компетентності за творчо-пошуковим критерієм виявляли за допомогою комплексних контрольних робіт із різних освітніх дисциплін, аналізу курсових, інших навчально-наукових робіт. Усі кількісні дані за наслідками вивчення рівня сформованості фахової компетентності майбутніх фітнес-тренерів доповнювали якісним аналізом експертного оцінювання результатів діяльності студентів, здійсненого залученими досвідченими викладачами і тренерами.

За підсумками попереднього констатувального експерименту за показниками мотиваційно-ціннісного критерію 276 респондентів (34 %) виявили низький рівень сформованості професійної компетентності, середній – 365 осіб (45 %), достатній і високий – 97 (12 %) і 73 особи (9 %) відповідно.

Невисокі рівні сформованості професійної компетентності діагностовано і за показниками професійно-гносеологічного критерію: 48 досліджуваних (6 %) виявили високий рівень, 81 особа (10 %) – достатній, 358 осіб (44 %) – середній і 324 студентів (40 %) – низький. Результати констатувального зрізу за показниками інформаційно-комунікативного критерію засвідчили порівняно високий рівень їх сформованості – високий показник виявили 81 особа (10 %), достатній – 114 осіб (14 %), середній – 317 респондентів (39 %), низький – 300 (37 %) першокурсників. За показниками операційно-діяльнісного критерію впродовж констатувального експерименту більшість респондентів – 324 і 325 осіб (по 40 %) виявили середній і низький рівні сформованості професійної компетентності. На достатньому і високому рівнях ці показники зафіксовано у 90 (11 %) і 73 (9 %) студентів відповідно. За творчо-пошуковим критерієм показники сформованості професійної компетентності загалом низькі: лише у 65 і 67 осіб (по 8 %) виявлено високий і достатній рівні. Водночас, значна частина першокурсників – 332 особи (41 %) – мають середній і 349 осіб (43 %) – низький рівні. За показниками здоров'язберігального критерію 365 респондентів (45 %) виявили середній рівень сформованості професійної компетентності, низький рівень було зафіксовано у 317 першокурсників (39 %), високий – у 48 осіб (6 %) і достатній – у 80 осіб (10 %). За показниками контрольно-прогностичного критерію більшість досліджуваних (349 осіб (43 %)) виявили низький рівень сформованості професійної компетентності, середній рівень зафіксовано у 325 осіб (40 %), на достатньому і високому рівнях показники цього критерію були сформовані у 89 (11 %) і 49 (6 %) майбутніх фітнес-тренерів.

Експериментальну роботу з упровадження й виявлення ефективності системи фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів здійснювали впродовж трьох етапів.

На мотиваційно-орієнтувальному етапі впроваджено вдосконалену навчальну дисципліну «Ритміка і хореографія»; зміст загальноосвітніх і загальнопрофесійних дисциплін употужнено використанням інтеграційних

міждисциплінарних зв'язків (об'єднання медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань); застосовано різні типи семінарських занять («теоретична конференція», «колективне читання», «мозковий штурм», «вирішення проблемних завдань») і форм навчання на практичних заняттях (фронтальні, групові, індивідуально-групові, колективно-групові, в парах змінного складу); здійснювали активне залучення студентів до участі в науково-практичних конференціях, спортивних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих заходах, флешмобах із використанням елементів аеробіки, ритмічної гімнастики тощо.

На когнітивно-операційному етапі застосовано оновлені у відповідності до концепції дослідження навчальні дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичної культури та спорту»; продовжено поглиблення інтеграційних міждисциплінарних зв'язків упродовж викладання загальноосвітніх і загальнопрофесійних дисциплін (забезпечення єдності спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення); розроблено й утілено мультимедійні лекції для викладання спеціальних професійних дисциплін, письмові і комп'ютерні тести; вдосконалено методики викладання й форми навчання на семінарських і практичних заняттях, упроваджено бінарні заняття зі залученням досвідчених фітнес-тренерів, що сприяло «зануренню» студентів у професійне середовище, підвищенню мотивації до навчання й фахової діяльності; впроваджено розроблені навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», «Словник фітнес-термінів», інструктивний зошит для виконання завдань самостійної і науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; залучали студентів до організації й участі в наукових, виховних і спортивно-масових заходах, диспутах із обов'язковим виступом, до спостереження за роботою, цілеспрямованого вивчення, узагальнення й використання досвіду професійних фітнес-тренерів.

На творчо-спеціалізувальному етапі використано оновлену навчальну програму дисципліни «Основи персонального тренінгу», вдосконалено методику її викладання, зокрема, розроблено мультимедійний супровід для лекційних і практичних занять (аудіо- та відеоматеріали, динамічні презентації), запроваджено бінарну лекцію зі запрошенням досвідченого практикуючого фітнес-тренера, різні форми навчання на практичних заняттях, письмові і комп'ютерні тести; зміст загальноосвітніх і загальнопрофесійних дисциплін доповнено використанням відомостей, необхідних для фахової діяльності фітнес-тренера; продовжено впровадження авторського навчально-технологічного й методичного забезпечення.

Матеріали розділу висвітлені в публікаціях [21; 193; 203; 209; 315].

## РОЗДІЛ 5

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У розділі здійснено аналіз отриманих кількісних та якісних показників сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, за допомогою статистичних методів дослідження підтверджено достовірність отриманих результатів і сформульованої мети.

#### **5.1. Динаміка якісних показників сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Динаміку сформованості якісних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів ми визначали за показниками мотиваційно-ціннісного, професійно-гносеологічного, операційно-технологічного, творчо-пошукового, інформаційно-комунікативного, здоров'язберігального, контрольного-прогностичного критеріїв та чотирма рівнями сформованості: елементарним (низьким), репродуктивним (середнім), евристичним (достатнім) і креативним (високим).

Рівень сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів за різними критеріями на мотиваційно-орієнтувальному етапі наводимо у табл. 5.1 і рис. 5.1.

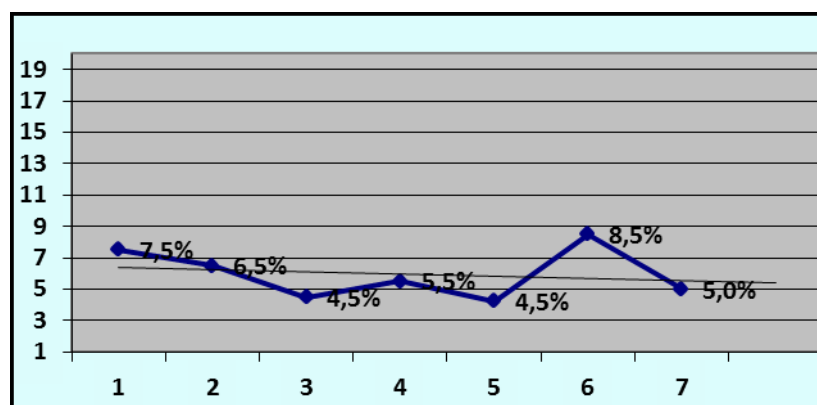
Найвищий приріст результатів сформованості професійної компетентності на мотиваційно-орієнтувальному етапі формувального експерименту зафіксовано за мотиваційно-ціннісним (7,5 %) і здоров'язберігальним (8,5 %) критеріями; достатній та низький – за професійно-гносеологічним (6,5 %) і операційно-діяльним (5,5 %). Найнижчий середній приріст відмічаємо за інформативно-комунікативним, творчо-пошуковим і контрольним-прогностичним показниками – 4,5 %, 4,5 % і 5 %, відповідно.



Таблиця 5.1

**Сформованість критеріальних показників експериментальних груп на мотиваційно-орієнтувальному етапі формувального експерименту (у %)**

Критерій професійної компетентності	Низький		Середній		Достатній		Високий		Середній приріст у %
	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	
Мотиваційно-ціннісний	34	28	45	36	12	19	9	17	<b>7,5</b>
Професійно-гносеологічний	42	33	42	38	10	20	6	9	<b>6,5</b>
Інформаційно-комунікативний	37	33	39	34	14	19	10	14	<b>4,5</b>
Операційно-діяльнісний	40	33	40	36	11	19	9	12	<b>5,5</b>
Творчо-пошуковий	44	38	41	38	8	14	8	10	<b>4,5</b>
Здоров'я-зберігальний	39	31	45	36	10	19	6	14	<b>8,5</b>
Контрольно-прогностичний	43	36	40	37	11	18	6	9	<b>5</b>
<b>Загальний середній приріст у %</b>									<b>6</b>



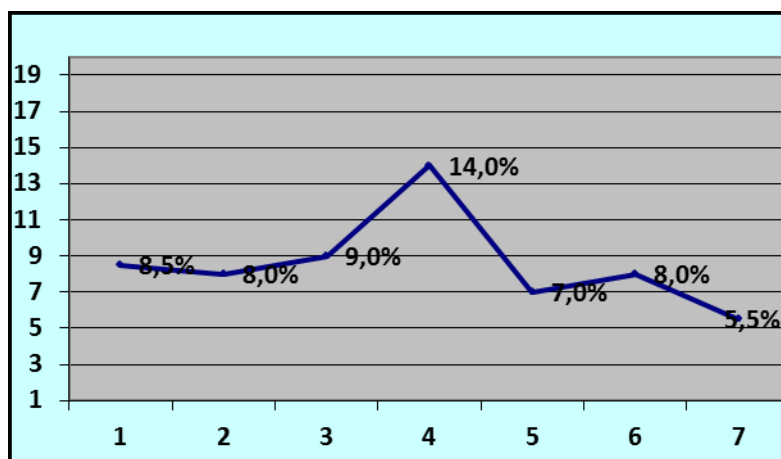
1 – мотиваційно-ціннісні; 2 – професійно-гносеологічні; 3 – інформаційно-комунікативні; 4 – операційно-діяльнісні; 5 – творчо-пошукові; 6 – здоров'язберігальні; 7 – контрольно-прогностичні

**Рис. 5.1. Динаміка сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на мотиваційно-орієнтувальному етапі**

Підбиття підсумків після завершення мотиваційно-орієнтувального етапу формувального експерименту загалом підтвердило прогнозовані на початку експерименту результати, тобто зростання мотиваційно-ціннісних і

здоров'язберігальних показників, що відбулося завдяки інтеграційному міждисциплінарному підходу до вивчення таких дисциплін: «Анатомія людини», «Біохімія», «Біомеханіка», «Фізіологія людини», «Основи медичних знань»; середня, але стабільна динаміка професійно-гносеологічних і операційно-діяльнісних показників критеріїв сформованості професійної компетентності відбулася за рахунок засвоєння великого обсягу теоретичних знань загальнопрофесійних дисциплін, застосуванням форми бінарна лекція; невисокий рівень приросту професійно-гносеологічних, операційно-діяльнісних і контрольньо-прогностичних показників сформованості професійної компетентності на мотиваційно-орієнтувальному етапі має компенсуватися на когнітивно-операційному етапі шляхом упровадження навчальної комп'ютерної програми, крокового тренажера-симулятора, комплексу методичного забезпечення, спрямованого на оптимізацію педагогічного процесу, підвищення рівня професійної мотивації й самосвідомості в системі вивчення навчальних дисциплін і практик.

Сформованість критеріальних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на когнітивно-операційному етапі відображена на рис. 5.2. і табл. 5.2.



1 – мотиваційно-ціннісні; 2 – професійно-гносеологічні; 3 – інформаційно-комунікативні; 4 – операційно-діяльнісні; 5 – творчо-пошукові; 6 – здоров'язберігальні; 7 – контрольньо-прогностичні

**Рис. 5.2. Динаміка сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на когнітивно-операційному етапі**

Таблиця 5.2

**Сформованість професійної компетентності експериментальних груп  
на когнітивно-операційному етапі формуального експерименту (у %)**

Критерій професійної компетентності	Низький		Середній		Достатній		Високий		приріст у %
	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	
Мотиваційно-ціннісний	28	19	36	28	19	29	17	24	<b>8,5</b>
Професійно-гносеологічний	33	20	38	35	20	30	9	15	<b>8</b>
Інформаційно-комунікативний	33	25	34	24	19	33	14	18	<b>9</b>
Операційно-діяльнісний	33	21	36	20	19	37	12	22	<b>14</b>
Творчо-пошуковий	38	29	38	33	14	24	10	14	<b>7</b>
Здоров'я-зберігальний	31	20	36	31	19	32	14	17	<b>8</b>
Контрольно-прогностичний	36	30	37	32	18	24	9	14	<b>5,5</b>
<b>Загальний середній приріст у %</b>									<b>8,5</b>

Найвищий приріст результатів на когнітивно-операційному етапі формуального експерименту зафіксовано за операційно-діяльнісним показником, що виражається у середньому прирості 14 %. Стабільно високі показники приросту також виявлено за іншими показниками – мотиваційно-ціннісним (8,5 %), професійно-гносеологічним (8 %), інформаційно-комунікативним (9 %), творчо-пошуковим (7 %), здоров'язберігальним (8 %). Найнижчий приріст професійної компетентності отримано за контрольно-прогностичним критерієм – 5,5 %.

Підсумки когнітивно-операційного етапу формуального експерименту загалом підтвердили результати прогнозовані на його початку. Зокрема, зростання операційно-діяльнісних показників пояснюємо вивченням студентами спеціальних дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», які проводилися за оновленими

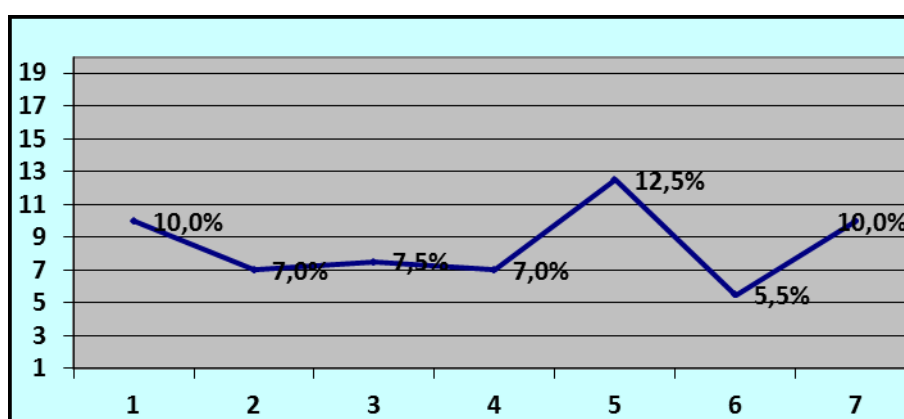
навчальними програмами й застосуванням відповідного методичного й навчально-технологічного забезпеченням, зокрема КТС, системи контрольного тестування; покращення інших показників – поглибленням і употужненням вивчення дисциплін медико-біологічного і професійно-практичного циклів інтеграційними зв'язками, зокрема «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Спортивна фізіологія», «Основи раціонального харчування», «Масаж». Позитивну динаміку за показниками інформаційно-комунікативного критерію сформованості професійної компетентності пояснюємо застосуванням у навчальному процесі НКП «Оздоровчий фітнес», навчального посібника «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», інструктивного зошита, «Словника фітнес-термінів», «зануренням» майбутніх фахівців у систему міжособистісних комунікативних відносин, проведення семінарів «мозковий штурм», «прес-конференція», диспутів із обов'язковим виступом студентів. Стабільно високі показники мотиваційно-ціннісного критерію сформованості професійної компетентності пояснюємо активним включенням майбутніх фітнес-тренерів у виробничу практику, яка є важливою складовою цього етапу підготовки, спостереженням за роботою працюючих фітнес-тренерів, постійним педагогічним і психологічним аналізом їхньої діяльності, залученням до організації спортивно-масових заходів із використанням елементів аеробіки, ритмічної гімнастики. Низький рівень показників приросту за показниками творчо-пошукового критерію на цьому етапі підготовки пояснюємо зміщенням дидактичних векторів навчання у бік творчо-спеціалізувального професійного етапу в напрямі готовності майбутніх фітнес-тренерів до здійснення індивідуальної науково-дослідної роботи, до формування діагностичних умінь, навичок узагальнення та систематизації отриманих результатів й побудови на їхній основі обґрунтованих висновків про недоліки і перспективи вдосконалення тренувального процесу.

Сформованість критеріальних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на творчо-спеціалізувальному етапі відображено в табл. 5.3 і рис. 5.3.

Таблиця 5.3

**Сформованість професійної компетентності експериментальних груп на творчо-спеціалізувальному етапі формувального експерименту (у %)**

Критерій професійної компетентності	Низький		Середній		Достатній		Високий		Середній приріст у %
	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ1	ЕГ2	
Мотиваційно-ціннісний	19	7	28	20	29	42	24	31	<b>10</b>
Професійно-гносеологічний	20	9	35	32	30	36	15	23	<b>7</b>
Інформаційно-комунікативний	25	11	24	23	33	38	18	28	<b>7,5</b>
Операційно-діяльнісний	21	10	20	17	37	43	22	30	<b>7</b>
Творчо-пошуковий	29	11	33	26	24	36	14	27	<b>12,5</b>
Здоров'я-зберігальний	20	14	31	26	32	38	17	22	<b>5,5</b>
Контрольно-прогностичний	30	16	32	26	24	38	14	20	<b>10</b>
<b>Загальний середній приріст у %</b>									<b>8,5</b>



1 – мотиваційно-ціннісні; 2 – професійно-гносеологічні; 3 – інформаційно-комунікативні; 4 – операційно-діяльнісні; 5 – творчо-пошукові; 6 – здоров'язберігальні; 7 – контрольно-прогностичні

**Рис. 5.3. Динаміка сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів на творчо-спеціалізувальному етапі**

Найбільший приріст результатів на творчо-спеціалізувальному етапі формувального експерименту спостерігаємо за творчо-пошуковим (12,5 %), мотиваційно-ціннісним і контрольно-прогностичним критеріями (по 10 %). Також високі показники зафіксовано за інформаційно-комунікативним (7,5 %), професійно-гносеологічним і операційно-діяльним критеріями (по 7 %); дещо нижчі результати – за здоров'язберігальним – 5,5 %.

Результати підсумкового контрольного зрізу на творчо-спеціалізувальному етапі формувального експерименту підтвердили прогнозовані результати. Зокрема, підвищення сформованості професійної компетентності за показниками мотиваційно-ціннісного, творчо-пошукового і контрольно-прогностичного критеріїв пояснюємо активним залученням студентів до виробничої практики, вихованням у них адекватної самооцінки, утвердженням професійної орієнтації, здатності до самоідентифікації, до здійснення самоаналізу діяльності, формуванням уміння писати й захищати творчі, конкурсні, курсові роботи.

Позитивна динаміка показників професійно-гносеологічного, інформаційно-комунікативного і операційно-діяльним критеріїв відбувається за рахунок упровадження у педагогічний процес відповідного навчально-методичного забезпечення, КТС, НКП «Оздоровчий фітнес», проведення семінарських і практичних занять різних типів. Незначне покращення показників за показником здоров'язберігального критерію забезпечується вивченням на цьому етапі дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія», яка викладалася з урахуванням міжпредметних зв'язків.

Таким чином, результати вивчення стану сформованості критеріальних показників професійної компетентності засвідчили їхню відповідність загальній меті дослідження. Динаміка критеріальних показників на окремих етапах дозволяє зробити висновок про ефективність розробленої системи підготовки поставленим завданням.

Для отримання об'єктивних висновків про ефективність експериментальної роботи з упровадження моделі системи професійної

підготовки майбутніх фітнес-тренерів необхідно зіставити стан досліджуваних показників до й після експерименту. Співставлення результатів експериментальних і контрольних груп (незалежні вибірки) також сприятиме обґрунтованості наукових висновків. Для отримання достовірних даних під час проведення експерименту ми дотримувалися таких умов:

- однорідність досліджуваних груп;
- ідентичність умов дослідів;
- достатня кількість спостережень;
- наявність контрольної групи;
- адекватність добору методів математичної обробки матеріалів.

Після проведення статистичних процедур дані, отримані внаслідок дослідження повноти сформованості кожного з критеріїв професійної компетентності, були подані у вигляді таблиць і рисунків, які демонстрували результати розподілу студентів на етапі констатувального експерименту і після підсумкового зрізу в контрольній і експериментальній групах за рівнями сформованості критеріальних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

Співставлення даних розподілу майбутніх фітнес-тренерів за мотиваційно-ціннісними показниками сформованості професійної компетентності за результатами констатувального й підсумкового зрізів, засвідчили, що за умов традиційного навчання в контрольній групі відбулися незначні зміни, що пояснюємо позитивною тенденцією до вдосконалення викладання фахових дисциплін за вимогами кредитно-модульної системи (табл. 5.4 і рис. 5.4).

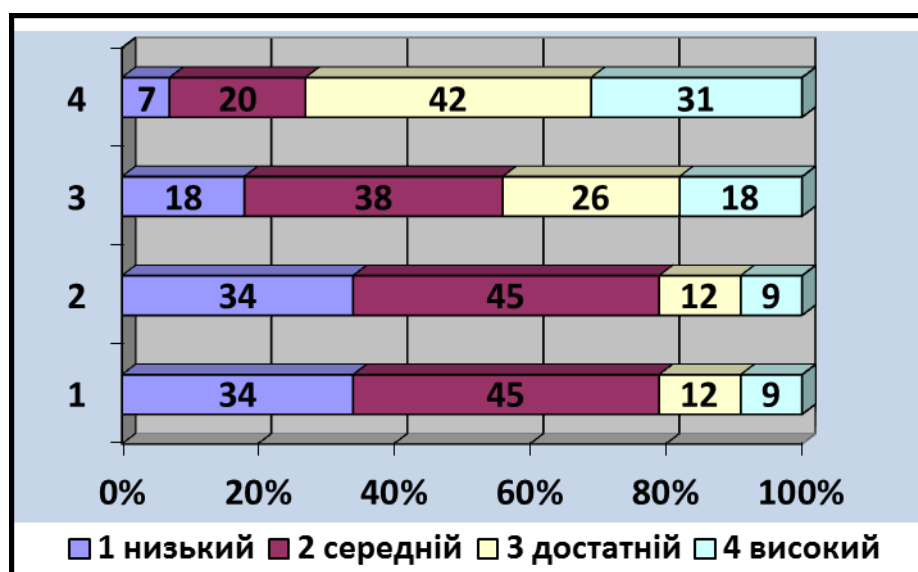
Досягнення студентів експериментальної групи за показниками мотиваційно-ціннісного критерію сформованості професійної компетентності значно відрізняються від даних констатувального та підсумкового зрізів у контрольній групі. У ЕГ2 порівняно з КГ2 більша кількість студентів досягла високого рівня – 31 % і 9 %; на 16 % більше порівняно з КГ2 фахівців виявили

достатній рівень. За рахунок цього зменшилася кількість респондентів, які виявили середній і низький рівні в КГ<sub>2</sub> і ЕГ<sub>2</sub> на 38 % і 20 %.

Таблиця 5.4

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників мотиваційно-ціннісного критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	34	34	18	7	16	27	11
Середній	45	45	38	20	7	25	18
Достатній	12	12	26	42	14	30	16
Високий	9	9	18	31	9	22	13
Середній показник у %					11,5	26	14,5



1 – КГ<sub>1</sub>; 2 – ЕГ<sub>1</sub>; 3 – КГ<sub>2</sub>; 4 – ЕГ<sub>2</sub>

**Рис. 5.4. Динаміка сформованості показників мотиваційно-ціннісного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

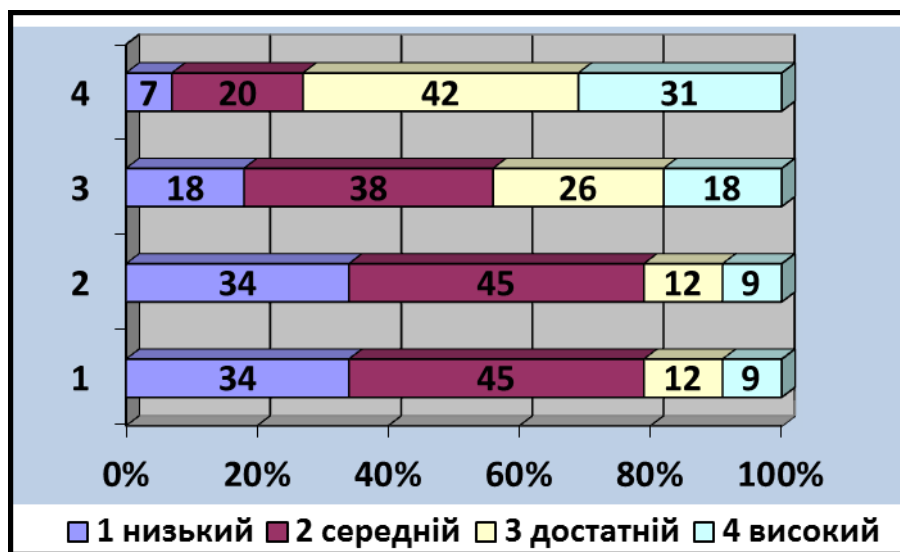
Аналізуючи дані табл. 5.5 і рис. 5.5 можемо зауважити, що суттєві зміни в результатах підсумкового зрізу як в контрольній, так і експериментальній групах відбулися за показником професійно-гносеологічного критерію професійної компетентності.



Таблиця 5.5

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників професійно-гносеологічного критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	42	42	22	9	18	33	15
Середній	40	42	37	32	5	10	5
Достатній	10	10	28	36	18	26	8
Високий	6	6	13	23	7	17	10
Середній показник у %					12	21,5	9,5



1 – КГ<sub>1</sub>; 2 – ЕГ<sub>1</sub>; 3 – КГ<sub>2</sub>; 4 – ЕГ<sub>2</sub>

**Рис. 5.5. Динаміка сформованості показників професійно-гносеологічного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Зосібна, цей показник набув високого рівня в контрольній групі, де збільшення відбулося з 6 % до 13 %, тоді як в експериментальній – до 23 %. Також позитивних змін професійно-гносеологічний показник отримав за достатнім рівнем, тут він збільшився в контрольній групі з 10 % до 28 %, а в експериментальній до 36 %, що в сукупності, на нашу думку, є ознакою

ефективності методик, зокрема в частині формування професійно-гносеологічного критерію. Відповідно, частина студентів, які навчалися на середньому і низькому рівнях знизилася у контрольній групі до 22 % із 37 %, в експериментальній – до 9 % із 32 %. Такі нерівномірні зрушення в якості підготовки студентів, що відбулися у більшій мірі в експериментальній групі, пояснюємо упровадженням у педагогічний процес комплексу методичного забезпечення і НКП «Оздоровчий фітнес».

Аналіз отриманих даних за показниками інформаційно-комунікативного критерію вказує, що позитивні зрушення за цим критерієм відбулися в обох групах, але, більш виразні зміни – в експериментальній (табл. 5.6., рис. 5.6).

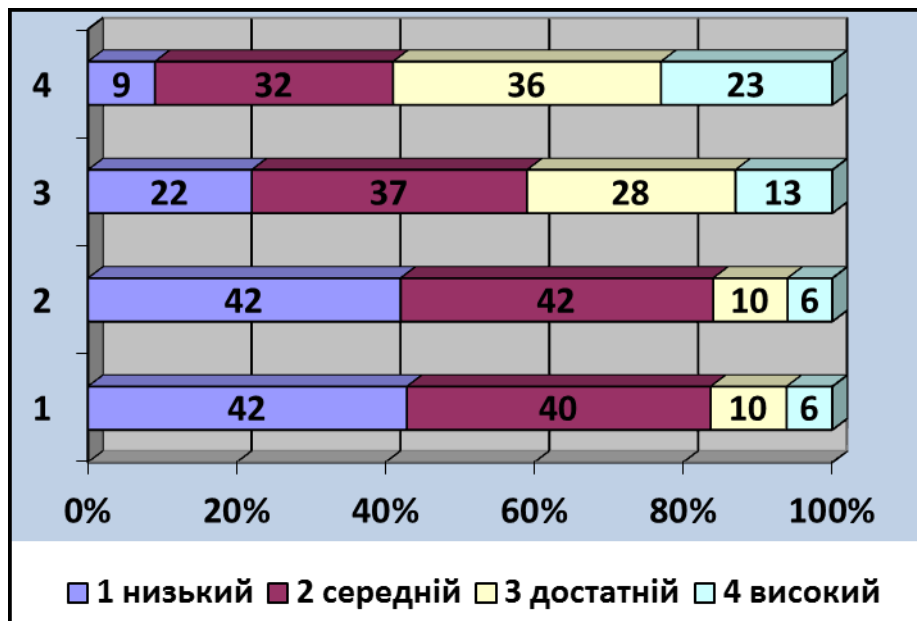
Таблиця 5.6

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників інформаційно-комунікативного критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	37	37	29	11	8	26	18
Середній	39	39	35	23	4	16	12
Достатній	14	14	23	38	9	24	15
Високий	10	10	13	28	3	18	15
Середній показник у %					6	21	15

Так, в ЕГ<sub>2</sub> високого рівня знань досягли 28 % студентів, тоді як в ЕК<sub>2</sub> – лише 13 %. Позитивні зміни у бік експериментальної групи відмічаємо і за достатнім рівнем, який зріс з 14 % до 38 %, а в контрольній – лише до 23 %. Відповідно, знизилася кількість студентів, які навчалися на низькому і середньому рівнях із 37 % та 39 % у контрольній групі до 29 % і 35 %, а в експериментальній – до 11 % і 23 %. Позитивну динаміку в контрольній

групі, яка навчалася за традиційною методикою, пояснюємо якісним викладанням фахових дисциплін, в експериментальній – якісним навчанням, а також упровадженням обґрунтованої методики викладання спеціальних дисциплін, методичного комплексу й НКП «Оздоровчий фітнес».



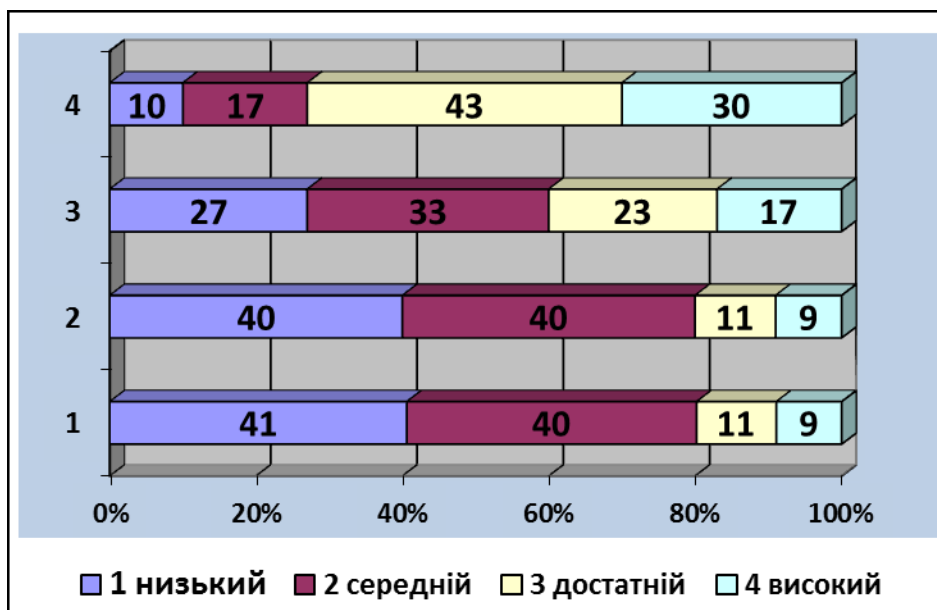
1 – КГ1; 2 – ЕГ1; 3 – КГ2; 4 – ЕГ2

**Рис. 5.6. Динаміка сформованості показників інформаційно-комунікативного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

У процесі упровадження моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів суттєвих змін набули показники операційно-діяльнісного критерію професійної компетентності обох груп. Проте, їхнє збільшення в контрольній і експериментальній групах відбулося нерівномірно. Спираючись на результати, описані в табл. 5.7. і на рис. 5.7, в ЕГ2 операційно-діяльнісний критерій зріс з 9 % до 30 %, що на 21 % більше, а в ЕГ1 з 9 % до 17 %, що більше лише на 8 %. Відповідно, зменшилася кількість студентів, які навчалися на низькому і середньому рівнях із 41 % до 27 % і з 40 % до 33 % в контрольній групі та з 40 % до 10 % і з 40 % до 17 % – в експериментальній. Значне покращення динаміки в експериментальній групі пояснюємо ефективністю методик підготовки фахівців цього профілю, застосуванням крокового тренажера-симулятора.

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників операційно-діяльнісного критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	41	40	27	10	14	30	16
Середній	40	40	33	17	7	23	16
Достатній	11	11	23	43	12	32	20
Високий	9	9	17	30	8	21	13
Середній показник у %					10,5	26,5	16



1 – КГ<sub>1</sub>; 2 – ЕГ<sub>1</sub>; 3 – КГ<sub>2</sub>; 4 – ЕГ<sub>2</sub>

**Рис. 5.7. Динаміка сформованості показників операційно-діяльнісного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

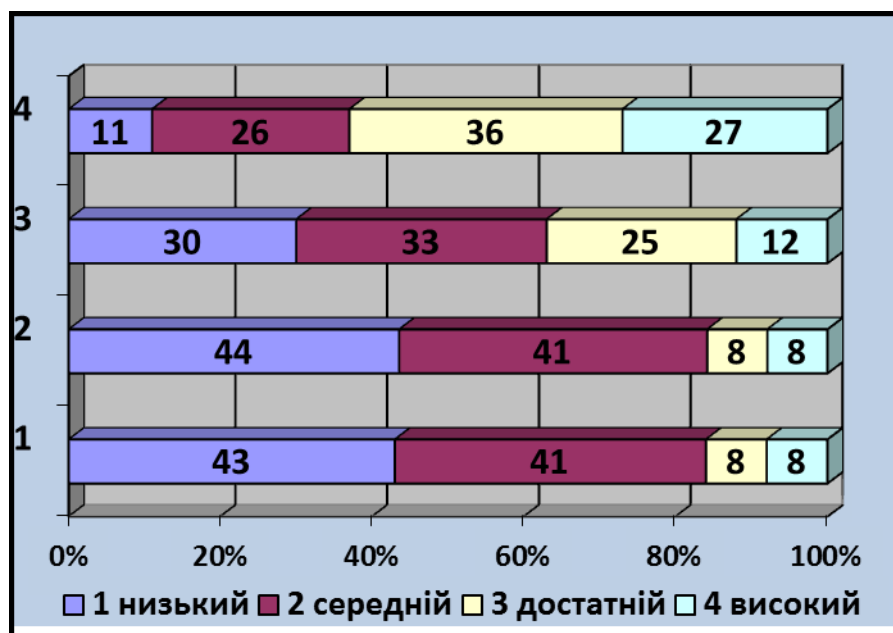
Порівняння даних (табл. 5.8. та рис. 5.8) свідчить, що кількість студентів експериментальної групи, які мають низький і середній рівні сформованості творчо-пошукових показників в ЕГ<sub>2</sub> менше на 20 % і 7 %, ніж в КГ<sub>2</sub>, відповідно. Окрім цього можемо констатувати, що приріст за достатнім і високим рівнем більш значний в експериментальній групі, що

становить 36 % і 27 %, тоді як в контрольній групі цей показник збільшився до 25 % і 12 %.

Таблиця 5.8

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників творчо-пошукового критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	43	44	30	11	13	33	20
Середній	41	41	33	26	8	15	7
Достатній	8	8	25	36	17	28	11
Високий	8	8	12	27	4	19	15
<b>Середній показник у %</b>					10,5	23,5	13



1 – КГ<sub>1</sub>; 2 – ЕГ<sub>1</sub>; 3 – КГ<sub>2</sub>; 4 – ЕГ<sub>2</sub>

**Рис. 5.8. Динаміка сформованості показників творчо-пошукового критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

На нашу думку, позитивні зрушення в експериментальній групі відбулися унаслідок упровадження в навчально-виховний процес ефективних

методик викладання дисциплін, залучення студентів до організації спортивно-масових заходів із використанням елементів ритмічної гімнастики, аеробіки та фітнес-технологій, забезпечення студентів навчально-методичним матеріалом для проходження виробничої практики, написання наукових робіт, тоді як навчання у контрольній групі здійснювалося за традиційною методикою.

Аналіз результатів експерименту з упровадження моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів свідчить про позитивну динаміку формування компетентності за здоров'язберігальним критерієм як в експериментальній, так і в контрольній групах (табл. 5.9. і рис. 5.9).

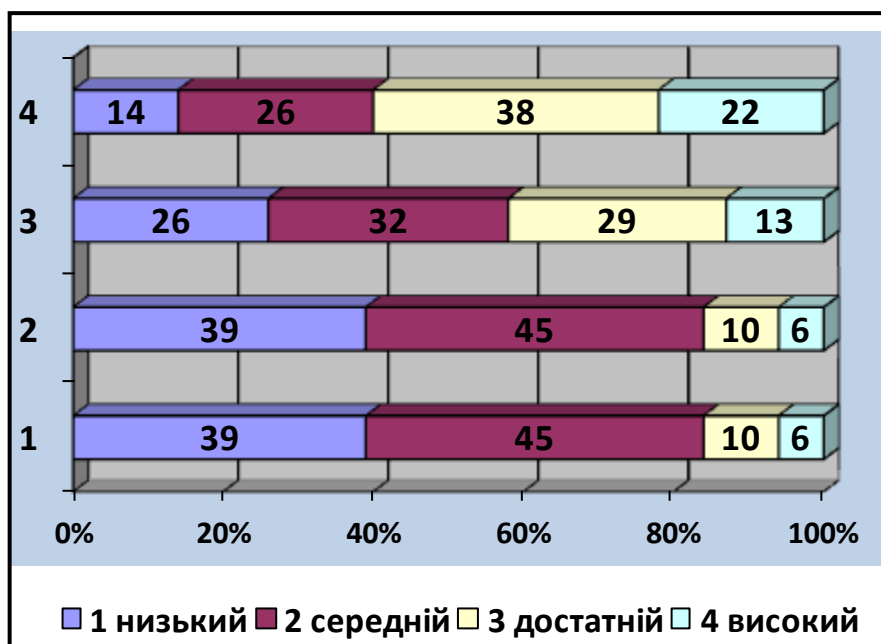
Таблиця 5.9

**Розподіл учасників контрольної (КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub>) та експериментальної (ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub>) груп за ступенем сформованості показників здоров'язберігального критерію (у %)**

Рівні сформов. компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	39	39	26	14	13	25	12
Середній	45	45	32	26	13	19	6
Достатній	10	10	29	38	19	28	9
Високий	6	6	13	22	7	16	9
<b>Середній показник у %</b>					13	22	9

Цей факт підтверджують такі дані: в КГ<sub>2</sub> високого рівня компетентності досягло 13 % студентів, тоді як в ЕГ<sub>2</sub> цей рівень збільшився до 22 %, різниця між ними становить 9 %, що на нашу думку є суттєвим. Також позитивні зміни спостерігаємо на достатньому рівні. Так, в КГ<sub>2</sub> приріст становить – 19 %, а в ЕГ<sub>2</sub> – 28 %, що на 9 % більше. Відповідно,

відбулося зменшення відсотку студентів на низькому та середньому рівнях як в контрольній, так і в експериментальній групах.



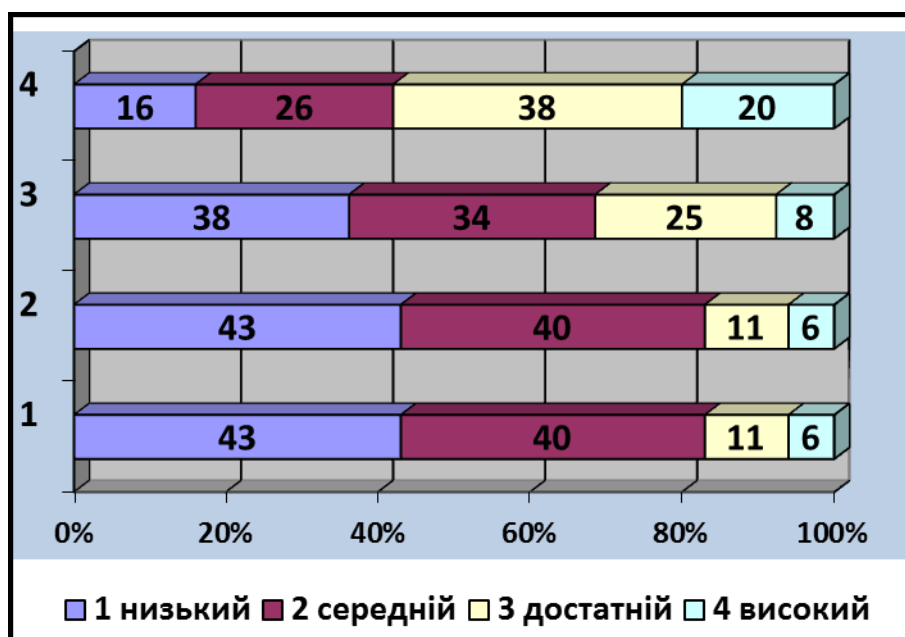
1 – КГ1; 2 – ЕГ1; 3 – КГ2; 4 – ЕГ2

**Рис. 5.9. Динаміка сформованості показників здоров'язберігального критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Вважаємо, що такого результату вдалося досягти завдяки доповненню змісту окремих модулів навчальних програм медико-біологічного циклу компонентами, до складу яких входять питання здоров'язберігального спрямування, необхідні для діяльності фітнес-тренера, системою тестового контролю, можливістю самостійного вивчення і здійснення спеціальних діагностичних вимірювань, що забезпечує НКП «Оздоровчий фітнес». За допомогою співставлення даних розподілу майбутніх фітнес-тренерів за рівнями сформованості контрольно-прогностичних показників професійної компетентності (табл. 5.10 і рис. 5.10), ми встановили, що в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення як на достатньому (з 11 % до 38 %), так і на високому (з 6 % до 20 %) рівнях, в контрольній групі також відбулися зміни за цими показниками – з 11 % до 25 % і з 6 % до 8 %, відповідно.

**Розподіл учасників КГ<sub>1</sub>, КГ<sub>2</sub> та ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub> за ступенем сформованості показників контрольно-прогностичного критерію (у %)**

Рівні сформованості компетентності	Кількість студентів у %				Динаміка показників (КГ <sub>1</sub> ↔ КГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (ЕГ <sub>1</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %	Динаміка показників (КГ <sub>2</sub> ↔ ЕГ <sub>2</sub> ), у %
	Контрольний зріз		Підсумковий зріз				
	КГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	КГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>2</sub>			
Низький	43	43	38	16	5	27	22
Середній	40	40	34	26	6	14	8
Достатній	11	11	25	38	14	27	13
Високий	6	6	8	20	2	14	12
Середній показник у %					6,5	20,5	13,5



1 – КГ<sub>1</sub>; 2 – ЕГ<sub>1</sub>; 3 – КГ<sub>2</sub>; 4 – ЕГ<sub>2</sub>

**Рис. 5.10. Динаміка сформованості показників контрольно-прогностичного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

У майбутніх фітнес-тренерів, які навчалися за експериментальною методикою констатуємо більш високий рівень володіння методиками оцінювання стану здоров'я та динаміки результатів людей; студенти частіше



застосовували запропоновані нами форми й методи контрольної-прогностичної діяльності, показали кращі уміння роботи обґрунтовані висновки й вносити корективи в тренувальний процес з урахуванням динаміки результатів та стану здоров'я людей різного віку, виявили навички застосування отриманих знань на практиці.

З метою узагальнення та формулювання висновків, які доводитимуть ефективність моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, ми наводимо таблицю зі зведеними даними розподілу студентів за рівнями та критеріями сформованості професійної компетентності на основі результатів констатувального та контрольного зрізів (табл. 5.11 і рис. 5.11).

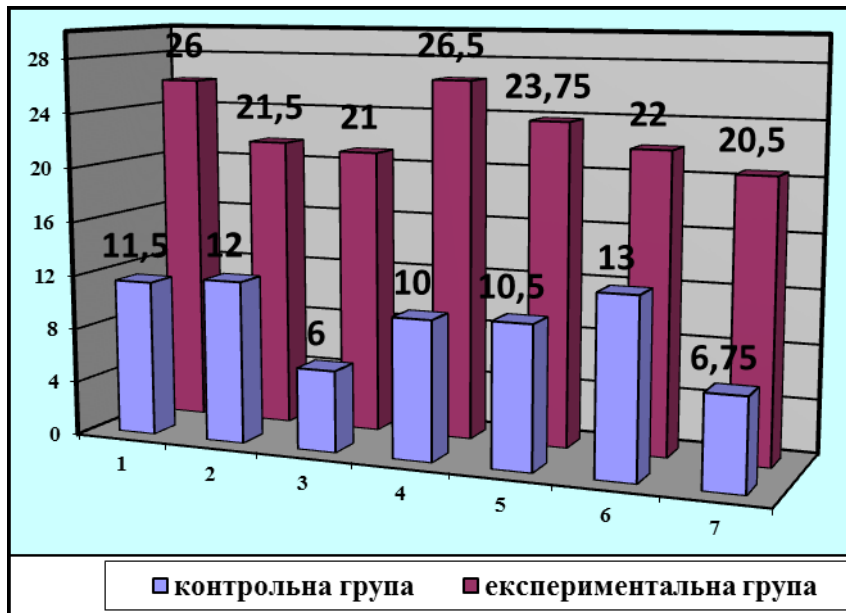
Таблиця 5.11

**Динаміка середнього приросту показників професійної компетентності в майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної груп після експерименту**

<b>Критерій професійної компетентності</b>	<b>Динаміка середнього приросту (КГ<sub>1</sub> ↔ КГ<sub>2</sub>)</b>	<b>Динаміка середнього приросту (ЕГ<sub>1</sub> ↔ ЕГ<sub>2</sub>)</b>	<b>Динаміка середнього приросту (КГ<sub>2</sub> ↔ ЕГ<sub>2</sub>)</b>
Мотиваційно-ціннісний	11,5 %	26 %	14,5 %
Професійно-гносеологічний	12 %	21,5 %	9,5 %
Інформаційно-комунікативний	6 %	21 %	15 %
Операційно-діяльнісний	10,5 %	26,5 %	16,5 %
Творчо-пошуковий	10,5 %	23,5 %	13 %
Здоров'язберігальний	13 %	22 %	9 %
Контрольно-прогностичний	6,5 %	20,5 %	13,5 %
<b><i>Середній загальний приріст</i></b>	10 %	23 %	13 %

Аналізуючи дані табл. 5.11. можемо зробити висновок, що в контрольній групі найбільший середній приріст зафіксовано за здоров'язберігальним (13 %), професійно-гносеологічним (12 %) і мотиваційно-ціннісним (11,5 %) критеріями; дещо нижчий – за операційно-

діяльнісним (10,5 %) та творчо-пошуковим (10,5 %). Найнижчий середній приріст зафіксовано за інформаційно-комунікативним й контрольно-прогностичним критеріями (6 % і 6,5 %, відповідно). Загалом, у контрольній групі констатуємо посередність і логічність динаміки показників критеріїв, без значних якісних змін, що зумовлено традиційністю системи навчання.



1 – мотиваційно-ціннісні; 2 – професійно-гносеологічні;  
3 – інформаційно-комунікативні; 4 – операційно-діяльнісні; 5 – творчо-пошукові; 6 – здоров'язберігальні; 7 – контрольно-прогностичні

**Рис. 5.11. Динаміка сформованості показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після експерименту**

Після впровадження у навчальний процес моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у експериментальній групі відмічаємо стабільно високе зростання усіх критеріїв. Так, найвищі прирости показників відмічаємо за операційно-діяльнісним (26,5 %), мотиваційно-ціннісним (26 %) і творчо-пошуковим (23,5 %) критеріями, дещо нижчі – за здоров'язберігальним (22 %), професійно-гносеологічним, контрольно-прогностичним (по 21,5 %) та інформаційно-комунікативним (21 %).

Для узагальнення даних, отриманих у ході експерименту, нами виявлено закономірності статистичного характеру, які існують між змінними

величинами, що указує на існування статистичних зв'язків між ними. Методом визначення вибіркової середньої величини отримано дані, які відображають результати проведених в експерименті вимірювань, зіставлено середні значення двох вибірок, які мали місце в експерименті. Це зумовлює висновок про відносну міру сформованості кожного критерію професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів [305].

Вибіркове середнє ми визначали за такою формулою (5.1):

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n x_k, \quad (5.1)$$

де  $\bar{x}$  – вибіркова середня величина або середнє арифметичне значення по вибірці;

$n$  – кількість студентів, які брали участь в експерименті;

$x_k$  – окремі значення показників, виявлених у кожного студента.

Усього таких показників  $n$ , тому індекс  $k$  цієї змінної величини набуває значення від 1 до  $n$ ;  $\sum$  – знак підсумовування величини тих змінних, які

перебувають праворуч від цього знака. Вираз  $\sum_{k=1}^n x_k$  означає суму всіх  $x_k$  з індексом від 1 до  $n$ . Отже, у підсумковому зрізі за розподілом належності учасників контрольної та експериментальної груп до найвищого рівня сформованості кожного критерію професійної компетентності  $x^{1...n} = 1...9$ ;  $n=25$ , а індекс  $k$  змінює свої значення від 1 до 25 у формулі, наведеній вище [305].

Щоб виявити приховані в первинних даних статистичні закономірності, ми скористалися методом кореляційного аналізу, що показує, яким чином розроблена й упроваджена нами модель системи професійної підготовки впливає на якість й ефективність формування критеріїв компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

Коефіцієнт лінійної кореляції ми визначали за формулою (5.2):

$$R_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n [(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})]}{n \cdot \sqrt{\bar{S}_x^2 \cdot \bar{S}_y^2}}, \quad (5.2)$$

де  $R_{xy}$  – коефіцієнт лінійної кореляції;

$\bar{x}, \bar{y}$  – середнє вибіркве значення порівнюваних величин;

$x_i, y_i$  – окремі вибіркві значення порівнюваних величин;

$n$  – загальна кількість величин у рядах порівнюваних показників;

$\bar{S}_x^2, \bar{S}_y^2$  – дисперсії, відхилення порівнюваних величин від середніх значень.

Далі визначимо коефіцієнт лінійної кореляції між двома рядами показників. Ряд 1 і ряд 2 – показники підсумкового зрізу. Потім з обчислених середніх значень цих двох рядів знаходимо дисперсію, яку обчислюємо за формулою (5.3):

$$\bar{S}^2 = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2, \quad (5.3)$$

де  $\bar{S}^2$  – вибірква дисперсія;  $\sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2$  – вираз, який означає, що

для всіх  $x_k$  від першого до останнього в цій вибірці необхідно обчислити різниці між окремими та середніми значеннями, піднести ці різниці до квадрата й підрахувати їх;

$n$  – кількість майбутніх фахівців, які становлять вибірку.

У нашому випадку вибірква дисперсія  $\bar{S}_1^2 = 0,72$ ;  $\bar{S}_2^2 = 2,16$ .

Підставивши ці дані у формулу 5.3, отримуємо коефіцієнт лінійної кореляції, який дорівнює 0,74 [144; 305].

Для підтвердження відмінностей у результатах за умов традиційної та експериментальної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів нами

було обчислено середню похибку кожної з вибірових середніх за формулою (5.4):

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (5.4)$$

де  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення;

$n$  – обсяг вибірки.

У нашому випадку для кожної вибірки середня похибка становила:

$m_1 = 0,090$ ;  $i = 0,098$ , що засвідчує достовірність вимірювань вибірових середніх величин.

Таким чином, кількісний аналіз підтвердив мету дослідження про те, що сформованість критеріїв професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів за традиційних умов навчання не досягає високого рівня ( $M_1 \pm m_1 = 4,08 \pm 0,090$ ); за умов експериментального навчання сформованість критеріїв компетентності перевищує достатній рівень, досягаючи високого ( $M_2 \pm m_2 = 5,64 \pm 0,098$ ) [144; 167; 305].

Обґрунтовуючи науково-методичні основи педагогічного процесу, ми виходили з припущення, що переважаючий вплив на формування професійної компетентності матиме впровадження моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів й навчально-технологічного і методичного забезпечення. У ході експериментальної роботи доведено, що упровадження моделі дійсно сприяло покращенню загального рівня освіченості майбутніх фітнес-тренерів. Отже, розроблена модель системи, методичне й навчально-технологічне забезпечення є головними факторами підвищення рівня сформованості професійної компетентності. Підтвердженням цього є критичне значення коефіцієнта кореляції для всіх корелюючих пар при рівні значущості 0,01, яке становить  $R_{01} = 0,407$ , а  $R_{xy} = 0,74 > R_{01} = 0,407$ . Отже, визначений нами коефіцієнт

кореляції  $R_{xy}$  можна визнати статистично значущим із варіативністю похибки, яка дорівнює 0,01.

Таким чином, можна стверджувати, що між рівнем сформованості професійної компетентності і окремими її показниками існує пряма кореляційна залежність.

Оскільки встановлений коефіцієнт кореляції  $R_{xy} = 0,74$  коливається в межах  $0,70 \leq R_{xy} \leq 0,99$ , то між рівнем сформованості професійної компетентності і окремими її показниками існує міцний кореляційний зв'язок [167; 305].

Отже, якісний аналіз результатів формувального етапу експерименту засвідчив ефективність розробленої моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, а також методичного й навчально-технологічного забезпечення, практична реалізація яких сприяла підвищенню рівня професійної компетентності, що дозволяє перенести їх на генеральну сукупність.

## **5.2. Кількісний аналіз результатів професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

Проведений у підрозділі 5.1. якісний аналіз ефективності експериментальної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів зумовив необхідність здійснення кількісного аналізу отриманих даних. Кількісний аналіз проводився за такими напрямками:

- узагальнення абсолютних та відносних приростів результату сформованості показників професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної групи;
- узагальнення динаміки результатів за різними формами контролю (письмові і комп'ютерні тести, контрольні роботи, аналіз усних відповідей, аналіз проведення фітнес-тренування, виконання базових кроків тощо);

– дослідження приросту результатів у контрольних і експериментальних групах у окремих ВНЗ;

– статистична оцінка результатів експериментального дослідження за показниками описової статистики, за критеріями Крамера-Уелча і Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Узагальнені дані експериментального дослідження наводимо в табл. 5.12 та на рис. 5.12. Аналізуючи дані таблиці можемо зробити висновок, що показники контрольної і експериментальної груп на контрольному зрізі суттєво не відрізняються. Також констатуємо логічно невисокі прирости у показниках контрольної групи до і після експерименту. Суттєві зміни спостерігаються у динаміці показників експериментальної групи до і після впровадження розробленої моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

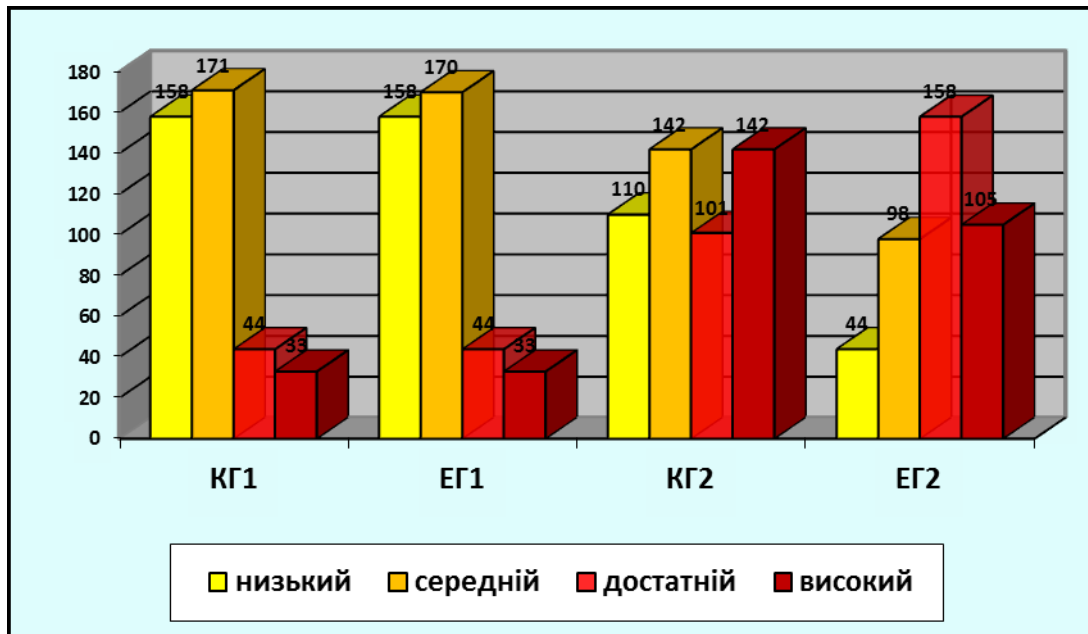
*Таблиця 5.12*

**Узагальнені результати експериментального дослідження з  
упровадження системи професійної підготовки майбутніх фітнес-  
тренерів (кількість осіб/абсолютні одиниці)**

Рівень	КГ1		ЕГ1		КГ2		ЕГ2	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	158	39	158	39	110	27	44	11
Середній	171	42	170	42	142	35	98	24
Достатній	44	11	44	11	101	25	158	39
Високий	33	8	33	8	53	13	105	26
<b>Всього</b>	<b>406</b>	<b>100</b>	<b>405</b>	<b>100</b>	<b>406</b>	<b>100</b>	<b>405</b>	<b>100</b>

Так, в експериментальній групі констатуємо зменшення кількості студентів, які виявили низький рівень сформованості професійної компетентності на 74 особи, що становить 17 %. На 49 осіб (11 %) в експериментальній групі зменшилася кількість респондентів, які виявили середній рівень. У той же час, відмічається збільшення числа студентів, які

виявили достатній (53 особи – 12 %) та високий (70 осіб – 16 %) рівні сформованості професійної компетентності.



*Рис. 5.12. Динаміка сформованості рівнів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у контрольній та експериментальній групах до початку та після завершення експерименту*

З метою кількісного аналізу динаміки результатів сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів вважаємо за потрібне визначити ефективність формувального етапу експерименту за результатами різних форм контролю. Різноманітність видів контролю дозволить дослідити реальний стан сформованості показників професійної компетентності.

Тестовий контроль дає можливість перевірити якість знань у значній кількості студентів упродовж обмеженого часу. Тест, як правило, має дві частини – інформаційну та операційну. Інформаційна частина включає чітко і просто сформульовану інструкцію; операційна – власне тестові завдання. Тестування є одним з інформативних видів контролю за сформованістю професійної компетентності, зокрема показників мотиваційно-ціннісного, професійно-гносеологічного, здоров'язберігального, контрольно-прогностичного критеріїв. Тести, пропонувалися студентам як у письмовому, так і комп'ютерному варіантах. Тестування проводилося за чотирма напрямками: медико-біологічним, теоретико-методичним, організаційно-



управлінським, контрольно-діагностичним й оцінювалося способом шкалування. Система тестів дала можливість якісно і комплексно здійснити підсумковий контроль знань кожного студента.

Також рівень сформованості професійної компетентості ми визначали аналізуючи усні відповіді студентів та письмові контрольні роботи із ситуаційними і проектними завданнями, які використовувалися для оцінки рівня сформованості показників мотиваційно-ціннісного, здоров'язберігального, професійно-гносеологічного, творчо-пошукового і контрольно-прогностичного критеріїв. Для моніторингу рівня сформованості здоров'язберігального і операційно-діяльнісного критеріїв застосовувалися тести функціональної і загальної фізичної підготовки (ЗФП), аналіз проведення студентами навчально-тренувального заняття з фітнесу, оцінка технічності і стилізованості виконання аеробічних кроків і зв'язок.

Використання тестової форми контролю потребувало визначення рівня їхньої надійності, складності та коефіцієнту засвоєння. Визначення ступіню надійності тестів свідчило про їхню результативність, ефективність, стійкість якості наступних результатів при оцінюванні одного і того ж студента. Для досягнення поставленої мети ми тестували кожного студента декілька раз тестами одного виду. Зразки тестів різного спрямування (медико-біологічного, теоретико-методичного, організаційно-управлінського, контрольно-прогностичного), для визначення рівня професійної компетентості майбутніх фітнес-тренерів описані у додатку Ф.

Перевірка надійності тесту здійснювалася статистичними методами, переважно, за формулою К'юдера-Річардсона, яка визначає коефіцієнт надійності ( $r$ ) батареї тестів (5.5):

$$R = \frac{p}{p-1} \left( 1 - \frac{\sum bd}{o^2} \right) \quad (5.5)$$

де  $p$  – число суттєвих операцій у тесті;  $b$  – доля операцій тесту, яка виконана правильно одним студентом ( $b = K_a$ );  $d$  – доля операцій тесту, яка

виконана неправильно одним студентом ( $d = 1 - K_a$ );  $\Sigma$  – сума множень результатів за  $b$  і  $d$  для всіх студентів;  $\sigma^2$  – дисперсія результатів виконання тестів [144].

Отже, чим більше операцій вимагає тестування (батарея тестів), тим вищим є коефіцієнт надійності. Також при розробці тестових завдань ми розраховували індекс складності, що свідчило про ступінь легкості (складності) тестового завдання з урахуванням усіх правильних відповідей студентів різних рівнів підготовленості («сильні» і «слабкі» студенти). До сильної групи ми віднесли студентів, які отримали найвищі бали, а до слабкої – найнижчі. Індекс складності ми обчислювали за формулою (5.6):

$$I_c = \frac{H + L}{n} \times 100, \quad (5.6)$$

де,  $I_c$  – індекс складності тестів;  $H$  – кількість правильних відповідей студентів сильної групи;  $L$  – кількість правильних відповідей студентів слабкої групи;  $n$  – загальна кількість правильних відповідей в обох групах [144].

Обчислені нами індекси складності тестових завдань коливалися в межах від 47 % до 65 %, що свідчило про їхню достатню й оптимальну складність (табл. 5.13.).

Таблиця 5.13

### Параметри оцінки батареї тестів

№	Напрямок тестових завдань	Надійність тестів	Складність тестів		Коефіцієнт засвоєння тестів	
			%	Оцінка	$K_a$	Оцінка
1.	Медико-біологічний	Висока	47	Висока	0,86	Висока
2.	Теоретико-методичний	Висока	52	Висока	0,79	Висока
3.	Організаційно-управлінський	Висока	63	Висока	0,72	Висока
4.	Контрольно-прогностичний	Достатня	65	Висока	0,72	Висока

Коефіцієнт засвоєння тестів ми визначали за формулою (5.7):

$$K_a = \frac{a}{p} \quad (5.7)$$

де  $K_a$  – коефіцієнт засвоєння тестів;  $p$  – число суттєвих операцій в одному тесті;  $a$  – число операцій, які правильно виконані студентом. Відповідно до формули 5.7., якщо  $K_a$  більше числа 0,7, то знання на певному рівні засвоєні повністю [144].

Таким чином, проведені статистичні обчислення довели високу надійність, складність та коефіцієнт засвоєння батареї тестових завдань. Динаміку результатів тестування студентів контрольної та експериментальної групи наведено у табл. 5.14.

*Таблиця 5.14*

#### **Результати тестування студентів контрольної та експериментальної групи**

<b>Рівень</b>	<b>КГ1</b>	<b>ЕГ1</b>	<b>КГ2</b>	<b>ЕГ2</b>
Низький	38 %	37 %	28 %	12 %
Середній	41 %	42 %	37 %	25 %
Достатній	12 %	13 %	22 %	40 %
Високий	9 %	8 %	13 %	23 %
Усього	100 %	100 %	100 %	100 %

Також для оцінювання якості й результативності підготовки студентів ми використовували письмові контрольні роботи, в які включали запитання теоретичного, методичного і практичного характеру, що вимагало не лише аналітичних знань, а й досвіду практичної діяльності, умінь творчо застосовувати методичні знання на практиці. При якісному аналізі контрольних робіт ми брали до уваги різні рівні засвоєння навчального матеріалу: низький, середній, достатній, високий. Для достовірності отриманих результатів ми зробили детальний аналіз, який включав у себе теоретичну, методичну й практичну підготовку, що допомогло встановити ступінь засвоєння навчального матеріалу студентами. Для обчислення

середнього коефіцієнта засвоєння знань ми здійснювали за формулою А.А. Киверялга (5.8) [167]:

$$K = \frac{\sum I_o}{n I_a} \times 100 \% ; \quad (5.8)$$

де  $K$  – середній коефіцієнт засвоєння знань;  $n$  – кількість студентів;

$\sum I_o$  – сума елементів оволодіння знаннями і уміннями;

$n I_a$  – число необхідних для засвоєння елементів.

Визначення складності контрольної роботи ( $Tr$ ) ми здійснювали по формулі:

$$Tr = Kh, \quad (5.9)$$

де  $K$  – кількість балів у завданні;  $h$  – рівень засвоєння знань.

Дослідження складності контрольних робіт дозволили визначити кількість балів нараховану за кожне завдання [144]. Приклади контрольних робіт з різних циклів дисципліни наведено в додатку X.

Кожна контрольна робота складається з трьох рівнів складності. Перший рівень – низький, передбачає вирішення студентами шести тестових завдань; другий – середній, потребує знань методичного, професійно-практичного характеру і передбачає виконання завдань конструктивно-аналітичного типу; третій рівень – високий, перевіряє рівень сформованості творчого професійного мислення, уміння застосовувати теоретико-методичні знання на практиці, нестандартно підходити до вирішення складних психолого-педагогічних ситуацій, передбачає виконання трьох завдань описового характеру. Уніфіковані критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами аудиторної та самостійної роботи, модульних і комплексних контрольних робіт описано у додатку Ц. Динаміка результатів контрольних робіт контрольної та експериментальної груп наведена в табл. 5.15.

Аналіз отриманих даних свідчить, що загальні показники динаміки результатів контрольної та експериментальної групи за результатами контрольних робіт суттєво не відрізняються від загальної оцінки

експерименту. Детальний аналіз контрольних робіт експериментальної групи вказує на значні позитивні результати зумовлені, у більшій мірі, зростанням кількості правильних відповідей на запитання продуктивного і творчого характеру, які потребували методичних знань й досвіду їхнього застосування на практиці, творчого підходу до вирішення завдань ситуаційного характеру, що доводить ефективність запропонованої нами системи підготовки.

Таблиця 5.15

**Динаміка результатів контрольних робіт студентів контрольної та експериментальної груп**

<b>Рівень</b>	<b>КГ1</b>	<b>ЕГ1</b>	<b>КГ2</b>	<b>ЕГ2</b>
Низький	38 %	37 %	26 %	14 %
Середній	36 %	38 %	33 %	23 %
Достатній	18 %	17 %	27 %	38 %
Високий	8 %	8 %	14 %	25 %
Усього	100 %	100 %	100 %	100 %

Оцінка усних відповідей має велике значення і може слугувати показником компетентності фахівців, зокрема інформаційно-комунікативного та іміджево-презентативного компонентів. Утім, має певний аспект суб'єктивності, оскільки здійснюється та аналізується безпосередньо викладачем, який, у свою чергу, висуває власні вимоги до відповіді (доповіді), має індивідуальний стиль керування. Окрім цього усні відповіді не дають оцінку сформованості професійно-рухових умінь. Незважаючи на певну суб'єктивність, ця форма контролю має позитивні аспекти:

– викладач безпосередню аналізує відповідь кожного студента, його емоційність й зацікавленість, має можливість задати додаткові запитання, що більш точно охарактеризує рівень знань студента;

– викладач може корегувати відповідь й вислухати від студента власну думку, його бачення вирішення проблемних ситуацій;

– викладач може оперативно виявити рівень комунікабельності студента, його вміння аргументовано відстояти власну думку, правильно формулювати відповідь, здійснювати публічні доповіді, викладаючи матеріал літературною українською мовою, користуючись спортивною термінологією.

Отже, оцінювання ефективності системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів здійснювалося й на основі якості засвоєння студентами знань у ході усних відповідей. Коефіцієнтом засвоєння знань вважаємо співвідношення реальних знань, якими оволоділи студенти, до обсягу знань, які необхідно засвоїти за навчальними програмами. Цей коефіцієнт визначався за формулою:

$$K_{\alpha} = \frac{N_1}{N_2} \quad (5.10)$$

де  $K_{\alpha}$  – коефіцієнт засвоєння знань;  $N_1$  – кількість засвоєних знань;  $N_2$  – сукупність знань, які необхідно було засвоїти студентам за програмами.

Якщо:  $K_{\alpha}=1$ , то знання засвоєні в повному обсязі;  $K_{\alpha} = 0$ , то знання не засвоєні;  $0 < K_{\alpha} < 1$ , то знання засвоєні недостатнього;  $K_{\alpha} > 0,7$ , то знання є оптимальними;  $0,5 < K_{\alpha} < 0,7$  – допустиме значення;  $0,4 < K_{\alpha} < 0,49$  – критичне значення [144].

Аналіз результатів контрольного зрізу виявив, що в контрольній групі засвоєння знань до і після експерименту було переважно на низькому і середньому рівнях. В експериментальній групі виявлено позитивну якісну динаміку сформованості знань на достатньому й високому рівнях за усіма спрямуваннями (медико-біологічним, теоретико-методичним, організаційно-управлінським, контрольньо-прогностичним). Покращення результатів, на нашу думку, зумовлено розробкою ефективного методичного й навчально-технологічного забезпечення.

Технічність і стилізованість рухів фітнес-тренера є одним із головних, проте дуже суб'єктивним показником його компетентності, який важко оцінити. Під терміном «технічність» розуміємо високий рівень підготовленості тренера щодо техніки виконання вправ, які набули рівня

рухової навички. У цьому випадку рухова навичка характеризується економічністю м'язових зусиль, стриманістю їх роботи за рахунок допомоги зовнішніх сил (тяжіння, інерції, центробіжних, реактивних), це робить рухи легкими, пластичними, дозволяє відволіктися від власного виконання вправи, а стежити за діяльністю групи. В одних випадках тренер може проявляти високий технічний рівень, а в інших дещо нижчий, наприклад тренеру, який був професійним спортсменом із бальних танців й виконував пластичні рухи, важко опанувати рухи з тай-бо аеробіки або аеро-кікбоксингу. Незважаючи на індивідуальні особливості й прихильності, майбутні фітнес-тренери повинні досконало оволодіти технікою виконання базових кроків класичної і степ-аеробіки, знати дозволені й заборонені рухи, уміти керувати діяльністю групи не зосереджуючись на власній. Рівень технічної підготовленості ми визначали за допомогою оцінки виконання базових кроків і зв'язок класичної аеробіки. Технічність і стилізованість рухів ми оцінювали за чотирима рівнями: низьким, середнім, достатнім і високим.

*Елементарний (низький) рівень.* Характеризується поверхневим вивченням студентом теоретичного матеріалу, тобто слабким уявленням про правильну техніку виконання кроків, методи побудови зв'язок, незнанням назв базових кроків з оздоровчої аеробіки, що на практиці виявляється у виконанні рухів зі значними технічними неточностями. У слабо підготовленого студента відсутнє відчуття довжини кроку (довжина кроку менша або більша за нормальну), студент дещо хаотично рухається, відсутні чіткі рухи руками. У студента не сформоване відчуття музичного темпу, він не може самостійно почати виконувати вправи під музику; не розрізняє методи побудови композицій, не розробляє власті зв'язки, не володіє прийомами к'юінгу; з важкістю виконує танцювальні зв'язки на КТС.

*Репродуктивний (середній) рівень.* Студент із таким рівнем підготовленості знає назви аеробічних кроків, проте недосконало володіє технікою їх виконання. Студент відчуває темп музики, але інколи потребує допомоги з боку викладача. Знає методи побудови комбінацій, може

відтворити їх за заданим зразком, але розробка власних зв'язок та композицій дається йому з важкістю. Розроблені комбінації характеризуються нелогічністю й примітивністю рухів. Студент поверхнево володіє прийомами к'юінгу. Здатний виконати вправи уроків № 1-8 на КТС, але уроки № 9-12, які є більш складними виконує з важкістю.

*Евристичний (достатній) рівень.* Студент з достатнім рівнем підготовленості добре знає назви аеробічних кроків, досконало володіє технікою їх виконання. Студент відчуває темп музики, знає методи побудови комбінацій, може відтворити їх за заданим зразком. Проте, розробка власних зв'язок та композицій дається йому з певною важкістю. Комбінації характеризуються певною нелогічністю аеробічних кроків і рухів руками, які він виконує дещо хаотично. Недосконало володіє прийомами к'юінгу, йому з важкістю дається зворотній відлік й керування групою при одночасному показі вправ. З легкістю виконує всі вправи й комплекси запропоновані КТС, але з важкістю вдаються елементи к'юінгу.

*Креативний (високий) рівень.* Студент з креативним рівнем підготовленості добре знає назви аеробічних кроків, досконало володіє технікою їх виконання. Студент відчуває темп музики, знає методи побудови комбінацій («лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «зигзаг», «додавання», «модифікації», «блоків», «ділення»), розробка власних зв'язок та композицій дається йому з легкістю. Розроблені комбінації характеризуються логічністю, послідовністю й креативністю кроків, рухи руками студент виконує чітко. З легкістю виконує всі вправи й комплекси запропоновані тренажері-симуляторі, досконало володіє прийомами к'юінгу, впевнено керує групою при одночасному показі вправ.

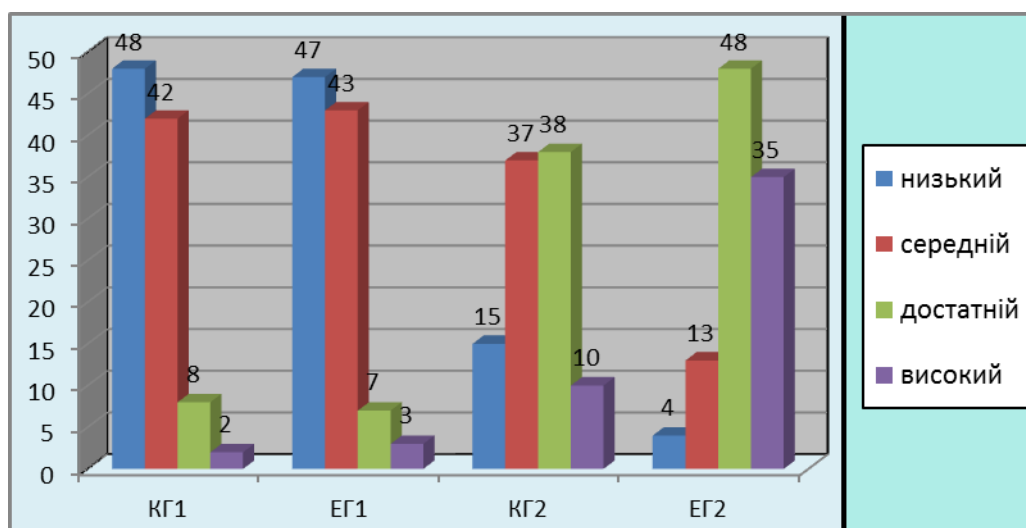
Динаміку формування технічної підготовленості майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної груп наводимо у табл. 5.16 і рис. 5.13.



Таблиця 5.16

**Динаміка формування технічної підготовленості у майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної груп**

Рівень технічної майстерності	КГ1	КГ2	Різниця між показниками КГ1 і КГ2	ЕГ1	ЕГ2	Різниця між показниками КГ1 і КГ2	Різниця між показниками КГ2 і ЕГ2
Низький	48 %	15 %	33 %	47 %	4 %	43 %	10 %
Середній	42 %	37 %	5 %	43 %	13 %	30 %	25 %
Достатній	8 %	38 %	30 %	7 %	48 %	41 %	11 %
Високий	2 %	10 %	8 %	3 %	35 %	32 %	24 %



**Рис. 5.13. Динаміка формування технічної підготовленості майбутніх фітнес-тренерів контрольної та експериментальної груп**

Результати наведені у табл. 5.16. і рис. 5.13. свідчать про позитивну динаміку формування технічної підготовленості студентів як експериментальної, так і контрольної групи. Зокрема, рівень технічної підготовленості студентів контрольної групи на низькому рівні зменшився з 48 % до 15 %, за його рахунок збільшилися відсоток студентів, які досягли середнього, достатнього й високого рівнів (на 5 %, 30 %, 8 %, відповідно). Рівень технічної підготовленості студентів експериментальної групи на

низькому рівні також зменшився з 47 % до 4 %, за його рахунок збільшилися відсоток студентів, які досягли середнього, достатнього й високого рівнів (на 13 %, 48 %, 35 %, відповідно). Такі значущі зміни у рівні технічної підготовленості контрольної групи пояснюємо достатньо високою якістю традиційної системи підготовки студентів, а в експериментальній – якістю традиційної системи підготовки студентів у сукупності із застосуванням крокового тренажера-симулятора.

Про рівень сформованості операційно-діяльнісних показників свідчать результати тестів спеціальної фізичної підготовленості й аналізу проведеного студентами навчально-тренувального заняття під час перебування на практиці. Оцінка рівня функціональної і фізичної підготовленості є об'єктивним показником стану здоров'я майбутніх фітнес-тренерів та їхньої рухової здатності. Функціональна підготовленість організму до фізичного навантаження – це стан систем організму, їхня реакція на фізичне навантаження. При стандартній роботі тренований організм відрізняється від нетренованого більш швидким впрацюванням й відновлення після навантаження, меншим рівнем робочих зрушень різних функцій. При вивченні функціональної підготовленості організму до фізичних навантажень найбільш важливим є стан серцево-судинної та дихальної систем. У тренованої людини при динамічній роботі підвищення хвилинного обсягу дихання досягається переважно за рахунок збільшення глибини дихання, а зростання хвилинного об'єму крові – за рахунок наростання ударного об'єму, а у нетренованої людини – за рахунок частотних показників (підвищення частоти дихання і серцебиття). В адаптованої людини до виконання статичної роботи менше виражений феномен статичних зусиль, тобто менше придушення функцій дихання і кровообігу під час навантаження, а також післяробоче їх наростання, ніж у нетренованих осіб.

Вивчення стану серцево-судинної і дихальної систем проводиться за допомогою спеціальних фізіологічних і функціональних проб. Найбільш поширеним і стандартним вимірюванням фізичної працездатності є

Гарвардський степ-тест, який дозволяє кількісно оцінити відновлювальні процеси після фізичного навантаження, виявити серцево-судинні захворювання. Тож, чим швидше ЧСС людини відновиться після фізичного навантаження, тим у кращій фізичній формі знаходиться організм. Для проведення степ-тесту студенти виконували базовий крок степ-аеробіки (підйом однією ногою на степ-платформу, потім іншою, до вертикального положення стоячи на платформі, таким же чином спуск із платформи) упродовж 5-ти хвилин з частотою 30 раз за 1 хв. Для чоловіків висота сходинки – 50 см., для жінок – 43 см. Одразу після закінчення вправи, особа, яка проходила тест, сідала і в неї тричі вимірювали ЧСС упродовж 30 сек., перший раз за проміжок від 60-ї до 90-ї сек., другий – від 120-ї до 150-ї сек. і далі – від 180-ї до 210-ї сек. Динаміку результатів функціональної і фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту наводимо у табл. 5.17.

Таблиця 5.17

**Динаміка результатів функціональної і фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп**

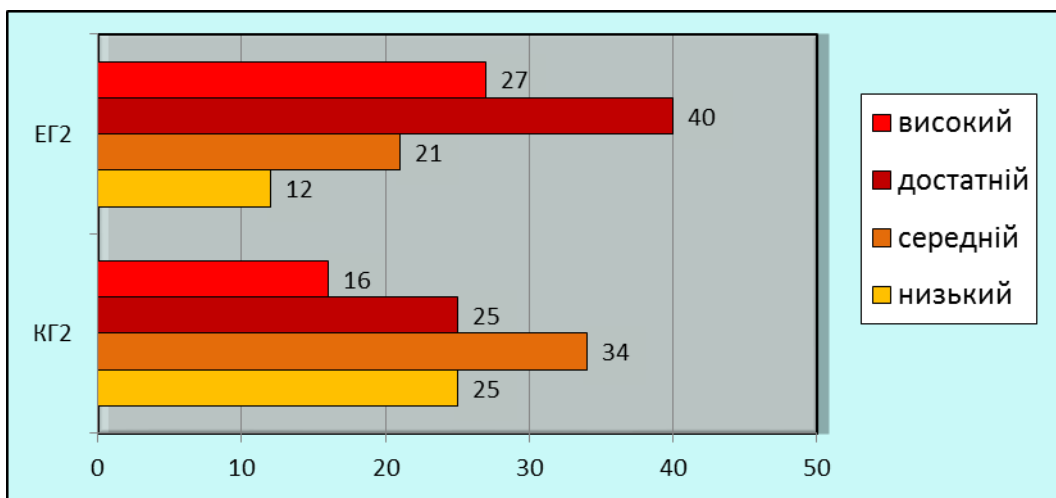
Рівень	Функціональна підготовленість				Фізична підготовленість			
	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2	КГ1	КГ2	ЕГ1	ЕГ2
Низький	18 %	8 %	19 %	7 %	12 %	14 %	11 %	13 %
Середній	32 %	16 %	31 %	16 %	38 %	40 %	38 %	37 %
Достатній	34 %	44 %	35 %	45 %	29 %	27 %	29 %	30 %
Високий	16 %	32 %	15 %	32 %	21 %	19 %	21 %	20 %
Усього	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

На основі аналізу динаміки результатів функціональної і фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту можемо зробити висновок: у студентів обох груп до початку експерименту зафіксовано достатньо високий рівень функціональної і фізичної підготовленості, що зумовлено специфікою й вимогами обраної

професії, проте у значного відсотка студентів виявлено середній рівень підготовленості; після проведення експерименту ми спостерегли позитивну динаміку функціональної підготовленості у студентів обох груп, що пояснюємо типовим віковим фізіологічним зміцненням організму й переважним виконанням вправ аеробного характеру; значних зрушень у стані загальної фізичної підготовленості ми не виявили, це пояснюємо тим фактом, що студенти опосередковано виконували вправи ЗФП і лише деякі з них, цілеспрямовано здійснювали цю підготовку.

Ступінь сформованості операційно-діяльнісних показників ми виявляли за допомогою проведення фітнес-тренування студентами під час перебування їх на виробничій практиці. Контрольний зріз за цим видом контролю здійснювався лише у ході експерименту, тому що до його початку студенти не оволоділи сукупністю знань і умінь необхідних для проведення заняття. Ця оцінка містить елементи суб'єктивності, оскільки залежить від компетентності викладача-методиста та умов фітнес-клубу, в якому студент проходив практику, тому, для підвищення рівня об'єктивності та уніфікації вимог до проведення ми розробили схему педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття (додаток III).

Результати проведеного фітнес-тренування виявилися неоднаковими у студентів контрольної і експериментальної групи (рис. 5.14).



**Рис. 5.14. Результати проведення фітнес-тренування студентами контрольної та експериментальної групи після експерименту**

Зокрема, в студентів експериментальної групи зафіксовано вищі показники на достатньому й високому рівнях відносно контрольної групи. Це пояснюємо упровадженням моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, безпосередньо використанням навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», крокового тренажера-симулятора, ефективного методичного й навчально-технологічного забезпечення.

Для оцінювання якості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми проаналізували 13 експертних думок викладачів ВНЗ, 5 учителів ЗНЗ і 7 працюючих фітнес-тренерів, з якими співпрацювали в процесі навчальних практик і експериментальної діяльності. Метод експертних оцінок ми використовували для перевірки надійності результатів експертизи й однотайності думок викладачів. Ступінь отриманих від експертів оцінок про рівень сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів ми виявляли за допомогою коефіцієнта конкордації.

Коефіцієнт конкордації обчислювався за формулою (5.11):

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (5.11)$$

де  $W$  – коефіцієнт конкордації;  $S$  – сума квадратів відхилень сум рангів;  $m$  – число експертів;  $n$  – число студентів.

$$W_{\text{ЕГ-2}} = \frac{12S}{3^2(10^3 - 10)} = \frac{12 * 512,3}{8910} = 0,69$$

$$W_{\text{ЕГ-1}} = \frac{12S}{3^2(10^3 - 10)} = \frac{12 * 490,1}{8910} = 0,66$$

Статистична достовірність коефіцієнта конкордації обчислювалась за допомогою  $\chi^2$  – критерію :

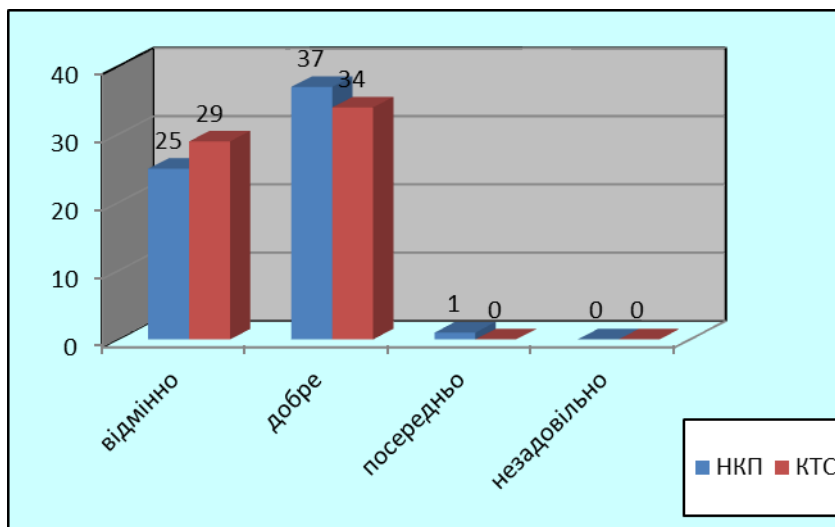
$$\chi^2 = m(n-1)W \quad (5.12)$$

$$\chi^2_{\text{ЕГ-2}} = 3 \times (10-1) \times 0,69 = 18,63; \chi^2_{\text{ЕГ-1}} = 3 \times (10-1) \times 0,66 = 17,82.$$

Згідно з таблиці Н. Бейлі, при  $p < 0,05$  і  $V = n-1 = 10-1 = 9$ , значення  $\chi^2 = 16,92$ . Оскільки  $\chi^2_{\text{ЕГ-2}}$  розрахункове (18,63) більше, ніж  $\chi^2$  табличне

(16, 92), то можна стверджувати про високий ступінь однакості думок експертів щодо рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів [144].

Метод експертних оцінок також був використаний для оцінювання якості навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора. З цією метою з-поміж викладачів, учителів, фітнес-тренерів було проведено анкетування (додаток Щ). Після його проведення ми отримали результати: на «відмінно» (середній бал 4,1-5,0) навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» оцінили 25 експертів, на «добре» (середній бал 3,1-4,0) – 37, на «посередньо» (середній бал 2,1-3,0) – 1, на «незадовільно» (середній бал 1,0-2,0) – не оцінив жоден респондент. Кроковий тренажер-симулятор на «відмінно» (середній бал 4,1-5,0) оцінили 29 експертів, на «добре» (середній бал 3,1-4,0) – 34, на «посередньо» і «незадовільно» (середній бал 2,1-3,0 і 1,0-2,0, відповідно) – не оцінив жоден респондент.



**Рис. 5.15. Результати експертної оцінки навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора**

На основі отриманих даних ми визначили індекс якості (задоволеності, змістовності, інформативності, доступності) навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора за допомогою за формули 5.13:

$$\hat{I}\check{S} = \frac{1*A + \frac{1}{2}*B - \frac{1}{2}*C - 1*D + 0}{N}, \quad (5.13.)$$

де ( $\hat{I}\check{S}$ ) – індекс якості НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС [144].

A – кількість респондентів, які оцінили НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС на «відмінно»; B – на «добре»; C – на «посередньо»; D – на «незадовільно».

Результати розрахунку індексу якості навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора у різних груп респондентів наведено у табл. 5.18.

Таблиця 5.18

**Показники індексу якості навчальної комп'ютерної програми  
«Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора**

№ п/п	Група респондентів	Індекс якості навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес»		Індекс якості крокового тренажера-симулятора	
		( $\hat{I}\check{S}$ )	Оцінка	( $\hat{I}\check{S}$ )	Оцінка
1	Викладачі ВНЗ	0,886	Високий	0,938	Високий
2	Фітнес-тренери	0,953	Високий	0,857	Високий
3	Учителі фізичної культури	0,629	Середній	0,631	Середній

Отриманий індекс якості підтвердив враження респондентів, щодо ефективності навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора. На «посередньо» НКП оцінив лише один із респондентів, на нашу думку, це пояснюється відсутністю достатніх умінь й навичок роботи з програмованими і технічними інформаційними засобами.

Аналіз динаміки приросту показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів в окремих ВНЗ не показав значних відмінностей у результатах загальної експериментальної групи (табл. 5.19).

**Динаміка сформованості професійної компетентності у майбутніх  
фітнес-тренерів експериментальних груп (у %)**

№ п/п	Назва ВНЗ	Динаміка результатів експериментальної групи за рівнями навчальних досягнень ( %)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1.	Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка	-11	- 24	+ 38	+ 27
2.	Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка	-10	- 23	+ 40	+ 27
3.	Полтавський національний технічний університет імені Ю. Кондратюка	-11	- 24	+ 39	+ 26
4.	Житомирський державний університет імені І. Франка	-12	- 25	+ 39	+ 24

Дані табл. 5.19. указують на те, що приріст за елементарним (низьким) рівнем в експериментальних групах різних ВНЗ коливається в межах від 10 % до 12 %. Зокрема в Житомирському державному університеті імені І. Франка спостерігаємо зменшення кількості студентів, які виявили цей рівень на 12 %, а найменший приріст – у 10 % зафіксовано у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка. Результативність за середнім рівнем в експериментальних групах коливається в межах від 23 % до 25 %. Найбільший приріст зафіксовано у Житомирському державному університеті імені І. Франка, а найменший –23 % – у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка. Динаміка результатів за достатнім рівнем в експериментальних групах ВНЗ коливається в межах від 38 % до 40 %. У Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка



зафіксовано збільшення кількості студентів, що досягли евристичного (достатнього) рівня – 40 %. Також високі показники виявлено і в Полтавському національному технічному університеті імені Ю. Кондратюка і в Житомирському державному університеті імені І. Франка; дещо нижчі (38%) – у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка. Також виявлено зміни у показниках креативного (високого) рівня, що коливаються в межах від 24% до 27%. Високого рівня професійної компетентності (27 %) досягли студенти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, а найнижчий високий показник зафіксовано – у Житомирському державному університеті імені І. Франка, що становить + 24 %. Фрагмент зведеного протоколу результатів сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів і окремого студента наведено в додатках Ю. 1 і Ю. 2.

Для підбиття підсумку про вибірку та спостереження, які були здійснені впродовж експерименту, нами проведено описову статистику. Показники описової статистики (обсяг вибірки, мінімум, максимум, інтервал, сума, середня величина, медіана і дисперсія) за Д. Новиковим [305] наводимо у табл. 5.20.

*Таблиця 5.20*

**Показники описової статистики за Д. Новиковим**

<b>Параметри</b>	<b>КГ1</b>	<b>КГ2</b>	<b>ЕГ1</b>	<b>ЕГ2</b>
Обсяг вибірки	4	4	4	4
Мінімум	33	53	33	44
Максимум	171	142	170	158
Інтервал	138	89	137	114
Сума	406	406	405	405
Середнє	101,5	101,5	101,25	101,25
Медіана	101	105,5	101	101,5
Дисперсія	5340,3333	1355	5294,25	2174,25

Емпіричне значення критерію Вілкоксона-Манна-Уїтні, використане для оцінки різниці між двома вибірками, ми визначено за формулою (5.13):

$$W_{эмп} = \frac{|\frac{N \cdot M}{2} - U|}{\sqrt{\frac{N \cdot M \cdot (N + M + 1)}{12}}} \quad (5.13)$$

Алгоритм визначення достовірності й різниці порівнюваних вибірок для експериментальних даних, які виміряні в шкалі відношень, за допомогою критерію Вілкоксона-Манна-Уїтні, полягає в необхідності розрахувати для порівнюваних вибірок  $W_{эмп}$  – емпіричне значення критерію Вілкоксона-Манна-Уїтні; необхідності порівняти це значення з критичним значенням  $W_{0,05} = 1,96$ . Якщо,  $W_{эмп} \leq 1,96$ , то – характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05. Якщо  $W_{эмп} > 1,96$ , то – достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних вибірок – 95 % (табл. 5.21).

Таблиця 5.21

### Результати розрахунку емпіричного значення критерію Вілкоксона-Манна-Уїтні

Рівень	Контрольна група до експерименту	Контрольна група після експерименту	Експериментальна група до експерименту	Експериментальна група після експерименту
1	2	3	4	5
Контрольна група до експерименту		Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0,1443 критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05
Контрольна група після експерименту	Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05		Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0,2887 критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05

<i>Продовження табл. 5.21</i>				
1	2	3	4	5
Експериментальна група до експерименту	Емпіричне значення критерію ВМУ 0,1443, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05		Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05
Експериментальна група після експерименту	Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0,2887, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію ВМУ 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	

Визначення достовірності результатів експерименту за критерієм Крамера-Уелча ми здійснювали за формулою (5.14).

$$T_{эм} = \frac{\sqrt{M \cdot N} |\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{M \cdot D_x + N \cdot D_y}} \quad (5.14)$$

Алгоритм визначення достовірності і різниці порівнюваних вибірок для експериментальних даних, що виміряні в шкалі відношень, за допомогою критерію Крамера-Уелча, полягає в: необхідності розрахувати для порівнюваних вибірок  $T_{эм}$  – емпіричне значення критерію Крамера-Уелча за формулою; необхідності порівняти це значення з критичним значенням  $T_{0,05} = 1,96$ .

Якщо значення  $T_{эм} \leq 1,96$ , то – характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05. Якщо значення  $T_{эм} > 1,96$ , то – достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних вибірок – 95 % (табл. 5.22).

## Результати розрахунку емпіричного значення критерію Крамера-Уелча

Рівень	Контрольна група до експерименту	Контрольна група після експерименту	Експериментальна група до експерименту	Експериментальна група після експерименту
Контрольна група до експерименту		Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0048, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0058, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05
Контрольна група після експерименту	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05		Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0061, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0084 критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05
Експериментальна група до експерименту	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0048, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0061, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05		Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05
Експериментальна група після експерименту	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0058, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0,0084, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	Емпіричне значення критерію Крамера-Уелча 0, критичне 1,96 характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05	

Таким чином, отримані дані про попередній стан сформованості досліджуваної компетентності в контрольній і експериментальній групах, який співвідносний, а підсумковий наприкінці формувального експерименту

– суттєво відрізняється, свідчать про реалізацію мети дослідження, педагогічну обґрунтованість розробленої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти, ефективність визначених умов її реалізації та доцільність запропонованого навчально-технологічного і методичного забезпечення, які є важливими чинниками підвищення рівня професійності цих фахівців.

### Висновки до п'ятого розділу

У розділі підбито підсумки впровадження змодельованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у педагогічний процес вищих закладів освіти і перевірки її ефективності в ході експериментально-дослідної роботи; здійснено обчислення кількісних даних, їх інтерпретацію та доведення математично-статистичними засобами значущості якісних змін у сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

Поточне діагностування змін у фаховій компетентності здійснювали наприкінці кожного з визначених етапів (1-й проміжний зріз – після 1 року навчання, 2-й – після 3-го курсу, контрольний констатувальний експеримент – після завершення 4-го курсу).

Найвищий середній приріст результатів за підсумками *мотиваційно-орієнтувального етапу* було зафіксовано за мотиваційно-ціннісним (7,5 %) і здоров'язберігальним (8,5 %) критеріями, достатній і середній – за професійно-гносеологічним (6,5 %) і операційно-діяльнісним (5,5 %) критеріями, найнижчий – за інформативно-комунікативним, творчо-пошуковим і контролью-прогностичним (4,5 %, 4,5 % і 5 % відповідно).

Після *когнітивно-операційного етапу* найвищий приріст зафіксовано за операційно-діяльнісним критерієм (14 %), стабільно високі показники виявлено й за іншими критеріями – мотиваційно-ціннісним (8,5 %), професійно-гносеологічним (8 %), інформаційно-комунікативним (9 %), творчо-пошуковим (7 %), здоров'язберігальним (8 %), найнижчий – за контролью-прогностичним критерієм (5,5 %).

За результатами *творчо-спеціалізувального етапу* найбільший приріст спостережено за творчо-пошуковим (12,5 %), мотиваційно-ціннісним і контрольньо-прогностичним критеріями (по 10 %), дещо нижчий – за інформаційно-комунікативним (7,5 %), професійно-гносеологічним і операційно-діяльнісним (по 7 %), здоров'язберігальним (5,5 %) критеріями.

Контрольний експеримент організовано наприкінці 2016-2017 навчального року з метою виявлення змін у стані сформованості критеріальних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Для підтвердження ефективності експериментальної роботи з упровадження системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів зіставлено рівень досліджуваних показників до і після експерименту в експериментальній групі, а також порівняно результати експериментальних і контрольних груп після експерименту. Аналізуючи динаміку зміни результатів контрольних груп після проведення експерименту, констатовано відсутність значущих якісних змін. Зокрема, найвищий середній приріст зафіксовано за показниками здоров'язберігального (13 %), професійно-гносеологічного (12 %) і мотиваційно-ціннісного (11,5 %) критеріїв; дещо нижчий – за показниками операційно-діяльнісного (10,5 %) і творчо-пошукового (10,5 %) критеріїв; найнижчий – за інформаційно-комунікативним (6 %) і контрольньо-прогностичним (6,5 %) критеріями. В експериментальних групах після впровадження системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів відмічено стабільно високе зростання показників за всіма критеріями, зокрема, найвищі прирости – за операційно-діяльнісним (26,5 %), мотиваційно-ціннісним (26 %) і творчо-пошуковим (23,5 %), дещо нижчі – за здоров'язберігальним (22 %), професійно-гносеологічним, контрольньо-прогностичним (по 21,5 %) й інформаційно-комунікативним (21 %).

Отримані дані про попередній стан сформованості досліджуваної компетентності в контрольній і експериментальній групах, який співвідносний, а підсумковий наприкінці формувального експерименту –

суттєво відрізняється, свідчать про реалізацію мети дослідження, педагогічну обґрунтованість розробленої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих закладах освіти, ефективність визначених умов її реалізації та доцільність запропонованого навчально-технологічного і методичного забезпечення, які є важливими чинниками підвищення рівня професійності цих фахівців. Вірогідність отриманих результатів і значущість відмінностей між порівнюваними вибірками для експериментальних даних доведено за допомогою статистичних розрахунків критеріїв Вілкоксона-Манна-Уїтні ( $W_{emп}$ ) та Крамера-Уелча ( $T_{emп}$ ). При порівнянні  $W_{emп}$  і  $T_{emп}$  із критичними значеннями відповідно  $W_{0,05}$  і  $T_{0,05}$  отримано результати:  $W_{emп} \leq 1,96$  і  $T_{emп} \leq 1,96$ , які підтверджують, що характеристики порівнюваних вибірок співпадають на рівні значимості 0,05, тобто є достовірними.

Матеріали розділу висвітлені в публікаціях: [21; 190; 209; 315].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й нове вирішення наукової проблеми професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах в єдності методологічного, теоретичного, технологічного і методичного складників; обґрунтовано та розроблено модель системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, упроваджено й експериментально перевірено в педагогічному процесі її навчально-технологічне і методичне забезпечення. Одержані результати дослідження підтвердили реалізацію мети і вможливили такі висновки.

1. Виявлено й охарактеризовано основні періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи, досліджено її сучасний стан і програмно-нормативне забезпечення. Аналіз наукової літератури засвідчив, що дослідження розвитку напрямів оздоровчого фітнесу різнобічно здійснюють М. Василенко, Л. Ващук, В. Григоревич, Л. Даллек, Л. Кравіц, Г. Ніколаї, І. Павлюк, І. Свістельник та ін. Однак наявні наукові розвідки не висвітлюють передумов і періодів становлення професійної освіти фітнес-тренерів. Історичний і порівняльний методи дозволили виявити й охарактеризувати три періоди становлення професійної освіти фітнес-тренерів: *перший період – безсистемний* – зародження напрямів оздоровчого фітнесу: ментального (йога та її різновиди (III ст. до н. е., стародавня Індія), пілатес (20-і рр. XX ст., США), стретчинг (50-і рр. XX ст., Швеція)); силового (початок XX ст., Англія); аеробічного (початок XX ст., Франція, Росія) та стихійна передача емпіричного досвіду наступним поколінням способами наслідування та хаотичного поширення рухової діяльності через поодинокі авторські оздоровчо-тренувальні програми й методики; відсутність чіткої структури заняття і системи навчання вправ; виникнення ідей професійної підготовки інструкторів; *другий період – системно-допрофесійний* – об'єднання кращих зразків рухового досвіду, методів і засобів покращення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини, що вміщують рухову діяльність, організацію активного відпочинку, вдосконалення фізичної



підготовленості (60-80-і рр. ХХ ст., США), в цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес; аматорство в організації та проведенні фітнес-програм; відсутність системного підходу в підготовці інструкторів із фітнесу, обґрунтування ідей упровадження професійної освіти фітнес-тренерів на державному рівні; *третій період – системно-професійний* – завершення розвитку методик проведення окремих фітнес-програм і впровадження системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів; диференціація підготовки фітнес-тренерів: у спеціалізованих комерційних установах за принципом сертифікації (перша половина 80-х рр. ХХ ст., США; друга половина 80-х рр. ХХ ст., Великобританія й Німеччина; 90-і рр. ХХ ст., Росія, Україна й ін.); у вищих закладах освіти (кінець 90-х рр. ХХ ст., країни Європи і США; 2005 р., Україна).

Основні ідеї історико-хронологічного дослідження використані для передачі студентам історичного досвіду розвитку окремих напрямів фітнесу та становлення професійної освіти фітнес-тренерів; розуміння динаміки цілісного історико-педагогічного процесу; формування системи знань про виникнення й умінь застосовувати методи, форми і засоби оздоровчої фізичної культури та сучасні фітнес-технології; створення сучасного навчально-інформаційного забезпечення викладання курсів «Педагогіка», «Історія фізичної культури», «Сучасні фітнес-технології» у вищих закладах освіти; актуалізації позитивного зарубіжного досвіду професійної підготовки фітнес-тренерів; конструювання системи ефективною підготовки фахівців цього профілю, обґрунтування наукових засад її реформування в Україні на основі визначених методологічних підходів, принципів і наукових концепцій; удосконалення сучасної нормативної бази підготовки фахівців із фітнесу (освітньо-професійна програма, навчальний план, навчальні програми), яка регламентує вимоги до рівня їх освіченості, можливості працевлаштування, підвищення кваліфікації тощо.

2. Здійснено дефінітивний аналіз базових понять дослідження, з'ясовано специфіку й функції професійної діяльності фітнес-тренерів.

Уточнено поняття професійної компетентності фітнес-тренера як інтегративної властивості особистості, заснованої на взаємопов'язаних знаннях, уміннях, навичках і цінностях, що передбачає теоретичну, практичну, методичну і психологічну готовність, певний досвід практичної діяльності, особистісні та професійні якості, й характеризується: конкурентоздатністю, швидкістю оновлення знань і вмінь у відповідності до змін на ринку праці й у тенденціях фітнес-індустрії; високим рівнем технічної майстерності, що виявляється в методично-практичній грамотності при виконанні вправ, організації та проведенні групових занять, розробленні програм для персональних тренувань із урахуванням запитів і можливостей людей різного віку; вмінням використовувати фізичні й інтелектуальні ресурси для вироблення індивідуального стилю професійної діяльності; здатністю до самовдосконалення, самоосвіти впродовж життя.

Поняття «фітнес» конкретизовано як напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвивальну спрямованість, засновану на використанні комплексу фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу тощо), які проводять у різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома) з різним віковим контингентом, і забезпечують оптимальний руховий режим.

Фітнес-тренером визначено компетентного фахівця в галузі здоров'я людини і фізичного виховання, здатного професійно вирішувати завдання оздоровлення, оптимізації рухового режиму, підвищення моторного розвитку та рівня сформованості фізичних якостей і покращення стану здоров'я у людей різного віку засобами оздоровчого фітнесу.

Аналіз типових посадових інструкцій для фітнес-тренерів, соціальних запитів і вимог роботодавців до рівня їх компетентності, специфіки професійної діяльності дозволили виявити й обґрунтувати взаємопов'язані і взаємодоповнювальні функції фітнес-тренерів. *Конструктивно-проектувальна функція* виявляється у здійсненні поточного й поетапного

планування тренувального процесу; виборі оптимальних методів і засобів для вирішення поставлених завдань на основі їх ґрунтового аналізу та виявлення позитивного і негативного впливу на організм; володінні методикою побудови аеробічних і силових комбінацій, дотриманні логіки і послідовності у виконанні вправ, що навантажують різні м'язові групи тощо.

*Організаційно-управлінська функція* потребує вияву ділових якостей у встановленні внутрішньокolleктивних зв'язків і стосунків, уміння активізувати й організувати діяльність групи, залучати людей до різних фітнес-програм; пунктуальності тощо.

*Іміджево-презентативна функція* виявляється в уміннях презентувати різні фітнес-програми, зацікавити й підтримувати інтерес і активність упродовж заняття, рекламувати авторські фітнес-програми для здійснення персонального тренування тощо.

*Гностична функція* виявляється в здатності до самоосвіти, готовності до систематичного саморозвитку та самовдосконалення, потребі в поглибленні знань про методи, засоби і технології оздоровчого фітнесу, його вплив на організм людини; широкій психолого-педагогічній і методичній підготовленості тощо.

*Комунікативна функція* виявляється в здатності встановлювати контакт із людьми, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, бути естетично виразним, надихати, налаштовувати на тренування, долучати до високої культури спілкування і взаємин; правильно називати вправи, пояснювати техніку їх виконання, чітко подавати команди та вказівки; одночасно використовувати словесні (вербальні) і візуальні прийоми (к'юінг) тощо.

Реалізація *рухової функції* потребує високого рівня власної фізичної (розвиток сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості) і функціональної (стан систем організму, реакція на фізичне навантаження) готовності, психологічної стійкості, працездатності; технічно правильної демонстрації фізичних вправ; уміння безпечно використовувати спортивне обладнання, надавати першу медичну допомогу тощо.

*Аналітико-діагностична функція* полягає в здійсненні аналізу, контролю та порівняння результатів тренувального процесу з подальшим усуненням недоліків і

внесенням коректив; оцінюванні індивідуальних особливостей адаптації організму до навантаження за допомогою комплексного тестування, що дозволяє отримати дані про морфофункціональні й психофізіологічні показники конкретної людини; вмінні виконувати антропометричні вимірювання тощо. *Адміністративно-господарська функція* виявляється у догляді за технічним оснащенням залів, апаратурою, за санітарно-гігієнічним станом одягу і взуття відвідувачів, контролі за поведінкою у фітнес-клубі; здійсненні своєчасної перевірки й підтримки обладнання в робочому стані тощо.

3. На основі аналізу сучасних філософських і психолого-педагогічних концепцій виявлено й обґрунтовано особливості застосування методологічних підходів у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів. *Системний підхід* забезпечує єдність елементів підготовки як динамічної системи, до структури якої належать: мета, завдання, методологічні підходи, принципи, предметна підготовка, взаємодія викладачів і студентів, методи, засоби, форми, етапи підготовки, зорієнтовані на результат, що забезпечують функціонування і цілісність системи. *Особистісний підхід* орієнтує на всебічний розвиток особистості, формування індивідуального стилю професійної діяльності фітнес-тренера з урахуванням здібностей, стану здоров'я, потреб і побажань студента. У контексті *діяльнісного підходу* професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів розглянуто крізь призму різновидів тренерської діяльності, що зумовлює пріоритетне використання активних методів і сучасних навчально-технічних засобів у процесі професійного навчання, застосування яких веде до оволодіння новими знаннями, вміннями та навичками, відображує загальні закономірності засвоєння студентами соціального і тренерського досвіду з урахуванням індивідуальних особливостей, інтенсифікує розвиток особистісних якостей, пізнавальних і рухових здібностей. *Компетентнісний підхід* розглянуто як спрямованість освітнього процесу на формування професійної компетентності, що виявляється в сукупності фахових знань, умінь і навичок,

які відбивають теоретичну, практичну і методичну підготовленість і здатність до її творчої реалізації в різних соціальних ситуаціях практичної професійної діяльності; піднесення особистісних якостей, морально-етичних і загальнокультурних цінностей, прагнення до власної фізичної досконалості та передачі рухового досвіду, саморозвитку й самоосвіти впродовж життя. *Інтеграційно-диференційований підхід* утілено як комплексний науковий засіб, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації змісту загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних дисциплін із метою забезпечення оптимальних умов для творчого й продуктивного формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера у вищому закладі освіти.

4. Виявлено, схарактеризовано і досліджено компоненти професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, критерії, показники та рівні її сформованості. Компонентами професійної компетентності фітнес-тренера, основу яких становлять знання, вміння, навички, здібності та якості, цінності, досвід діяльності, визначено: *соціально-особистісний* (сукупність інтелектуальних, моральних, перцептивних якостей, дотримання норм поведінки тощо); *теоретико-технологічний* (знання історико-педагогічних основ зародження фітнесу, теоретико-методичних засад проведення занять із людьми різного віку й уміння застосовувати їх у практичній діяльності й ін.); *професійно-руховий* (фізична підготовленість; здатність демонструвати вправи на високому рівні технічної майстерності, розвинене відчуття ритму й уміння ним варіювати відповідно до завдань заняття, вміння поєднувати рухову діяльність зі словесним і мімічно-жестикуляційним супроводом тощо); *здоров'язберігальний* (уміння застосовувати адекватні фізичному здоров'ю і розвиткові методи оздоровлення й тренування тощо); *конструктивно-проектувальний* (уміння планувати тренувальний процес, оптимізувати зміст, методи і засоби навчання з урахуванням конкретних умов і поставлених завдань тощо); *організаційно-управлінський* (уміння організовувати фітнес-марафони, змагання, показові виступи для залучення

людей, раціонально використовувати час тренування тощо); *психолого-комунікативний* (здатність установлювати та підтримувати доброзичливі стосунки з людьми, тренерським колективом, залагоджувати конфлікти й ін.); *аналітико-діагностичний* (уміння оцінювати й прогнозувати результати тренувального процесу тощо).

Обґрунтовано критерії і показники сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів: *мотиваційно-ціннісний* із показниками: пізнавальний інтерес до діяльності фітнес-тренера; усвідомлення її суспільної значущості, стійка мотивація до навчання і здобуття професії; *здоров'язберігальний* із показниками: стійка світоглядна позиція й поведінка щодо свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я людей, власного фізичного і психічного стану; медико-біологічні знання, необхідні для здоров'язбереження людини під час проведення фітнес-тренувань, попередження травматизму; *професійно-гносеологічний* із показниками: знання з оздоровчого фітнесу (структура й типи занять, техніка виконання та методика навчання вправ із різних видів фітнесу, типові помилки при їх виконанні); здатність до самоосвіти й фахового самовдосконалення; *операційно-діяльнісний* із показниками: вміння узгоджувати рухи з музикою, виконувати базові вправи класичної і степ-аеробіки, силові вправи, які набули рівня рухової навички; розробляти, демонструвати й навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо- і силової спрямованості, проводити аеробічні (фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка й ін.), ментальні (пілатес, стретчинг тощо), силові (боді-памп, кросфіт тощо) програми з людьми різного віку та рівня підготовленості, враховуючи їхній стан здоров'я, потреби та побажання; наявність достатнього рівня власної функціональної і фізичної готовності; *контрольно-прогностичний* із показниками: знання методів діагностики й інструментарію для визначення ефективності тренування, оцінювання стану систем організму під час навантаження; вміння застосовувати результати моніторингу для корекції й удосконалення тренувального процесу;

*інформаційно-комунікативний* із показниками: вміння працювати з комп'ютерним програмним забезпеченням і технічним обладнанням для діагностики стану здоров'я, функціональних показників і фізичних якостей; вміння застосовувати вербальні і невербальні засоби комунікації й спеціальну термінологію під час проведення тренувань, володіння голосом при подачі команд і вказівок; *творчо-пошуковий* із показниками: прагнення до творчої самореалізації й потреба в індивідуальному самовираженні; здатність до професійної рефлексії; використання інноваційних педагогічних і фітнес-технологій; науково-пошукова діяльність із розробки проектів групових занять і програм індивідуального розвитку та їх практичного втілення; сформованість індивідуального творчого стилю фахової діяльності й керівництва.

Виокремлено й охарактеризовано рівні сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів: *елементарний (низький) рівень* характеризує просте розпізнавання і відтворення окремих фактів і теорій; складність у систематизації навчального матеріалу та його практичного застосування у професійній діяльності; *репродуктивний (середній) рівень* прикметний фрагментарністю знань, здатністю репродуктивно відтворити теоретичний матеріал із різних дисциплін, виконувати окремі професійні функції; *евристичний (достатній) рівень* вирізняється здатністю до загальної орієнтації у застосуванні базових теоретичних положень, умінь порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію, самостійно використовувати її на практиці під час розв'язання професійних завдань, пояснювати застосовані засоби і технології; *креативний (високий) рівень* характеризує здатність творчо застосовувати положення теорії і методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності, вміння вільно висловлювати власні думки, добирати переконливі аргументи для їх підтвердження.

5. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено систему професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у

вищому закладі освіти. Модель системи вміщує чотири взаємозумовлені компоненти: *концептуальний, змістовий, технологічний, результативний*.

Центральними системоутворювальними елементами *концептуального* блоку моделі є мета як передбачення ідеального результату всієї системи підготовки, методологічні підходи і принципи. *Змістовий* блок моделі характеризує фахову компетентність майбутніх фітнес-тренерів через конкретизацію необхідних для виконання професійних функцій знань, умінь і навичок та реалізується в предметній підготовці на основі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків і диференціації змісту професійно адаптованої підготовки фітнес-тренерів. Вивчення загальноосвітніх дисциплін («Історія фізичної культури», «Педагогіка», «Психологія» й ін.) створює уявлення про професійні функції тренера, формує інтерес до тренерської діяльності, систему мотиваційних установок і професійних цінностей, удосконалює культуру мовлення й спілкування тощо. Загальнопрофесійні дисципліни («Основи медичних знань», «Біомеханіка», «Теорія і методика викладання гімнастики» й ін.) дають можливість планувати, організовувати й прогнозувати результати тренування загалом. Спеціальні професійні дисципліни (на мотиваційно-орієнтувальному етапі – «Ритміка і хореографія», на когнітивно-операційному – «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», на творчо-спеціалізувальному – «Основи персонального тренінгу») дозволяють сформулювати професійні знання, вміння, навички та якості, необхідні для безпосереднього виконання професійних функцій – проведення групових і персональних тренувань, розробки індивідуальних програм, консультацій тощо. Утворення складної ієрархічної структури зв'язків між окремими курсами забезпечує перетворення загальноосвітніх і загальнопрофесійних знань і умінь на спеціальні фахові. Загальноосвітні, загальнопрофесійні і спеціальні професійні дисципліни реалізовано в навчальній, виховній і науково-дослідній діяльності. *Технологічним* блоком моделі передбачено



етапи підготовки майбутніх фітнес-тренерів як поступову реалізацію взаємопов'язаних методів, форм і засобів навчання, що забезпечує структурну цілісність педагогічного процесу. Поетапний моніторинг сформованості показників професійної компетентності забезпечено наскрізними засобами контролю. *Результативний* блок моделі спрямовано на здійснення педагогічного оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів за обґрунтованими критеріями і показниками та її якісну диференціацію за рівнями (*елементарний, репродуктивний, евристичний, креативний*).

Упродовж педагогічного експерименту доведено ефективність розробленої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у виші. В експериментальній групі виявлено стабільно високе зростання показників за операційно-діяльнісним (26,5 %), мотиваційно-ціннісним (26 %) і творчо-пошуковим (23,5 %) критеріями, дещо нижче – за здоров'язберігальним (22 %), професійно-гносеологічним, контрольньо-прогностичним (по 21,5 %) та інформаційно-комунікативним (21 %). При цьому загальний середній приріст в експериментальній групі становить 23 %, а в контрольній – 10 %. Достовірність отриманих результатів і значущість відмінностей у порівнюваних вибірках експериментальних даних доведено за допомогою статистичних розрахунків критеріїв Вілкоксона-Манна-Уїтні ( $W_{emp} \leq 1,96$ ) і Крамера-Уелча ( $T_{emp} \leq 1,96$ ).

6. Виокремлено й обґрунтовано педагогічні умови забезпечення ефективності розробленої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Запропоновані умови враховують взаємодію і взаємодоповнення компонентів системи та їх елементів, узгодження об'єктивних і суб'єктивних цілей, вимоги до рівня професійної компетентності фахівців цього профілю, відображують загальні закономірності педагогічного процесу і специфіку, властиву підготовці фітнес-тренерів, забезпечують ефективну організацію навчально-пізнавальної діяльності студентів із урахуванням ідей системного,

особистісного, діяльнісного, компетентнісного, інтеграційно-диференційованого наукових підходів.

*Перша педагогічна умова* полягає в об'єднанні медико-біологічних, соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних знань у дисциплінах різних циклів підготовки на підставі інтеграційних міждисциплінарних зв'язків у єдиний цілісний систематизований процес формування професійної компетентності фітнес-тренерів і пов'язана з потребою взаємопроникнення змісту загальноосвітніх, загальнопрофесійних і спеціальних фахових дисциплін, що сприяє наближенню теоретичних знань до специфіки практичної діяльності фітнес-тренерів, акцентуванню уваги студентів на інформації, яка має безпосереднє професійно-практичне спрямування, використанню завдань самостійної, індивідуальної роботи, контролю, які пов'язані з практикою роботи фітнес-тренера чи фізкультурно-оздоровчих закладів. Забезпечення цієї умови веде до розширення і конкретизації професійної інформації, підвищення її професійної спрямованості, взаємозв'язку теорії з практикою, готовності до її використання у професійних ситуаціях, здатності вибудувувати чітку систему наукових знань із окремих навчальних тем і дисциплін, високої успішності студентів при виконанні завдань і проєктів, пов'язаних із практичною професійною діяльністю, загального підвищення рівня освіченості студентів.

*Друга педагогічна умова* – єдність і взаємозв'язок спортивного та професійно-педагогічного вдосконалення у формуванні професійно-рухових умінь і навичок – базується на програмуванні й алгоритмізації навчання, що полягає в управлінні процесом оволодіння руховими вміннями і навичками та відповідному контролі за ним із дотриманням чіткої етапності та послідовності операцій: створення уявлення про новий рух; початкове оволодіння його технікою; поєднання окремих вправ у з'єднання і комбінації та вдосконалення стилю; формування конструктивно-проектувального і теоретико-технологічного компонентів професійної компетентності, на яких ґрунтується методична підготовленість фітнес-тренерів; поглиблення

оволодіння професійно-педагогічними вміннями, які є складниками здоров'язберігального, психолого-комунікативного, організаційно-управлінського, аналітико-діагностичного, соціально-особистісного компонентів професійної компетентності фітнес-тренера, в умовах навчальної діяльності; закріплення сформованих професійно-педагогічних умінь в умовах, максимально наближених до професійних. Утілення цієї умови підвищує якість оволодіння спортивними та професійно-педагогічними вміннями й навичками, забезпечує зростання загального рівня фахової компетентності.

*Третя педагогічна умова* передбачає застосування інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій і навчально-технічних засобів у процесі підготовки фітнес-тренерів (презентацій, відео- і фотоматеріалів, онлайн-сервісів, навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», крокового тренажера-симулятора). Реалізація цієї умови в педагогічному процесі підготовки істотно підвищує рівень сформованості професійно-гносеологічного, інформаційно-комунікативного й операційно-діяльнісного компонентів професійної компетентності фітнес-тренерів.

*Четверта педагогічна умова* – спільне викладання спеціальних професійних дисциплін («Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту», «Основи персонального тренінгу») на засадах співпраці викладачів вишів і досвідчених фітнес-тренерів для «занурення» студентів у безпосереднє професійне середовище. Виявлено, що залучення професійних фітнес-тренерів до підготовки студентів доцільне в різних напрямках педагогічної діяльності: навчальній, виховній, науково-дослідній. У навчальній діяльності фітнес-тренер бере участь у проведенні бінарної лекції, яка забезпечує взаємодоповнення теоретичної інформації лектора-викладача і прикладних відомостей лектора-тренера, або базована на принципі контрасту, виявленні плюралізму думок, веденні активного обговорення проблемних питань із

залученням студентів. Доведено ефективність бінарних лекцій із теоретико-методичних аспектів упровадження інноваційних видів фітнес-програм, застосування нового тренажерного обладнання, структурування тренувань, основ етики та сервісу, а також присвячених аналізу конкретних соціально-професійних ситуацій. Доречно запрошення фітнес-тренерів і на виховні фізкультурно-оздоровчі заходи: фітнес-марафони, змагання, конкурси, спрямовані на популяризацію здорового способу життя. Важливим практичним значенням вирізняється інформація для студентів, яку практикуючі фітнес-тренери надають упродовж виступів на науково-практичних конференціях і методичних семінарах. Виконання цієї умови підвищує мотивацію студентів до навчання, формує уявлення про перспективи подальшого професійного розвитку (кар'єрного росту), прагнення до високого рівня фахової компетентності.

*П'ята педагогічна умова* – розвиток міжнародних зв'язків і співробітництва в контексті інтеграції до світового і європейського освітнього середовища, реалізації положень Болонської декларації – передбачає: проведення спільних наукових заходів, колективну підготовку наукових праць, рецензування досліджень; обмін науковою інформацією, інноваційними навчальними методиками й практиками в галузі фізичної культури і спорту; обмін делегаціями, запрошення вчених і викладачів із різних країн для проведення спільних досліджень і навчання, реалізації наукових та освітніх проєктів, викладання; міжнародну академічну мобільність науково-педагогічних працівників; розробку і видання підручників, монографій, навчально-методичних посібників і публікацію наукових матеріалів у закордонних видавництвах, участь у міжнародному книгообміні. Реалізація цієї умови сприяє поглибленню навичок міжкультурної комунікації, вдосконаленню володіння іноземними мовами, збагаченню навчального, наукового, спортивного досвіду, розширенню світогляду; академічна мобільність надає можливості для збагачення знань у галузях науки і європейської та світової культури, обміну досвідом,

взаємовизнання досягнень і кваліфікації в освітніх і наукових центрах і закладах.

7. Розроблено навчально-технологічне й методичне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, доведено його ефективність у педагогічному процесі під час вивчення спеціальних професійних дисциплін «Ритміка і хореографія», «Сучасні фітнес-технології», «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання і спорту», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Основи персонального тренінгу». Експериментально підтверджено, що використання розроблених засобів навчально-технологічного й методичного супроводу (інструктивний зошит для самостійної та індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Словник фітнес-термінів», навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор) забезпечує інтеграцію навчального матеріалу до цілісного професійно адаптованого змісту підготовки фітнес-тренерів, підвищення якості педагогічного процесу, реалізацію компетентнісного підходу, варіативність та інтерактивність навчального матеріалу, його гнучкість та адаптованість до індивідуальних потреб і можливостей студентів, вибір ними вільної освітньої траєкторії, ефективну співпрацю суб'єктів процесу навчання у спеціально організованій пізнавальній діяльності, створення сприятливого освітнього середовища для формування індивідуального професійного стилю, самостійності й ін. Аналіз результатів оцінювання рівня змістовності, інформативності та доступності навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора, проведеного методом експертного оцінювання з-поміж викладачів вишів, фітнес-тренерів, учителів фізичної культури, довів якість і доцільність упровадження розроблених навчально-технологічних засобів: на «відмінно» комп'ютерну програму оцінили 40 % і на «добре» – 59 % експертів, на «посередньо» – 1 %; кроковий тренажер-симулятор на

«відмінно» оцінили 46 % і на «добре» – 54 % експертів; посередніх і незадовільних оцінок не виявлено.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. До перспективних напрямів подальшої роботи належать: моделювання професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах змішаного навчання; розробка й упровадження мультимедійних навчальних посібників для забезпечення якості професійної освіти майбутніх фітнес-тренерів; підготовка програмно-нормативного і навчально-методичного забезпечення для підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури з використання сучасних фітнес-програм у професійній діяльності; розроблення педагогічної технології перепідготовки вчителів фізичної культури до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу; створення тренінгових програм для вдосконалення теоретичної й практичної підготовленості фітнес-тренерів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абольянинова С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика профессионального образования» / С.Г. Абольянинова. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 110-133.
3. Аверьянов А.Н. Система: философская категория и реальность / А.Н. Аверьянов. – М.: Изд-во «Мысль», 1976. – 188 с.
4. Агеев Н.В. Электронные издания: концепции, создание, использование: учеб. пособ. / Н.В. Агеев, Ю.Г. Древе; под ред. Ю.Г. Древе. – М.: МГПУ, 2003. – 236 с.
5. Адольф В.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя / В.А. Адольф // Педагогика. – 1998. – №1. – С. 72-75.
6. Азбука йоги. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azbukayogi.com/columns>
7. Айзятуллова Г.Р. Аэробика для студентов технических вузов : учеб. пособ. / Г.Р. Айзятуллова ; Петерб. гос. ун-т путей сообщ. – СПб. : ПГУПС, 2007. – 26 с.
8. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: дис... канд. наук физ. воспит. и спорта: 24.00.02 / Карина Гариковна Айрапетова; Украинский гос. ун-т физ. воспит и спорта. – К., 1996. – 195 с.
9. Акопова М.А. Теория и методология реализации личностно-ориентированного подхода в условиях выбора дополнительных образовательных программ: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / Мария Алексеевна Акопова. – СПб., 2004. – 368 с.

10. Аксенова А.Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьников с различным соматотипом: автореф. дис...канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика проф. образов.» / А.Н. Аксенова. – Омск, 2006. – 24 с.
11. Алексюк А.М. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. / А.М. Алексюк, А.А. Аюрзанайн, П.Г. Підкасистий, В.А. Козаков. – К.: Вид-во «ІСДО», 1993. – 335 с.
12. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України: підруч. / А.М. Алексюк. – К.: Вид-во «Либідь», 1998. – 560 с.
13. Ананьев Б.Г. К методологии профессионаведения / Б.Г. Ананьев // матер. к I съезду Всесоюз. общ. психотехники и приклад. психофизиол. – М., 1931. – С. 1-6.
14. Ананьев Б.Г. К психологическому изучению функциональных связей / Б.Г. Ананьев // Труды Института мозга им. В.М. Бехтерева. – М. – 1939. – Т. XI – С. 94-99.
15. Ананьев Б.Г. О динамике сочетательно-рефлекторной деятельности / Б.Г. Ананьев // Вопросы науки о поведении. – Владикавказ. – 1928. – Вып. 2. – С. 16-20.
16. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет : дис... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Елена Валериевна Андреева; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2002. – 190 с.
17. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: АН СССР. – 1978. – С. 55-59.
18. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании / Н.В. Апатова. – М.: Ин-т общобразов. шк. РАО, 1994. – 228 с.
19. Арефьев В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навч.посіб. / В.Г. Арефьев.; К.: Вид-во «ІСДО», 1995. – 136 с.



20. Арзютов Г.М. Становлення системи навчання рухових дій (історико-педагогічний аналіз) / Г.М. Арзютов // Фізичне вихов., спорт і культура здоров'я у сучас. суспільстві. – 2011. – № 3. – С. 29-34.

21. А. с. № 63481 Україна, на навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» / О.К. Корносенко, П.В. Хоменко. – опублік. 11.01.2016.

22. Аспекти розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу, соціальної антропології. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : [http://www.digplanet.com/wiki/Physical\\_culture](http://www.digplanet.com/wiki/Physical_culture).

23. Атамась О.А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О.А. Атамась // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучас. сусп. – 2012. – № 2. – С. 38-42.

24. Атанов Г.О. Теорія діяльнісного навчання: монограф. / Г.О. Атанов. – К. : Вид-во «Кондор», 2007. – 370 с.

25. Аузіна А.О. Система комплексної діагностики знань студента / А.О. Аузіна, Г.Г. Голуб, А.М. Возна. – Львів, ін-т НБУ, 2002. – 38 с.

26. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Изд-во «Медицина». – 1990. – 124 с.

27. Афанасьев В. Г. Общество: системность, познание и управление / В.Г. Афанасьев. – М. : Изд-во «Политиздат», 1981. – 432 с.

28. Ашанін В.С. Комп'ютер і здоров'я студентів : навч. посіб. / В.С. Ашанін, О.В. Церковна. – Х. : Вид-во «Компанія СМІТ», 2010. – 87 с.

29. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов по физической культуре и спорту / Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 11-15.

30. Бабушкин Г.Д. Психология деятельности тренера / Г.Д. Бабушкин. – Томск : ТПУ, 2006. – 326 с.

31. Байденко В.И. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентностного подхода) / В.И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. – № 11. – С. 3-13.
32. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1 – С. 92.
33. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: «Евразия», 2000. – 320 с.
34. Барабанщиков А.В. Военно-педагогическая диагностика: теория, опыт, проблемы / А.В. Барабанщиков, Н.И. Дерюгин. – М.: Изд-во «ГАВС», 1995. – 108 с.
35. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Марина Робертівна Батіщева; Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2009. – 20 с.
36. Башавець Н.А. Здоров'язберезувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури / Н.А. Башавець // Наука і освіта. – 2013. – №1-2. – С. 120-122.
37. Без'язичний Б.І. Теоретичні та методичні основи формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури : монографія / Б.І. Без'язичний; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків : Вид-во «Смугаста типографія», 2015. – 418 с.
38. Безруких М.М. Хрестоматия по возрастной физиологии / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Изд-во «Академия», 2002. – 282 с.
39. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж.А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.

40. Белых С.И. Совершенствование тренеровочного процесса кикбоксеров / С.И. Белых, В.В. Еременко, А.В. Маробян // Слобожанский науково-спортивный весник. – 2007. – №11. – С.119-122.

41. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем / В.П. Беспалько. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 1977. – 304 с.

42. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : навч.-метод. посіб. / І.Д. Бех. – К. : Вид-во «ІЗМН», 1998. – 204 с.

43. Белікова Н.О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31-35.

44. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. Белікова // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – Т.ІІ. – С. 52-56.

45. Библер В.С. Нравственность. Культура. Современность. Философские размышления о жизненных проблемах / В.С. Библер. – М.: Изд-во «Новая школа», 1990. – 230 с.

46. Биктагиров К.Л. Дидактические условия обучения татарскому языку: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики» / К.Л. Биктагиров; Казанский госуниверситет. – Казань, 1973. – 37 с.

47. Благова Т.О. Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект / Т.О. Благова // Освітологічний дискурс. – 2014. – № 4. – С. 22-33.

48. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М. : Изд-во «Наука», 1973. – 270 с.

49. Богданова І.М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій: автореф. дис. ...

докт. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теорія та методика професійної освіти» / І.М. Богданова; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 39 с.

50. Боженко Р. Дослідження впливу спінбайк-аеробіки на рівень фізичного стану чоловіків першого зрілого віку / Р. Боженко // Теорія і метод. фіз. вихов. і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 63-65.

51. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії / Г.Л. Бойко, Н.В. Кузьменко // Вісник НТУУ – КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2009. – № 1. – 121-125.

52. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: навч. посіб. / Я.Я. Болюбаш. – К. : Вид-во «Компас», 1997. – 64 с.

53. Бондар С.П. Термінологічний аналіз понять «компетенція» і «компетентність» у педагогіці: сутність і структура / С.П. Бондар // Освіта і управління. – 2007. – № 3 – С. 93-99.

54. Бондаренко В.В. Теорія і методика фізичного виховання: навч. прогр. / В.В. Бондаренко. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 16 с.

55. Бондаренко В.В. Формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі вивчення дисциплін професійно-практичної підготовки / В.В. Бондаренко, О.К. Корносенко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 5-9.

56. Бродская И. Фитбол-тренинг как современный формат аэробных фитнес-программ для детей дошкольного возраста / И. Бродская // Студент, наука і спорт у третьому тисячолітті: матер. IV Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 98-100.

57. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Дж. Брунер. – М.: Изд-во «Прогресс», 1977. – 228 с.

58. Брюханова Н. Підходи до розуміння компетентності та компетенції в освіті / Н.Брюханова // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2007. – № 4. – С. 40-49.

59. Бугеря Т.М. Подготовка педагога к реализации межпредметных связей в высших учебных заведениях / Т.М. Бугеря // Вісник Луганського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – 2010. – № 15 (202). – С. 152-159.

60. Бурдыгина Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теория и методика профессионального образования» / Е.В. Бурдыгина; Волгоградская. госуд. акад. физ. культуры. – Волгоград., 2003. – 20 с.

61. Буренко М.С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / М.С. Буренко; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – 20 с.

62. Бурлака Я.І. Про форми організації навчальної діяльності школярів / Я.І. Бурлака, В.О. Вихрущ // Рад. школа. – 1984. – № 5. – С. 39-44.

63. Бурма Г.В. Особистісно-діяльнісний підхід як умова розвитку та саморозвитку студентів у процесі професійної підготовки у ВНЗ / Г.В. Бурма // Збірник наукових праць Бердянського держав. пед. ун-ту. – Бердянськ : БДПУ, 2004. – № 2. – С. 81-90.

64. Бышевец Н.Г. Использование информационных технологий в вузах физкультурного профиля / Н.Г. Бышевец // матер. IX Міжнарод. наук. конгресу «Олимпийский спорт и спорт для всех». – К.: Изд-во «Олимп. л-ра», 2005. – С. 8-18.

65. Василенко М.М. Стан та перспективи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / М.М. Василенко // Науковий часопис Національн. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – № 3 (2). – С. 53-56.

66. Василенко М.М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів у США / М.М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №11. – 19-22.

67. Василенко М.М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М.М. Василенко // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2016. – № 8 (4). – С. 4-10.

68. Васьков Ю. Комунікативна компетентність учителя фізкультури / Ю. Васьков // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 6. – С. 1-5.

69. Вацеба О. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / укл. та автор вступної статті О.М. Вацеба – Л.: Українські технології, 2003.

70. Вашук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Вашук // Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. – 2013. – № 3. – С. 7-9.

71. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – №10. – С. 51-55.

72. Великий тлумачний словник української мови / упоряд. Т.В. Ковальова. – Х.: Вид-во «Фоліо», 2005. – 767 с.

73. Верич Г.Е. Кинезитерапия при повреждениях позвоночного столба и костей таза : метод. пособие / Г.Е. Верич, Р.А. Банникова, Е.М. Солуха, Асад; Укр. гос. ун-т физ. воспит. и спорта. – К.: Изд-во «Олимп. л-ра», 1998. – 24 с.

74. Верховод І.С. Система соціально-професійної реабілітації та працевлаштування інвалідів в Україні: автореф. дис.... економ. наук. 08.00.07 – «Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика» / І.С. Верховод. – Донецький національний університет, Донецьк. – 2008. – 22 с.

75. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Изд-во

«Советский спорт», 1996. – 133 с.

76. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт». – 1988. – 144 с.

77. Вища освіта України і Болонський процес: навч. посіб. / За ред. В.Г Кременя; [М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук та ін.]. – Тернопіль : Вид-во «Навчальна книга – Богдан», 2004. – 384 с.

78. Воєнчук М.М. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.прогр. / М.М. Воєнчук, О.К. Корносенко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 10 с.

79. Вопросы развития самостоятельности учащихся в процессе воспитания и обучения / Ленинград. гос. пед. ин-т им. А.И. Герцена; [ред.кол.: Е.Я. Голант [и др.]. – Л., 1965. – 303 с.

80. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 479 с.

81. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособ. для студ. и препод. каф. физ. воспит гуманитарных и техн. вузов РСФСР / В.М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.

82. Высоцкий С.В. Структура психолого-педагогических условий формирования поисково-творческой направленности личности в процессе обучения / С.В. Высоцкий // Наук. вісник Південноукраїнського держ. пед. ун. ім. К.Д. Ушинського: збірник наук. праць. – Одеса, 1999. – Вип. 8-9. – С. 90-94.

83. Галузевий стандарт вищої освіти України. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини», галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», кваліфікація 3226 «Фахівець з фізичної реабілітації» та / або 3475 «Фітнес-тренер» / М.В. Дутчак, О.Л. Благій, М.М. Василенко[та ін.]: Голова групи розробників М.В. Дутчак – Вид. офіційна. – введ. 28.05.2013 р. – К.: Мін.осв.і науки Укр. 2013. – 60 с.

84. Галузинський В.М. Основи педагогіки та психології вищої школи

України / В.М. Галузинський, М.Б. Євтух. – К.: Вид-во «ННТЛ», 1995. – 436 с.

85. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственного развития ребенка: учеб. пособ. / П.Я. Гальперин. – М: МГУ, 1985. – 45 с.

86. Гах Р.В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання / Р.В. Гах // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 153-156.

87. Гедзик А. М. Система підготовки майбутнього вчителя технологій до викладання курсу креслення в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис.... докт. пед. наук. 13.00.02 – «Теорія та методика навчання» / А.М. Гедзик. – К., 2011. – 40 с.

88. Гершунський Б. С. Философия образования для XXI века : учеб. пособ. для самообразов. / Б.С. Гершунський. – М. : Изд-во «Педагог. общество России», – изд. 2-е., перераб. и доп. – 2002. – 512 с.

89. Гимнастическое многоборье. Мужские виды : учеб. пособ. для студ. ин-тов физ.культ. / [В.Смолевский, В. Курись, Б. Маслов и др.] ; под ред. Ю. Гавердовского. – М.: Изд-во «Книга по требованию», 1968. – 478 с.

90. Гнезділова К.М. Формування особистісних якостей майбутнього фахівця / К.М. Гнезділова // Вища школа України в умовах глобалізації та інтеграції: матер. Всеукр. науково-практ. конф. (27-28 березня 2008 р.). – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – С. 150-152.

91. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: дис... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Наталья Олеговна Гоглюватая; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2007. – 225 с.

92. Головань М.С. Метод проектів як засіб формування інформаційної компетентності майбутніх економістів / М.С. Головань // Проблеми інженерно-педагогічної освіти: збірник наукових праць. – Харків, 2006. – № 14-15. – С. 234-242.



93. Головата Л.М. Формування професійного мовлення у студентів факультету фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Лариса Михайлівна Головата; Тернопільський держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 1997. – 251 с.
94. Голуб Л.О. Масаж: навч. прогр. / Л.О. Голуб. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.
95. Голуб Л.О. Організація масової фізичної культури: навч. прогр. / Л.О. Голуб. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2014. – 8 с.
96. Гончаренко С.У. Інтегроване навчання. За і проти / С.У. Гончаренко, Ю. Мальований // Освіта. – 1994. – № 15-16. – С. 5-6.
97. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Вид-во «Либідь», 1997. – 375 с.
98. Горбанева А.П. Физиологический анализ эффектов индивидуально-дифференцированных занятий по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2003. – 162 с.
99. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособ. / В.В. Григоревич. – [Електронний ресурс] – Режим доступа: [http://fts.grsu.by/books/ist\\_sporta](http://fts.grsu.by/books/ist_sporta)
100. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний і методичний аспекти): дис...докт. пед. наук: 13.00.04 / Валентина Миколаївна Гриньова. – Харків, 1998. – 300 с.
101. Грітченко А. Інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки вчителя трудового навчання з формування в учнів системи знань сучасного аграрного виробництва / А. Грітченко // Псих.-пед. проблеми сільської школи : зб. наук. пр. / Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань : РВЦ «Софія», 2009. – Вип. 29. – С. 22-27.
102. Грязин И.Н. Методология права как диалектика правопознания (о структуре методологии права) / И.Н. Грязин // Методология права: общие проблемы и отраслевые особенности. – Тарту, 1988. – С. 4-24.

103. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис... канд. наук. по физ.воспит. и спорту: 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – К., 2001. – 212 с.

104. Гурвич А.В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах / А.В. Гурвич // Учетные записи. – 2007. – №4. – С. 27-30.

105. Гуржій А.М. Мультимедійні технології та засоби навчання: навч. посіб. / А.М. Гуржій, Р.С. Гуревич, Л.Л. Коношевський, О.Л. Коношевський; за ред А.М. Гуржія – Вінниця: Вид-во «Нілан-ЛТД», 2017. – 556 с.

106. Давидов В.В. Проблемы развивающего навчання / В.В. Давидов. – М.: Изд-во «Директ-Медиа», 2008. – 613 с.

107. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – 2-е изд. – Волгоград : ВолГУ, 2005. – 283 с.

108. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 81-85.

109. Данилюк А.Я. Теория интеграции образования / А.Я. Данилюк. – Ростов на Дону: Рост. пед. ун-т, 2000. – 440 с.

110. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А.Н. Дахин // Педагогика. – 2003. – № 4. – С. 21-26.

111. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теорія і методика проф. освіти» / Л.О. Демінська.; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2004. – 20 с.

112. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту:

автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Л.В. Денисова.; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – К., 2010. – 22 с.

113. Денисовець Т.М. Вікова фізіологія і валеологія : навч. прогр. / Т. М. Денисовець – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

114. Денисовець Т.М. Гігієна : навч. прогр. / Т.М. Денисовець. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 8 с.

115. Денисовець Т.М. Основи медичних знань : навч. прогр. / Т.М. Денисовець. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 8 с.

116. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Вид-во «Райдуга», 1994. – 62 с.

117. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Изд-во «Физ-ра и спорт», 1982. – 239 с.

118. Джурицкий А.Н. Зарубежная школа: современное состояние и тенденции развития / А.Н. Джурицкий. – М.: Изд-во «Просвещение», 1993. – 192 с.

119. Дидактика современной школы: пособ. для учителей / [Б.С. Кобзарь, Г.Ф. Кумарина, Ю.А. Кусый и др.]; под. ред. В.А. Онищука. – К.: Рад. шк., 1987. – 351 с.

120. Донець О.В. Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності: навч.прогр. / О.В. Донець. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2016. – 9 с.

121. Дорошенко В.В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15-16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 – «Фізична реабілітація» / В.В. Дорошенко; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 19 с.

122. Дубасенюк О.А. Особенности профессионального становления учителя в контексте компетентностного подхода / О.А. Дубасенюк // Вектор науки Тольяттинского госуд. ун-та. – 2010. – № 2 (2). – С. 38-42.

123. Дубовицька Т. Методика діагностики направленности учебной мотивации / Т. Дубовицька // Психологическая наука и образование. – 2002. – №2 – С. 1-5.

124. Дубогай О.Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.Д. Дубогай, А.І. Альошина, В.Є. Лавринюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.

125. Дубогризова И.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентами технических вузов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ирина Александровна Дуборызова. – Смоленск, 2005. – 149 с.

126. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 81-82.

127. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.В. Дутчак, М.М. Василенко // Педагогіка. – 2013. – №2. – С. 17-21.

128. Дюкина Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения: автореф. дис...канд. наук: 13.00.01 – «Общая педагогика» / Л.А. Дюкина. – Чебоксари, 2000. – 19 с.

129. Ельконін Д.Б. Про структуру навчальної діяльності / Д.Б. Ельконін // Вибрані псих. праці. – М., 1989. – С. 218-220.

130. Энциклопедия профессионального образования: в 3-х т. / под ред. С.Я. Батышева]. – М.: АПО. – 1999. – Т. 2. – М., 1999. – 440 с.

131. Єліна Т. О. Підсилення міжпредметних зв'язків засобами ознакової інтеграції / Т.О. Єліна // матер. Міжнарод. науково-практ. інтернет-конф. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intkonf.org/elina-to-pidsilennya-mizhpredmetnih-zvyazkiv-zasobami-oznakovoyi-integratsiyi>.

132. Єльнікова Г.В. Основи адаптивного управління: навч.посіб. / Г.В. Єльнікова. – Харків: Вид-во «Основа», 2004.– 128 с.
133. Єфіменко П.Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Павло Богуславович Єфіменко; Харків. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2002. – 250 с.
134. Жалдак М.І. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання: навч. посіб. / М.І. Жалдак, М.І. Шут, Ю.О. Жук та ін.; за ред. Ю.О. Жука. – К.: Вид-во «Педагогічна думка», 2012. – 112 с.
135. Жданова О. Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном/ О. Жданова, Л. Чеховська, У. Шевців // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 3. – С. 85-90.
136. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культ. – 2006. – №4. – С. 9-12.
137. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «Физическая культура» / Г.А. Жерносенко // Физ. воспит. студ. творч. спец-тей. – 2007. – № 2. – С. 101-108.
138. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Янина Владимировна Жигалова. – М., 2003. – 166 с.
139. Жук Г.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.О. Жук; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2011. – 19 с.
140. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту / Ю. Забіяко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

сучасному суспільстві : зб. наук. праць / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А.В. Цюсю та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 16-19.

141. Закон України «Про вищу освіту», 2014. – № 37-38. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

142. Закон України «Про освіту», 2008 р. – № 1060-ХІІ, із змінами від 11.06.2008 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : [http://www.osvita.org.ua/pravo/law\\_00/](http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/).

143. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1994. – № 14. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

144. Звонников В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб.пособ. / В.И. Звонников, М.Б. Чельшкова. – М.: Изд-во «Академия», 2007. – 224 с.

145. Зеер Э.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург; Урал. гос. проф.-пед. ун-т, 1998. – 126 с.

146. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С. 34-42.

147. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. пособ. для студ. вузов. / И.А. Зимняя. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997. – 476 с.

148. Зязюн І.А. Наука і мистецтво педагогічної дії // Професійна освіта: педагогіка і психологія. Польсько-український, україно-польський журнал / За ред. Т. Левовицького, В. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. – Ченстохова-Київ, 2001, №5. – С. 357–380.

149. Иванов В.С. Педагогическая деятельность: проблемы, сложности / В.С. Иванов, Л.К. Гурье, А.Н. Зерминов // Высшее образование в России. – 1994. – № 4. – С. 44-49.

150. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во «Питер», 2006. – 512 с.
151. Иноземцева Е.С. Оценка эффективности занятий по оздоровительной аэробикой у женщин с вегетативной лабильностью / Е.С. Иноземцева, С.А. Рудометов, О.Н. Бобина, С.А. Грекова // Вестник Томского госуд. пед. ун-та. – 2003. – Вып. 3 – С. 24-28.
152. Ипполитова Н.В. Взаимосвязь понятий «методология» и «методологический подход» / Н.В. Ипполитова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия «Образование. Педагогические науки». – 2009. – № 13 (146). – 80 с.
153. Иваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матер. / В.В. Иваночко. – Л. : Вид-во «Львівська комерц. академія», 2004. – 20 с.
154. Ігнатенко С.О. Професійна підготовка майбутніх учителів / С.О. Ігнатенко // Наука і освіта. – 2015. – № 4. – С. 66-70.
155. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монограф. / за заг. ред. Ф.Г. Вашука. – Ужгород: ЗакДУ, 2011. – 560 с.
156. Испулова Р.Н. Силовий фітнес як засіб корекції здоров'я студентської молоді / Р.Н. Испулова // Санкт-Петербург – батьківщина вітчизняного атлетизму: сб. научно-метод. праць. – СПб.; ГАФК ім. П.Ф. Лесгафта. – 2004. – С. 121-124.
157. Каган М.С. Мир общения : проблема межсубъектных отношений / М.С. Каган. – М. : Изд-во «Политиздат», 1988. – 319 с.
158. Калашников Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов : дисс...канд.пед.наук : 13.00.04 / Дмитрий Геннадиевич Калашников. – Волгоград, 2005. – 125 с.
159. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик. – М.: Изд-во «Просвещение», 1987. – 235 с.

160. Карпова Л.Г. Формування професійної компетентності вчителя загальноосвітньої школи : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Лариса Георгіївна Карпова. – Харків, 2004. – 295 с.

161. Карпюк Р.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика: монограф. / Р.П. Карпюк. – Луцьк : Изд-во «Волинська друкарня», 2008. – 504 с.

162. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Марина Володимирівна Карченкова. – Переяслав-Хмельн., 2006. – 228 с.

163. Кашуба В.О. Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В.О. Кашуба, Н. Зіяд, К.Н. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 11-15.

164. Квак О. В. Біохімія : навч. прогр. / О.В. Квак – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

165. Квак О. В. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. прогр. / О.В. Квак. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

166. Квак О. В. Фізіологія людини : навч. прогр. / О.В. Квак. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

167. Киверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А.А. Киверялг. – Таллин: Изд-во «Валгу», 1980. – 334 с.

168. Киселевська С.М. Методика проведення оздоровчих занять з ритмічної гімнастики для студенток з надлишковою вагою / С.М. Киселевська // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз. вихов. і спорту. – 2005. – № 22. – С. 94-97.

169. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Я. Кібальник ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. –



Л., 2008. – 20 с.

170. Клаус Г. Кибернетика и философия : пер. с нем. / Г. Клаус. – М.: Изд-во «Иностранная литература», 1963. – 531 с.

171. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: монографія / Р.В. Клопов; за ред. С.О. Сисоєвої. – Запоріжжя: Запорізький нац. ун-т., 2010. – 386 с.

172. Князян М.О. Система формування самостійно-дослідницької діяльності майбутніх учителів іноземних мов у процесі ступеневої підготовки: автореф. дис.... докт. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / М.О. Князян. – Одеса, 2007. – 40 с.

173. Коваленко А.Б. Особливості застосування методів активного навчання у ВНЗ / А.Б. Коваленко // Психологія: реальність і перспективи. – 2013. – № 1. – С. 13-16.

174. Коваль Л.В. Система професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи до застосування загальнонавчальних технологій: автореф. дис.... докт. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія та методика професійної освіти» / Л.В. Коваль. – К., 2010. – 40 с.

175. Козловська І.М. Теоретико-методологічні аспекти інтеграції знань учнів професійної школи (дидактичні основи) / І.М. Козловська. – Львів: Вид-во «Світ», 1999. – 302 с.

176. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.

177. Колесник Н. Доцільність використання ритмічної гімнастики в процесі фізичного виховання студенток / Н. Колесник // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2002. – № 5. – С. 57-61.

178. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение / В.Н. Колясова // Вестник спорт. науки. – 2009. – №1. – С.25-27.

179. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / За заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.

180. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л.В. Коник, М.В. Ісаєва, В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.

181. Конох А.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищому навч. закладі: монограф. / А.П. Конох. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 494 с.

182. Конституція України. – К. : Вид-во «Право», 1996. – 55 с.

183. Концепція загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://zakon5.rada.gov.ua>

184. Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту, 2014 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://dsmsu.gov.ua>

185. Концепція розвитку системи громадського здоров'я, 2016 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <https://www.kmu.gov.ua>

186. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.

187. Корносенко О. К. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів / О. К. Корносенко // Фізичне виховання: теорія і практика : матеріали всеукр. наук-практ. конф. – Полтава, 2016. – С. 130–137.

188. Корносенко О. К. Дефініції ключових понять в оздоровчому фітнесі / О. К. Корносенко // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фіз. культ. і спорту : мат. всеукр. наук-практ. конф. – Чернівці, 2016. – С. 168–170.

189. Корносенко О. К. Дифференціація фітнес-программ на основе різних видів двигальної активності / О. К. Корносенко // *Stiinta culturii fizice : Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate.* – Снішиняї : USEFS, 2015. – № 22/2. – С. 58–68.

190. Корносенко О. К. Експериментальна робота з формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів / О. К. Корносенко // *Педагогічні науки : зб. наук. пр. Полтавськ. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка.* – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2017. – № 69. – С. 74–79.

191. Корносенко О. К. Заняття оздоровчим фітнесом – ефективний спосіб зміцнення здоров'я / О. К. Корносенко // *Актуальні проблеми сучасного фіз. вих. і спорту : матеріали регіон. наук.-практ. конф.* – Полтава, 2015. – С. 136–140.

192. Корносенко О. К. Здоров'язберігаюча компетенція фітнес-тренера: сутність поняття / О. К. Корносенко // *Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді ХХІ ст.: сучасний стан, проблеми та перспективи : матер. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 132–135.

193. Корносенко О. К. Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»: метод. розроб. для студ. ф-тів. фіз. вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2016. – 52 с.

194. Корносенко О. К. Інтеграційно-диференційований науковий підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів / О.К. Корносенко, П.В. Хоменко // *Ukrainian professional education = Українська професійна освіта.* – Полтава, 2017. – Вип. 1. – С. 84–90.

195. Корносенко О. К. Інформаційно-комунікативні технології у підготовці фітнес-тренерів : навч. посіб. для студ. ф-тів фізич. вих. / О.К. Корносенко, П.В. Хоменко, О.В. Даниско. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2018. – 127 с.

196. Корносенко О. К. Компетентнісний підхід як основа концепції професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів / О. К. Корносенко // Наукові праці ВНЗ «Донецький національний технічний університет». – Красноармійськ, 2015. – С. 70–78.

197. Корносенко О. К. Медико-біологічні фактори збереження та зміцнення здоров'я дівчат юнацького віку засобами оздоровчої аеробіки / О.К. Корносенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2014. – Вип. 2. – С. 50–59.

198. Корносенко О.К. Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора : метод. розроб. для студ. фітнів фіз. вих. / О.К. Корносенко, О.В. Даниско. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2016. – 32 с.

199. Корносенко О. К. Мультимедійні технології як умова ефективності професійної підготовки учителів фізичної культури і фітнес-тренерів / О.К. Корносенко, П. В. Хоменко, // Педагогічні науки : зб. наук. пр. Полтавськ. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – № 66–67. – С. 33–38.

200. Корносенко О. К. Оздоровчі фітнес-програми як форми рухової активності людини / О. К. Корносенко // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матер. всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Полтава, 2015. – С. 128–134.

201. Корносенко О. К. Організаційно-методичні аспекти підготовки майбутнього фітнес-тренера / О. К. Корносенко // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2016. – Вип. 18. – С. 153–159.

202. Корносенко О. К. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення: проблеми і перспективи (на прикладі оздоровчого фітнесу) / О. К. Корносенко // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2015. – Вип. 18. – С. 273–279.

203. Корносенко О. К. Особливості організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / О. К. Корносенко // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2015. – Вип. 19. – С. 214–219.

204. Корносенко О. К. Особливості побудови комплексів вправ з фітболом у контексті фізкультурно-оздоровчої спрямованості заняття з фізичної культури / О. К. Корносенко // Фізкультурна освіта в євроінтеграційних процесах: проблеми і перспективи : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2013. – С. 79–84.

205. Корносенко О. К. Особливості проведення функціонального колового тренування з юнаками старшокласниками / О. К. Корносенко // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 4. – С. 495–500.

206. Корносенко О. К. Підготовка фахівців фізичної культури в системі сучасної професійної освіти / О. К. Корносенко, П. В. Хоменко // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – Вип. 3. – С. 379–382.

207. Корносенко О. К. Професійна компетентність тренера з групових фітнес-програм / О. К. Корносенко // Компетентність особистості в контексті сучасних соціальних трансформацій : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2014. – С. 79–85.

208. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / О. К. Корносенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих. і спорту. – Львів, 2016. – Т. 3–4. – Вип. 20. – С. 85–92.

209. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монограф. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.

210. Корносенко О. К. Профессиональная компетентность инструктора и содержание компонентов группового фитнес-занятия / О. К. Корносенко //

Știința culturii fizice : Pregătire profesională antrenament sportiv educație fizică recuperare recreativă. – Chișinău : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 14–24.

211. Корносенко О. К. Роль і місце науково-дослідницької роботи в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури / О. К. Корносенко // Технології здоров'я-збереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2013. – С. 117–121.

212. Корносенко О. К. Роль та місце музично-ритмічного виховання школярів у сучасних навчальних програмах з фізичної культури / О. К. Корносенко // Наукові праці ВНЗ «Донецький національний технічний університет». – Красноармійськ, 2016. – Вип. 1–2. – С. 73–79.

213. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівськ. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 228–233.

214. Корносенко О. К. Словник фітнес-термінів : метод. розроб. для студ. ф-тів фіз. вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 52 с.

215. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівськ. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2015. – Вип. 129. – Т. II. – С. 173–178.

216. Корносенко О. К. Сучасні фітнес-технології : навч. програма / О.К. Корносенко, С. В. Синиця. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2016. – 8 с.

217. Корносенко О. К. Теоретико-методичні аспекти організації та проведення масових гімнастичних виступів / О.К. Корносенко // Імідж сучасного педагога. – 2012. – Вип. 9. – С. 21–24.

218. Корносенко О. К. Теоретико-методичні принципи проведення занять з фітбол-аеробіки / О. К. Корносенко, В. В. Бондаренко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 62–65.

219. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.

220. Корносенко О. К. Упровадження крокового тренажера-симулятора у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури / О.К. Корносенко, О.В. Даниско // Інформаційні технології і засоби навчання / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т інформ. технологій і засобів навчання, Ун-т менеджменту освіти. – 2017. – Вип. 58(2) – С. 98–107.

221. Корносенко О. К. Мотиваційні чинники фітлайкерів / О.К. Корносенко // Роль фізичної культури і спорту в становленні та зміцненні генофонду нації : мат. всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2017. – С. 3–5.

222. Корносенко О. К. Принципи планування фітнес-тренувань з людьми різного соматотипу / О. К. Корносенко // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : мат. регіон. наук.-практ. конф. – Полтава, 2016. – С. 3–6.

223. Корольова К. Взаємозв'язок мотивації і рівня професійних досягнень / К. Корольова // Персонал. – 2008. – № 2. – С. 50-55.

224. Корх-Черба О.В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера / О.В. Корх-Черба // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. №3. – С. 192-195.

225. Костюченко В.Ф. Знаем, но не делаем (к проблеме реализации оздоровительного потенциала физической культуры) / В.Ф. Костюченко, В.С. Степанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 30-40.

226. Кравченко Л.М. Неперервна педагогічна підготовка менеджера освіти : монограф. / Л.М. Кравченко ; Полт. держ. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. – Полтава: Вид-во «Техсервіс», 2006. – 420 с.

227. Кравченко Л.М. Ресурсно-диференційований науковий підхід до професійної підготовки фахівців фізичної культури / Л. М. Кравченко, О. К. Корносенко, // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2011. – Вип. LIV. – С. 83–90.

228. Кравчук Т.М. Ритмічна гімнастика як засіб теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання (історико-педагогічний аспект) / Т.М. Кравчук // Педагогіка, псих. та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2002. – № 14. – С. 33-39.

229. Краевский В.В. Методология педагогического исследования : пособие для педагога-исследователя / В.В. Краевский. – Самара : Изд-во «СамГПИ», 1994. – 165 с.

230. Красножон О.Б. Система математичної підготовки майбутніх учителів фізики в умовах використання інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.02 – «Теорія і методика навчання математики» / О.Б. Красножон. – К., 2005. – 20 с.

231. Краткий словарь иностранных слов / Под ред. С.М. Локшина. – М.: Гос. изд-во иностранных и национальных словарей, 1952. – 488 с.

232. Кредман Д. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза / Д. Кредман // Физ. культура в шк. – 1969. – №1 – С.15-21.

233. Кредман Д.А. Истоки выразительного движения Франсуа Дельсарта / Д.А. Кредман // Физ. культура в школе – 1969. – № 2 – С.23-29.

234. Кремень В. Сучасна філософія освіти і педагогічна наука / В. Кремень // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 4. – С. 11-20.

235. Кренделева В.У. Тренувальні навантаження на заняттях із базової аеробіки / В.У. Кренделева // Педагогіка, псих. та мед.-біол.пробл.фіз.вихов. і спорту. – 2002. – №19. – С. 18-23.

236. Кричфалушій М. Мотиваційний компонент готовності до науково-дослідницької діяльності майбутнього спортивного педагога / М. Кричфалушій, Д. Хасай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у



сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [голов. ред. А. В. Цьось]. – Луцьк, 2010. – № 4(12). – С. 17-21.

237. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К. : Вид-во «Академвидавництво», 2013. – С. 87-88.

238. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Вид-во «Олімп. л-ра», 2010. – 370 с.

239. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту: у 2-х т. // Методика фізичного виховання різних груп населення / ред.: Т.Ю. Круцевич. – К. : Вид-во «Олімп. л-ра», 2008. – Т.2. – 367 с.

240. Кручинина Г.А. Дидактические основы формирования готовности будущего учителя к использованию новых информационных технологий обучения: дис... д-ра пед. наук.: 13.00.02 / Галина Александровна Кручинина. – Н. Новгород, 1995. – 338с.

241. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек. – М. : Изд-во «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001. – 64 с.

242. Кудімов В.М. Навчання баскетбольному кидку з оптимальною траєкторією польоту м'яча за допомогою застосування орієнтирів / В.М. Кудімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 21. – С. 19-25.

243. Кудра Т.А. Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья: монограф. /Т.А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2002. – 222 с.

244. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования / Н.В. Кузьмина – Л. : ЛГУ, 1980. – 170 с.

245. Кузьмина Н.В. Профессионализм педагогической деятельности : метод. пособ. / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан. – СПб. ; Рыбинск : Науч.-исслед. центр развития творч. молодежи, 1993. – 54 с.

246. Кузьминський А.І. Педагогіка вищої школи: навч.посіб. / А.І. Кузьмінський – К.: Изд-во «Знання», 2005. – 486 с.

247. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента – фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 40-47.

248. Кулик Є. Підготовка майбутніх вчителів до дослідницької діяльності : монограф. / Є. Кулик. – Київ-Дрогобич : Вид-во «КОЛО», 2004. – 384 с.

249. Куликов Д.Л. Организационно-педагогические условия развития профессионализма специалистов физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Куликов Данил Леонидович. – Челябинск, 1999. – 146 с.

250. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; пер. с венгр. И.П. Абоимова. – М. : Изд-во «Радуга», 1982. – 400 с.

251. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1989. – 2-е изд. – 224 с.

252. Курашвили В.А. Подготовка тренеров высокой квалификации в США / В.А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2012. – № 36. – С. 3-5.

253. Курдюков Б.Ф. Теория и методология процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. / Борис Федорович Курдюков. – Краснодар, 2004. – 303 с.

254. Курлянд З.Н. Методика діагностики і формування професійної усталеності майбутніх учителів: навч.посіб. / З.Н. Курлянд. – Одеса, 1993. – 242 с.

255. Курси фитнес-инструкторов в России. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа до тексту: <https://www.ucheba.ru/article/332>.
256. Кутепов М.М. Технология формирования профессиональных умений у будущих специалистов в области физической культуры: дис.... канд.пед.наук : 13.00.08 / Максим Михайлович Кутепов. – Нижний Новгород, 2003. – 163 с.
257. Кучерук О.Я. Система неперервної підготовки фахівців із прикладної математики у ВНЗ в умовах кредитно-модульної технології навчання: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / О.Я. Кучерук. – Черкаси, 2009. – 20 с.
258. Левицький В.В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В.В. Левицький // Теорія і методика фіз. вихов. і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.
259. Левченко В. Теорія і практика використання методу проектів у вищій школі / В. Левченко // Рідна школа. – 2002. – №8-9. – С.45-46.
260. Левченкова Т.В. Социально-педагогические основы подготовки кадров в фитнес- индустрии / Т.В. Левченкова // Наука и образования. – 2013. – № 3. – С. 78-82.
261. Лекції з педагогіки вищої школи: навч. посіб. / за ред. В.І. Лозової. – Харків: Вид-во «ОВС», – 2006. – 496 с.
262. Леонтьев А.А. Общение как объект психологического исследования / А.А. Леонтьев // Методологические проблемы социальной психологии / [отв. ред. Е.В. Шорохова. – М. : Изд-во «Наука», 1975. – 295 с.
263. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М. : МГУ, 1971. – 197 с.
264. Лийметс Х.Й. Групповая работа на уроке / Х.Й. Лийметс. – М.: Изд-во «Знание», 1975. – 62 с.
265. Лисицкая Т. Аэробика. Теория и методика : учеб. пособ. / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М. : Изд-во «Федерация аэробики России», 2002. – Т.1. – 232 с.

266. Лисицкая Т.С. История аэробики. Виды аэробики. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа до тексту: <http://wap.sportgymn.borda.ru>

267. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Т.С. Лисицкая. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1985. – 96 с.

268. Люлина Н.В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н.В. Люлина, Л.В. Захарова // Физич. воспит. студ. – 2011. – Вып. 6. – С. 67-70.

269. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Лядська; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.

270. Мазін В.М. Навчальна програма дисципліни «Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті». – К.: МАУП, 2005. – 20 с.

271. Мальцева Н. Обучение педагогов с помощью интерактивных методов / Н. Мальцева, Л. Карунова // Дошк. воспит. – 2003. – №3. – С. 90-93.

272. Мандрик Є.В. Система післядипломного педагогічного забезпечення професійної діяльності інженерно-технічного персоналу державної прикордонної служби України: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія та методика професійної освіти» / Є.В. Мандрик. – Хмельницький, 2009. – 20 с.

273. Манько В.М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін / В.М. Манько // Соціалізація особистості: зб. наук. пр. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К.: Вид-во «Логос», 2000. – Вып. 2. – С. 153–161.

274. Маркарян Э.С. Системное исследование человеческой деятельности / Э.С. Маркарян // Вопросы философии. – 1972. – № 10. – С. 77-86.

275. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Изд-во «Знание», 1996. – 308 с.

276. Мартиненко С.М. Система підготовки вчителя початкових класів до діагностичної діяльності: автореф. дис.... докт. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія та методика професійної освіти» / С. М. Мартиненко. – К., 2009. – 20 с.

277. Мартузан Я.Ц. Особенности мотивационной сферы студентов института физической культуры / Я.Ц. Мартузан // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №5-6. – С. 45-47.

278. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. для ин-тов физ.культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Изд-во «Физ.культ.», 1977. – 271 с.

279. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе / М.И. Махмутов. – М.: Изд-во «Просвещение», 1977. – 240 с.

280. Мачинська Н.І. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: навч.-метод. посіб. / Н.І. Мачинська, С.С. Стельмах. – Львів: ЛДУВС, 2012. – 180 с.

281. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Р / на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.

282. Методика: Мотивация профессиональной деятельности (К Замфир, модификация А.А. Реана). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <https://sites.google.com/site/test300m/mpdz>

283. Методы педагогических исследований / под ред. А.И. Пискунова, Г.В. Воробьева. – М. : Педагогика, 1979. – 256 с.

284. Методы системного педагогического исследования : учеб. пособ. / под ред. Н.В. Кузьминой. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1980. – 172 с.

285. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : навч. посіб. / Г.М. Мешко. – К. : Вид-во «Академвидав», 2010. – 200 с. – С. 68-75.

286. Милехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ирина Алексеевна Милехина. – Саратов, 2002. – 176 с.

287. Михайлишин Г.Й. Вплив системи виховної роботи на духовний розвиток майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту /

Г.Й. Михайлишин // Педагогіка, псих. та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – 2005. – № 10. – С. 42-44.

288. Моргун В.Ф. Интеграция и дифференциация образования: личностный и технологический аспекты / В.Ф. Моргун // Школьные технологии. – 2003. – № 3. – С. 4-9.

289. Мотов В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Мотов, О.А. Иванова, Н.А. Ланцберг. – М.: Изд-во «Знание», 1985. – С.4-9.

290. Муқан Н.В. Система професійної підготовки майбутніх учителів загальноосвітніх шкіл в університетах Канади: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Н.В. Муқан. – К., 2005. – 20 с.

291. Мухамедалиев А. Структура качеств профессионально значимых для деятельности преподавателей физического воспитания и тренера: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – «Теория и методика физ. воспит., спорт. тренир., оздоров. и адаптивной физ. культуры» / А. Мухамедалиев. – М., 1980. – 23 с.

292. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М. : Изд-во «Спорт. Академ. Пресс», 2002. – 304 с.

293. Надтока О.Ф. Застосування діяльнісного підходу як одного з аспектів дослідження методики навчання географії / О.Ф. Надтока, Т.С. Мартинюк // Педагогіка вищої та середньої школи. – Кривий Ріг: КДПУ, 2015.– Вип. 45. С. 189 – 194.

294. Найн А.Я. Инновации в образовании : монограф. / А.Я. Найн. – Челябинск: ИПР МО РФ, 1998. – 288 с.

295. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 року № 266». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative>.

296. Наумова Н.М. Інформатика і комп'ютерна техніка : навч. посіб. для дистанц. навч. / уклад.: Н.М. Наумова та ін. – К.: Вид-во «Університет Україна», 2004. – 404 с.
297. Національна доктрина розвитку освіти України // Освіта. – 2002.– № 26. – С. 3.
298. Національна рамка кваліфікацій. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show>.
299. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010. – К. : Видавництво «Соцінформ», 2010.
300. Никитаев М.М. Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации: дисс....канд. пед. наук: 13.00.04 / Максим Михайлович Никитаев. – М., 2005. – 148 с.
301. Никитушкина Н.Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах Москвы / Н.Н. Никитушкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
302. Ничкало Н.Г. Неперервна професійна освіта: міжнародний аспект / Н.Г. Ничкало // матер. міжнарод. наукової конференції «Творча особистість у системі неперервної професійної освіти» / за ред. С.О. Сисоєвої і О.Г. Романовського. – Харків: ХДПУ ім. Г.С. Сковороди, 2000. – С. 54-80.
303. Ніколаї Г.Ю. Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі / Г.Ю. Ніколаї // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології – № 2. – 2009. – С. 361-372.
304. Нічуговська Л.І. Математичне моделювання в системі економічної освіти : монограф. / Л.І. Нічуговська; Укоопспілка, Полтав. ун-т спожив. кооперації. каф. вищ. математики і фізики. – Полтава : РВВ ПУСКУ, 2003. – 289 с.
305. Новиков Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях / Д.А. Новиков. – М. : Изд-во «МЗ-Пресс», 2004. – 67 с.

306. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монограф. / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воеділова. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

307. Носко М.О. Проблеми і шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / М.О. Носко, Н.А. Давидова // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 92, Т. 1. – С. 184-187.

308. Оніпко В.В. Компетентісний підхід до підготовки майбутнього вчителя природничих дисциплін для профільної школи / В.В. Оніпко // Вісник Луганського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2012. – № 22 (257). – С. 44-55.

309. Оскарссон Б. Базовые навыки как обязательный компонент высококачественного профессионального образования // Оценка качества профессионального образования / Б. Оскарссон; под общ. ред. В.И. Байденко, Дж. Ван Зантворта. – М.: Изд-во «Европейский фонд подготовки кадров», 2001. – 218 с.

310. Остапенко А.А. Теория педагогической системы Н. В. Кузьминой: генезис и следствия / А.А. Остапенко // Человек. Сообщество. Управление. – 2013. – №4. – 37-52.

311. Павлов Ю.В. Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента / Ю.В. Павлов. – М.: Изд-во «Знание», 1972. – 127 с.

312. Павлюк І.Б. Фахова мова фітнесу (на матеріалі англомовних лексикографічних джерел та спеціальних текстів): дис.канд.філолог.наук: 10.02.04 / Ірина Борисівна Павлюк. – Івано-Франківськ, 2016. – 245 с.

313. Пасинкова І.В. Система підготовки бакалаврів гуманітарних наук з іноземної мови в університетах США: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – «Теорія і метод. проф. освіти» / І.В. Пасінкова; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2005. – 21 с.



314. Пастир Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до соціалізації молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – «Теорія і метод. проф. освіти» / Ю.І. Пастир; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2010. – 20 с.

315. Пат. 118750 Україна, МПК (2017.01) А63F 13/00 А63В 22/00 А63В 69/00. Кроковий тренажер-симулятор / Корносенко О.К.; винахідники: Корносенко О.К., Хоменко П.В., Даниско О.В., Фастівець А.В.; власник: Корносенко О.К. – 118750; заявл. 27.02.2017; опубл. 28.08.2017, бюл. №16. – 12 с.

316. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / за ред. А.І. Кузьмінського. – К. : Вид-во «Знання», 2005. – 486 с.

317. Педагогіка: навч. посіб. / под. ред. Ю. Бабанського. – М., 1988. – 385 с.

318. Педагогічна майстерність: підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; за ред. І.А. Зязюна. – 3-тє вид., доп. і перероб. – К.: Вид-во «СПД Богданова А.М.», 2008. – 376 с.

319. Пейперт С. Переворот в сознании / С. Пейперт. – М.: Изд-во «Педагогика», 1989. – 180 с.

320. Петров А. Основные концепты компетентностного подхода как методологической категории / А. Петров // Alma mater. – 2005. – № 2. – С. 54-58.

321. Петунин О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис... канд..пед. наук: 13.00.04 – «Теория и методика проф. образов.» / О.В. Петунин; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 36 с.

322. Пехота Е.Н. Индивидуальность учителя: теория и практика: учеб. пособ. / Е.Н. Пехота. – Николаев, 1996. – 144 с.

323. Пидкасистый П.И. Самостоятельная деятельность учащихся. Дидактический анализ процесса и структуры воспроизведения и творчества / П.И. Пидкасистый. – М.: Изд-во «Педагогика», 1972. – 184 с.

324. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Изд-во «Здоровье», 1986. – 152 с.

325. Підкопай Д.О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 – «Фіз. культура, фіз. вих. різних груп населення» / Д.О. Підкопай; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.

326. Плахтій П.Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / П.Д. Плахтій, В.К. Підгорний, Л.С. Соколенко / За редакцією П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид-во «ПП Буйницький О.А.», 2009. – 332 с.

327. Плотнікова Н. Профілактика дезадаптації до шкільного навчання / Н. Плотнікова // Психолог. – 2011. – № 12. – С. 15-20.

328. Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу в Полтавському державному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка / уклад. А.М. Бойко, Н.М. Гатіатуліна, Б.В. Год та ін. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2009. – 40 с.

329. Полонский В. Словарь по образованию и педагогике / В. Полонский. – М.: Изд-во «Высшая школа», 2004. – 512 с.

330. Полунина Т.И. Оздоровительная аэробика : метод. пособ. для студ. факульт. физ. культуры / Т.И. Полунина.– Коломна : Изд-во «МГОСГИ», 2012. – 38 с.

331. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті / О.І. Пометун // Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: Вид-во «К.І.С.», 2004. – С. 64-70.

332. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2006 № 1719 «Про перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра». –

[Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту:  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show>

333. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.01.1998 № 65 «Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» (із змінами). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту:  
[http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/3118/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/3118/)

334. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show>

335. Приступа Є.Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Є.Н. Приступа, М.В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – № 9 (91). – С. 96-99.

336. Приступа Є.П. Фізична рекреація: навч.посіб. / Є.П. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 447с.

337. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід : монограф. / за ред. О.А. Дубасенюк. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 412 с.

338. Психологические тесты для профессионалов / авт. сост. Н.Ф. Гребень. – Мн. : Изд-во «Современная школа», 2007. – 497 с.

339. Пухаева Є.Г. Педагогическое проектирование процесса подготовки студентов университета – будущих специалистов в области физической культуры и спорта : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Єлизавета Гришаевна Пухаева; Владикавказ, 2005. – 213 с.

340. Пушкарев Е.Д. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности / Е.Д. Пушкарев, Д.А. Дятлов, Л.М. Куликов и др. // Теория и практика физ. культуры. – К. – 2000. – С. 33-34.

341. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Внешнее развитие и реализация / Дж.Равен. – М.: Изд-во «КОШТО-Центр», 2002. – 253 с.

342. Рад Храйс. Влияние упражнений аэробной направленности на оздоровительный эффект занятий атлетизмом по данным компьютерной реоплетизмографии : дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Рад Хайс; Украинский ун-т физ. воспит. и спорта. – К., 1995. – 151 с.

343. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособ. / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : Изд-во «Бахрах», 1998. – 672 с.

344. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 416 с.

345. Рекомендації ЮНЕСКО щодо структури ІКТ – компетентності вчителів. – [Електронний ресурс] – Режим доступу до тексту: <https://pon.org.ua/international/4831-rekomendacyi-yunesko-schodo-strukturi-kt-kompetentnost-vchitelv.html>.

346. Риданова І.І. Основи педагогіки спілкування / І.І. Риданова. – Мінськ: Вид-во «Беларуська навука», 1998. – 128 с.

347. Рижковський В.О. Діагностика і моніторинг стану здоров'я : навч. прогр. з дисц. для студ. напр. підгот. «Здоров'я людини» / В.О. Рижковський. – К.; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – 2012. – 10 с.

348. Ротерс Т. Мультимедійні технології в процесі підготовки спеціалістів з фізичного виховання / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 269-273.

349. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять / Т. Ротерс // Теорія і методика фіз.вих. і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 146-148.

350. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во «Педагогика», 1989. – Т. 2. – 328 с.

351. Рузавин Г. Методология научного познания : учеб.пособ. / Г. Рузавин. – М.: Изд-во «Юнити-дана», 2012. – 287 с.
352. Савчин М. Тренированность боксеров и ее диагностика: учеб. пособ. / М. Савчин, Г. Дедык. – К.: Изд-во «Нора-принт», 2003. – 218 с.
353. Садовский В.Н. Основы общей теории систем. Логико-методологический анализ / В.Н. Садовский. – М.: Изд-во «Наука», 1974. – 266 с.
354. Сайкина Е.Г. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 295-301.
355. Сафин В.Ф. Психологический аспект самоопределения / В.Ф. Сафин, Г.П. Ников // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 65-74.
356. Свєртнєв О.А. Управління у сфері фізичного виховання : навч. прогр. / О.А. Свєртнєв; Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2013. – 8 с.
357. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособ. / Г.К. Селевко. – М.: Изд-во «Народное образование», 1998. – 589 с.
358. Семенов О.М. Система професійної підготовки майбутніх учителів української мови і літератури (в умовах педагогічного університету): автореф. дис.... докт. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / О.М. Семенов. – Київ, 2006. – 40 с.
359. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практика / Л.П. Сергієнко. – К. – 2012. – 348 с.
360. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образование / В.В. Сериков // Педагогика. – 1994. – №5. – С. 24-28.
361. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – Троицк : Изд-во «Тривант», 2000. – 74 с.
362. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных

учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теория и метод. проф. образов.» / Лариса Валентиновна Сиднева; Российская госуд. академ. физ.культ. и спорта. – М., 2000. – 179 с.

363. Синиця С.В. Основи персонального тренінгу: навч. прогр. / С.В. Синиця, О.К. Корносенко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2016. – 8 с.

364. Синиця С.В. Ритміка і хореографія: навч. прогр. / С.В. Синиця, О.К. Корносенко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2013. – 8 с.

365. Синиця С.В. Теорія і методика викладання атлетизму: навч. прогр. / С.В. Синиця, О.К. Корносенко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2014. – 8 с.

366. Сікорський П.І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання / П.І. Сікорський. – Л.: Вид-во «Каменяр», 1998. – 196 с.

367. Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Сластенин. – М.: Изд-во «Просвещение», 1976. – 160 с.

368. Словник іншомовних слів / за ред. О.С. Мельничук. – К.: Гол.ред.УРЕ, 1974 – 776 с.

369. Словопедія : тлумачний електронний словник. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до словника : <http://www.slovopedia.com>.

370. Соколова І.В. Технології організації науково-дослідної роботи студентів / І.В. Соколова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / МОН України, Харків. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2001. – Вип.19. – Ч. 3. – С. 20-23.

371. Спивак В.А. Организационное поведение и управление персоналом / В.А. Спивак. – СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – С. 369.

372. Степанченко Н.І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис.... докт.

пед. наук. 13.00.04 / Наталія Іванівна Степанченко; Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2017. – 584 с.

373. Стивенс С.С. Экспериментальная психология / С.С. Стивенс. пер. с англ. – М.: Изд-во «Иностранная литература». – 1960. – 686.

374. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта / В.В. Столбов. – М. : Изд-во «Просвещение», 1989. – 288 с.

375. Стрельников В. Ю. Поглиблення інтеграції суспільних дисциплін через використання цивілізаційного підходу / В. Ю. Стрельников // Інтеграція елементів змісту освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава : ПОПОПП, 1994. – С. 172–173.

376. Стрельников В. Компоненти професійної компетентності викладача вищої школи / В. Стрельников // Гуманітарний вісник ВНЗ Переяслав-Хмельницький державний пед. ун-тет ім. Г.С. Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія. – Переяслав-Хмельницький. – 2013. – 28 (1). – С. 278-285.

377. Суєтіна Т.М. Методические основы организации занятий по аэробике: учеб.-метод. пособ. / Т.М. Суєтіна. – Улан-удэ: Бурятский гос. ун-т, 2005. – 59 с.

378. Сусолина Е.С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов : дисс...канд..пед.наук : 13.00.04 / Екатерина Сергеевна Сусолина; Омск. – 2006. – 158 с.

379. Суходольський Г.В. Структурно-алгоритмічний аналіз і синтез діяльності / Г.В. Суходольський. – Л.: ЛГУ, 1976. – 120 с.

380. Сущенко А.В. Перспективні концепти оновлення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту: колект. монограф. / А.В. Сущенко, А.В. Сватъєв, В.М. Папуча, В.М. Мазін // За заг. ред. А.В. Сущенко – Запоріжжя: Вид-во ЗНУ, 2014. – 333 с.

381. Сущенко Л.П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту: історичний аспект / Л.П. Сущенко // Педагогіка і психологія проф. освіти. – 2001. – № 1. – С. 185-194.

382. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Людмила Петрівна Сущенко. – К., 2003. – 650 с.

383. Талызина Н.Ф. Теоретические основы контроля в учебном процессе / Н.Ф. Талызина. – М.: Изд-во «Знание», 1983. – 137 с.

384. Тараненко І.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні : навч. прогр. / І.В. Тараненко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2013. – 8 с.

385. Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю.Г. Татур // Высшее образование сегодня. – № 3. – 2004. – С. 20-26.

386. Тихонова М.Г. Объединенная Германия: образовательная политика / М.Г. Тихонова // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 26-32.

387. Томашевський В.М. Моделювання систем / В.М. Томашевський. – К. : Вид-во «ВНУ», 2005. – 352 с.

388. Томенко О. Особливості теоретичних уявлень майбутніх учителів фізичної культури стосовно питань та здоров'язбережного спрямування / О. Томенко, С. Чередніченко // Спорт. наука України. – 2013. – № 2. – С. 44-47.

389. Тягур Р.С. Історія фізичної культури: курс лекцій / Р.С. Тягур. – Івано-Франківськ : Вид-во «Лік», 1999. – 276 с.

390. Унт І.О. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.О. Унт. – М.: Изд-во «Педагогика», 1990.– 192 с.

391. Усатенко Т.В. Інтеграція змісту освіти та навчання мови // Українська мова та література в школі. – 1996. – № 11. – С. 6-9.



392. Файзулін Ю.Ю. Професійна діяльність фітнес-тренера / Ю.Ю. Файзулін, О.О. Берест // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. – Суми: СумДУ, 2016. – С. 278-279.

393. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (офіційний сайт) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : <http://scu.org.ua/federacija-ukrainy-zi-sportyvnoi-aerobiky-ta-fitnessu.html>.

394. Федій О.А. Ретроспективний аналіз вітчизняного досвіду використання естетотерапії у професійній діяльності педагога / О.А. Федій // зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту ім. П. Тичини / гол. ред. М.Т. Мартинюк. – Умань : Вид-во «ПП Жовтий», 2011. – Ч. 1. – С. 264-271.

395. Федоров А.И. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособ. / А.И Федоров, Д.Л. Куликов. – Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 96 с.

396. Фендель Т.В. Организационно-педагогические условия компетентного подхода в профессиональном становлении специалистов по физической культуре и спорту: автореф. дисс.... канд. пед. наук : 13.00.08 – «Теория и методика проф. образов.» / Т.В. Фендель; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 24 с.

397. Філософський словник / за ред. В.І. Шинкарука. – 2-ге вид., доповн. – К. : Голов. ред. УРЕ, 1986. – 800 с.

398. Філь С.М. Історія фізичної культури: навч. посіб. / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка; за ред. С.М.Філя. – Харків: Изд-во «ОВС», 2003. – 160 с.

399. Фітнес: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. І. Свістельник. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 144.

400. Хазова С.А. Профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту как показатель их конкурентноспособности /

С.А. Хазова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 50-53.

401. Ханікянц О.В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О.В. Ханікянц, В.З. Максим // Фіз.вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 108-112.

402. Хараджанян Н. Педагогічні умови підготовки фахівців з економічної кібернетики засобами комп'ютерного моделювання : дис... канд..пед. наук: 13.00.04 – «Теорія і методика проф. освіти» / Хараджанян Наталія Анатоліївна; Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2010. – 258 с.

403. Харченко О.В. Анатомія людини з основами спортивної морфології: навч. прогр. / О.В. Харченко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

404. Харченко О.В. Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування: навч.прогр. / О.В. Харченко. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

405. Хмель Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя / Н.Д. Хмель. – Алматы: Изд-во «Гылым», 1998. – 320 с.

406. Хоменко П.В. Загальна теорія здорового способу життя: навч. прогр. / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 7 с.

407. Хоменко П.В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монограф. / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2012. – 380 с.

408. Хоменко П.В. Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту : навч. прогр. / П.В. Хоменко, О.К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

409. Хоменко П.В. Біомеханіка : навч. прогр. / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 8 с.

410. Хоружа Л.Л. Теоретичні засади формування етичної компетентності майбутніх учителів початкових класів : автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04 – «Теорія і методика проф. освіти» / Л.Л. Хоружа. – К., 2004. – 365 с.
411. Хоули Є.Т. Оздоровительный фитнесс / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; ред. : А. Ященко, пер. с англ.: А. Ященко. – К.: Изд-во «Олімп. л-ра», 2000. – 368 с.
412. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Х.: Вид-во «ОВС», 2008. – 406 с.
413. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. / О.М. Худолій. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : Изд-во «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 245.
414. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Ученик в обновляющейся школе: сб. науч. тр. / под. ред. Ю.И. Дика, А.В. Хуторского. – М.: ИОСО РАО, 2002. – 488 с.
415. Цьось А.В. Дифференцированный подход в процессе профессиональной подготовки учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01. – «Загальна педагогіка, історія педагогіки» / А.В. Цьось. – К., 1994. – 19 с.
416. Чередов И.М. Формы учебной работы в средней школе: книга для учителя / И.М. Чередов. – М.: Изд-во «Просвещение», 1988. – 160с.
417. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. 2011. – Вип. №13. – С. 411-417.
418. Чеховська Л. Аналіз ефективності функціонування фітнес-центрів міста Львова / Л. Чеховська, І. Грибовська, В. Іваночко // Економіко-

соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфери обслуговування : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2017. – С. 161–163.

419. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вероника Анатольевна Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

420. Чубук Р.В. Критерії, показники та рівні професійної компетентності соціальних педагогів / Р.В. Чубук // Наукові записки. Серія «Психологія». – 2008. – № 11. – С. 253-263.

421. Шабанова Ю.О. Системний підхід у вищій школі: підруч. для студ. магістрат. / Ю.О. Шабанова; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – Д.: НГУ, 2014. – 120 с.

422. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: учеб. пособ. / В.Д. Шадриков. – М.: Изд-во «Логос», 1996. – 320 с.

423. Шандригось В.І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / В.І. Шандригось. – Л., 2002. – 24 с.

424. Шапран О.І. Система інноваційної підготовки майбутнього вчителя в умовах навчально-науково-педагогічних комплексів: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – «Теорія та методика професійної освіти» / О.І. Шапран. – К., 2008. – 20 с.

425. Шевенко А.М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю : метод. реком. / А.М. Шевенко. – К., 2016. – 157 с.

426. Шишов С.Е. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? / С.Е. Шишов, И.Г. Агапов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. – №2. – С. 58-62.

427. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Вид-во «Навч. книга – Богдан», 2001. – 272 с.
428. Щербаков А.И. О методологии и методике изучения психологии труда и личности учителя // Психология личности и труда учителя : сб. науч. тр. / под ред. А.И. Щербакова. – Л., 1976. – Вып. 1. – С. 13-18.
429. Энциклопедия профессионального образования / под ред. С.Я. Батышева. – М.: Изд-во «АПО», 1999. – 440 с.
430. Юдин Э.Г. Методологические проблемы современной науки / Э.Г. Юдин. – М.: Изд-во «Наука», 1978. – 391 с.
431. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посіб. / В.В. Ягупов. – К.: Вид-во «Либідь», 2002. – 560 с.
432. Якиманська І. Особистісно орієнтована система навчання / І. Якиманська // Завуч. – 1999. – №7. – С. 22-27.
433. Якимович Т.Д. Інтеграція теоретичного і виробничого навчання в процесі професійної підготовки фахівців (на матеріалі електронної промисловості) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.Д. Якимович. – Київ, 2001. – 21 с.
434. Ярошенко О.Г. Проблеми групової навчальної діяльності школярів: дидактико-методичний аспект / О.Г. Ярошенко. – К., 1999. – 245 с.
435. Aftimichuk O. Review: Integrative Coordination Abilities of Coaches in Wellness Types of Gymnastics / O. Aftimichuk // Baltic journal of sport & health sciences. – 2015. – 4 (99). – 2-7 p.
436. Aftimichuk O. Theory and practice of rhythm in the professional training system for athletes and teaching staff / O. Aftimichuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 9. – С. 69-75.
437. American College of Sports Medicine // ACSM's Resources for the Personal Trainer. – Baltimore, Md.: Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins, 2010. – 3th ed. – 148 p.

438. Barrow H.M. Man and Movement: Principles of Physical Education / H.M. Barrow, J.P. Brown. – Philadelphia Lea & Febiger, 1988. – 4th ed. – 312 p.

439. Berryman J.W. Out of Many, ONE: A History of the American College of Sports Medicine / J.W. Berryman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1995. – 88 p.

440. Bower H. B. Investment in learning / H.B. Bower // The individual and social value of American higher education. – San Francisco, 1978. – 262 p.

441. Calugher V. Tendințele și politicile de modernizare a învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova / V. Calugher, V. Dorgan // În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: materialele conf. șt. intern. consacrate Zilei Mondiale a Calității. Chișinău: USEFS, 2014. – P. 7-12.

442. Caun E. Gimnastica medicală în ortopedie / E. Caun. – Masaj: Note de curs. Chișinău: USEFS, 2012. – 282 p.

443. Cay J., Madella A., Klein G. The Six-Step-Model: From Model to Process. / J. Cawy, A. Madella, G. Klein // In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (Ed.) // Thematic Network Project AEHESIS – Report of the Third Year. Cologne: IESF. – 2006. – 184 p.

444. Duffy P. Sport Coaching. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. // Thematic Network Project AEHESIS – Report of the Third Year. Cologne: IESF. 2006. – 213 p.

445. Filipenco E. Gimnastica: Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului teoretic rogramat. / E. Filipenco, V. Buftea Ch.: USEFS, 2012. – 92 p.

446. Gibbons-Wood D. Developing Core Skffls / D. Gibbons-Wood, T. Lange // Lessons from Germany and Sweden // Education+Training. – 2000. – Vol. 42. – № 1. – P. 24-32.

447. Giildenpfenning S. Gewerksschaftliche sportpolitik / S. Giildenpfenning. – Koln : Pahl-Rungenstein, 1979. – 448 p.

448. Goldschmid B. Modular instruction in Higher Education / B. Goldschmid, M. Goldschmid // Higher Education. – 1972. – № 2. – P. 15-32.

449. Hamilton M.T. Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behaviour / M.T.Hamilton, et al. // Current Cardiovascular Risk Reports, 2008. – №2 – P. 292-298.

450. Haug G. Summary and Conclusion : Towards the European Higher Education Area : Survey of Main Reforms from Bologna to Prague / G. Haug, C. Tauch. – Prague, 2001. – P. 5-12.

451. Hoeger W.W. Principles & Labs for Fitness & Wellness / W.W. Hoeger, S.A. Englewood. – CO: Morton Publishing Company, 1999. – 5th ed. – P. 128-134.

452. Humphreys P. Developing Work-based Transferable Skills in a University Environment / P. Humphreys, K. Greenan, H. Mcilveen // Journal of European Industrial Training. – 1997. – Vol. 21. – № 2. – P. 63-69.

453. Karolides N.J. Focus on Fitness / N.J. Karolides, M. Karolides. – Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 1993. – 160 p.

454. Katzmarzyk P.T. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer. / P.T. Katzmarzyk et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009. – №41 (5). – P. 998-1005.

455. Klein G. A Tool to Build a Curriculum Model in the Sport Sector. Communication to the AEHESIS PMG meeting, Brussels, November 2004. – 204 p.

456. Klein G. The Sixth Step of the Six-Step-Model: the Curriculum Model. Communication to the – AEHESIS PMG group. – 2006. – 176 p.

457. Kornosenko O. K. Genesis formation and development of fitness / O.K. Kornosenko // Nauka i studia. – 2015. – № 6. – C. 5–11.

458. Kornosenko O. K. Practice of introduction of organizational forms, means and methods in the process of professional training of future fitness

trainers / O. K. Kornosenko // Stredoevropsky vestnik pro vědu a vyzkum. – 2016. – № 14 (27). – P. 30–38.

459. Kornosenko O. K. Professional competence in the system of the future fitness trainers / O. K. Kornosenko // Nauka i studia. – 2015. – № 17. – P. 61–68.

460. Lance C. Dalleck The History of Fitness / C. Lance Dalleck, Len Kravitz. – IDEA Health Fitness Source, January, 2002. – 24 p.

461. Levine J.A. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): Environment and biology / J.A. Levine // American Journal of Physiology. – 2007. – 286 (5). – P. 675-685.

462. Maccoby E. E. The Psychology of Sex Differences / E.E. Maccoby, C.N. Jaclin. – Stanford: Stanford University Press, – 1974. – 391 p.

463. Matthews D.O. A Historical Study of the Aims, Contents, and Methods of Swedish, Danish, and German Gymnastics / D.O. Matthews // Proceedings National College Physical Education Association for Men. – 1969. – 124 p.

464. Nixon J.E. An introduction to Physical Education / J.E. Nixon, A.E. Jewett. – Philadelphia : Saunders, 1980. – 450 p.

465. Orsein I. Foundation of Education / I. Orsein, N. Levin – Houghton Mifflin Company, 1989. – 621 p.

466. Patel A. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of U.S. adults / A. Patel et al. // American Journal of Epidemiology. – 2010. – 172 (4). – P. 419-429.

467. Postlethwait S. N. Minicourses – the style of the Future in «Modulis»: (Comission on Undergraduate in the Biological Sciences) / S.N. Postlethwait, J.D. Russel. – 1971. – P. 31.

468. Rice E.A. A Brief History of Physical Education / E.A. Rice, J.L. Hutchinson, M. Lee. – New York: The Ronald Press Co.,1958. – 344 p.

469. Stevens S.S. On the Theory of Scales of Measurement / S.S. Stevens // Science, 1946. – P. 677-680.



470. Tharrett S. Fitness Management / S. Tharrett // Monterey, Calif.: Healthy Learning. – 2010. – 2th ed. – 216 p.
471. The Cooper Institute: Who We Are. – [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.cooperinstitute.org/about>.
472. Tomşa N. Manifestările gimnastice de masă: recomandări metodice / N. Tomşa. – Ch.: USEFS, 2012. – 67 p.
473. Tuning Educational Structures in Europe. Line I. Learning Outcomes. Competences. Methodology. 2001-2003. Phase 1. – [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.relintdeusto.es/Tuning Project/index.htm>.
474. Weitz G. Beurteilung der Lehrerleistung in Sportstunden / G. Weitz // Leibesübungen-Leibeserziehung. – 1977. – № 1. – P. 14-16.
475. Welch P.D. History of American Physical Education and Sport / P.D. Welch. – Springfield, IL: Charles C. Thomas. – 1996. – 2th ed. – 203 p.
476. Wing R.R. Effects of a personal trainer and financial incentives on exercise adherence in overweight women in a behavioral weight-loss program / R.R. Wing, et al. – Obesity Research, 1996. – 4 (5). – 457-462.
477. Wuest D.A. Foundations of Physical Education and Sport / D.A. Wuest, C.A. Bucher. – St. Louis, MO: Mosby. – 1995. – 174 p.

## Додаток А

## Довідки про впровадження матеріалів та висновків дисертації

Міністерство освіти і науки України  
 ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ  
 НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
 «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ  
 ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
 УНІВЕРСИТЕТ імені Григорія  
 Сковороди»

08401. м. Переяслав-Хмельницький.  
 вул. Сухомлинського. 30.  
 тел.: (04567) 5-63-89

факс: 5-63-94

26.06.2017 № 532

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_



Ministry of Education and Science of Ukraine  
 STATE INSTITUTION OF HIGHER  
 EDUCATION «PEREYASLAV-KHME LNYSKY  
 HRYHORIY SKOVORODA  
 STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY»

30, Sukhomlynsky St.  
 Pereyaslav-Khmelnytsky  
 08401

tel.: (04567) 5-63-89  
 fax: 5-63-94

## Довідка

про апробацію і впровадження матеріалів та висновків дисертаційного дослідження Корносенко Оксани Костянтинівни «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах», поданого на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Упродовж 2012-2017 рр. на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» було упроваджено результати дисертаційного дослідження О.К. Корносенко «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах».

Дослідження О.К. Корносенко базувалися на вивченні таких важливих аспектів як: конструювання змісту інтегрованих навчальних дисциплін та побудова їхньої структурно-логічної схеми, оновлення знань відповідно до сучасних досягнень теорії й методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, медицини та суміжних дисциплін; посилення взаємозв'язків дисциплін фундаментальної, гуманітарної і фахової спрямованості; забезпечення варіативності, альтернативності, гуманізації та демократизації навчально-виховного процесу; удосконалення системи професійної підготовки на основі компетентнісного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного, системного, інтеграційно-диференційованого підходів до навчання; вирішення завдань формування професійної компетентності при вивченні спеціалізованих дисциплін на основі інтенсифікації навчання студентів з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Автором розроблено навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, комплекс навчально-методичного забезпечення: «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Словник фітнес-термінів».

Результати впровадження підтвердили зростання рівня професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів та позитивно вплинули на ефективність процесу підготовки фахівців цього профілю. Результати дисертаційного дослідження обговорені і затверджені на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», протокол № 10 від 22 травня 2017р.

Ректор

Завідувач кафедри



В.П. Коцур

Н.Є. Пангелова



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г.КОРОЛЕНКА

вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003  
телефон 56-23-13 факс 2-58-67  
E-mail: [allmail@pnpu.edu.ua](mailto:allmail@pnpu.edu.ua)  
код ЗКПО 31035253

*21.06.2017 № 1966/01-53/03-02*

**Довідка**  
**про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Корносенко Оксани Костянтинівни**  
**«Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих**  
**навчальних закладах», поданого на здобуття наукового ступеня доктора**  
**педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика**  
**професійної освіти**

Упродовж 2012 – 2017 рр. на кафедрі медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було впроваджено результати дисертаційного дослідження О. К. Корносенко «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах».

Реалізація авторської моделі заснована на ефективному використанні сучасних методологічних, навчально-методичних, технічних і організаційно-управлінських підходів до навчання, оновленні і структуруванні змісту професійної підготовки, поглибленні фундаментальності інтегративних курсів у поєднанні з їхньою професійною спрямованістю, продуктивному доповненні традиційних технологій навчання інноваційними, що забезпечує майбутнім фітнес-тренерам вивчення професійно спеціалізованих навчальних дисциплін на якісно вищому рівні.

З метою підвищення якості навчально-виховного процесу автором розроблено комплекс навчально-методичного забезпечення: навчальний


посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу»; навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес»; кроковий тренажер-симулятор; «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Словник фітнес-термінів».

Ефективність упровадження розробленої структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в освітню діяльність Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, наукова обґрунтованість методологічних підходів, педагогічних умов і принципів, їхня відповідність актуальним потребам вищої школи України на сучасному етапі її розвитку зумовлюють позитивну оцінку розроблених О. К. Корносенко науково-методичних матеріалів і доцільність їх використання у навчальному процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Результати дисертаційного дослідження були обговорені і затверджені на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка протокол № 21 від 13. 06. 2017р.

Проректор з наукової роботи



 С. М. Шевчук

Виконавець Корносенко О. К.  
Тел. 0997226184





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА  
 вул. Роменська, 87, м.Суми, 40002, тел. (542) 22-15-17, e-mail: sspu.sumy.ua

Від 01.09.2017 № 1759

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

#### Довідка

**про апробацію і впровадження результатів дисертаційного дослідження Корносенко Оксани Костянтинівни «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах», поданого на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти**

Результати наукового дослідження О. К. Корносенко упроваджувались у навчально-виховний процес Інституту фізичної культури Сумського державний педагогічний університету імені А. С. Макаренка упродовж 2012-2017 рр.

Актуальність теми дослідження зумовлена популярністю сучасних видів фітнесу, конкуренцією між фітнес-клубами та тренерами зосібна, високими вимогами до рівня їхньої професійної компетентності, відсутністю солідних наукових надбань і досліджень професійної діяльності та підготовки фітнес-тренерів. Розроблена О. К. Корносенко структурно-функціональна модель професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів забезпечує побудову інноваційної логіко-дидактичної структури інтегрованих дисциплін і продуктивне її використання при проектуванні та конструюванні змісту навчального матеріалу, використання принципів добору, структурування, ущільнення й оновлення навчальної інформації відповідно до досягнень сучасної науки, теорії та практики фізичного виховання, специфіки професійної діяльності фітнес-тренера, актуальних вимог до формування компетентності, розвитку особистості; дає можливість реалізувати концептуальні засади особистісно-зорієнтованого навчання, забезпечує нерозривність системних зв'язків знань основ теорії й методики фізичного виховання, оздоровчого тренування, медико-біологічної, гуманітарної та соціально-економічної підготовки.

У межах реалізації авторської моделі професійної підготовки О.К. Корносенко розроблено комплекс навчально-методичного забезпечення: навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни “Сучасні фітнес-технології”», «Словник фітнес-термінів».

Апробація запропонованої моделі та системи навчально-методичного супроводу довела їхню ефективність, про що свідчить підвищення рівня професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Результати дисертаційного дослідження обговорені і затверджені на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державний педагогічний університету імені А.С.Макаренка, протокол № 14 від 23 червня 2017р.

Проректор

з науково - педагогічної роботи

Сум ДПУ імені А.С.Макаренка



Шейко В.І.



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені Г.С. СКОВОРОДИвул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, тел. (057) 700-35-23, факс (057) 700-69-09  
e-mail: rector@hnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125585Від 11.07.2017 № 01/10-658

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про апробацію і впровадження матеріалів і висновків дисертаційного дослідження Корносенко Оксани Костянтинівни «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах», поданого на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Упродовж 2012-2017 рр. на кафедрі гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди упроваджено результати дисертаційного дослідження О.К. Корносенко «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах».

Актуальність дослідження зумовлена прогресивними тенденціями, які визначають шляхи розвитку фізкультурно-оздоровчої індустрії, вимагають удосконалення й внесення відповідних змін до системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів, спроможних задовольнити потреби суспільства в запитах на інновації, що відбуваються в цій сфері.

Практична значущість дисертаційного дослідження О.К. Корносенко полягає у трансформуванні його теоретичних положень, висновків і узагальнень на практичний науково-методичний супровід модернізації професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Автором розроблено комплекс навчально-методичного забезпечення: посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальну комп'ютерну програму



«Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни “Сучасні фітнес-технології”», «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Словник фітнес-термінів».

Розроблені навчальна комп'ютерна програма і кроковий тренажер-симулятор – це сучасні засоби навчання, які значною мірою підвищують якість підготовки майбутніх фітнес-тренерів і учителів фізичної культури, розвивають їхні творчі здібності, інтуїтивне, образне мислення, сприяють удосконаленню самостійності у формуванні професійних умінь та практичних навичок, дозволяють раціоналізувати й економити час аудиторної роботи.

Упровадження наукового доробку О.К. Корносенко позитивно вплинуло на результативність процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів і учителів фізичної культури й отримало схвальні відгуки від викладачів та студентів.

Результати дисертаційного дослідження обговорені і затверджені на засіданні кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, протокол № 9 від 5 травня 2017р.

Ректор  
доктор педагогічних наук, професор,  
академік НАПН України,  
Харківського національного педагогічного  
Університету імені Г.С. Сковороди



І.Ф.Прокопенко





Міністерство освіти і науки України

**Житомирський державний університет  
імені Івана Франка**

10008, м. Житомир, вул. В. Бердичівська, 40, телефон (факс) 0412-37-27-63, e-mail: zu@zu.edu.ua

№ 04 / 2017 р. № 003

на № \_\_\_\_\_ від "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ р.

**Довідка**

**про апробацію і впровадження матеріалів і висновків дисертаційного дослідження  
Корносенко Оксани Костянтинівни «Система професійної підготовки майбутніх  
фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах», поданого на здобуття наукового  
ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика  
професійної освіти**

Упродовж 2012–2017 рр. на кафедрі теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка впроваджувалися результати наукового дослідження О. К. Корносенко.

Реалізація авторської структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів заснована на ефективному використанні сучасних методологічних, навчально-методичних, технічних і організаційно-управлінських підходів до навчання, оновленні і структуруванні змісту системи підготовки, поглибленні фундаментальності інтегративних курсів у поєднанні з їхньою професійною спрямованістю, продуктивному доповненні традиційних технологій навчання інноваційними, що забезпечує майбутнім фітнес-тренерам вивчення професійно спеціалізованих навчальних дисциплін на якісно вищому рівні.

У межах реалізації структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів О. К. Корносенко розроблено та впроваджено навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий тренажер-симулятор, «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Словник фітнес-термінів».

Ефективність результатів дослідження, обґрунтованість наукових підходів, змістовність і методична доцільність, відповідність актуальним потребам освіти на

сучасному етапі її розвитку зумовили позитивну оцінку розроблених О. К. Корносенко науково-методичних матеріалів і можливість їхнього використання у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Результати дисертаційного дослідження і система його навчально-методичного супроводу обговорені та затверджені на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, протокол № 11 від 08.06. 2017 р.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

  
Р. Ф. Ахметов

Проректор з наукової і міжнародної роботи  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
доктор педагогічних наук, професор

  
Н. А. Сейко





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА**

Першотравневий проспект, 24, м. Полтава, 36011  
тел./факс (0532) 56-98-94; (0532) 60-87-30 (приймальня)  
[http:// www.pntu.edu.ua](http://www.pntu.edu.ua) e-mail: [rector@pntu.edu.ua](mailto:rector@pntu.edu.ua); [kanc@pntu.edu.ua](mailto:kanc@pntu.edu.ua)  
ISO 9001:2009 (ISO 9001:2008, IDT), код ЄДРПОУ 02071100

*10.09 2017 № 44-11-1821*

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**

**про апробацію і впровадження матеріалів і висновків  
дисертаційного дослідження Корносенко Оксани Костянтинівни  
«Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих  
навчальних закладах», поданого на здобуття наукового ступеня доктора  
педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика  
професійної освіти**

Упродовж 2012-2017 рр. у навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка були упроваджені результати наукового дослідження із застосуванням структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Ефективності впровадження сприяло те, що автором обґрунтовано теоретико-методичні основи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, визначено концептуальні ідеї та сучасні методолого-теоретичні підходи, досліджено стан професійної підготовки фітнес-тренерів у теорії і практиці професійної освіти, розроблено методичні аспекти вивчення фахових дисциплін.

У межах реалізації структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів О.К. Корносенко розроблено та впроваджено навчальний посібник «Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу», навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», кроковий

тренажер-симулятор, «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни “Сучасні фітнес-технології”», «Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора», «Словник фітнес-термінів».

У процесі впровадження результатів дослідження використано практичні рекомендації щодо реалізації розробленої структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, удосконалено навчальні програми з дисциплін «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Основи персонального тренінгу».

Апробація запропонованої моделі та системи навчально-методичного забезпечення підтвердила їхню ефективність, про що свідчить підвищення рівня професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Результати дисертаційного дослідження були обговорені і затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка протокол № 20 від 11.06. 2017р.

Перший проректор-проректор  
із науково-педагогічної роботи  
Завідувач кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини



Б. О. Коробко

Ю.М. Мороз

00002772



## Додаток Б

### Документи стосовно впровадження крокового тренажера симулятора і комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес»



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г.КОРОЛЕНКА

вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003

телефон 56-23-13 факс 2-58-67

E-mail: [allmail@pnpu.edu.ua](mailto:allmail@pnpu.edu.ua)

код ЗКПО 31035253

*24.10.2016 № 5367/01-58/04*

#### Довідка

#### про апробацію і впровадження крокового тренажера-симулятора «Евфрон»

Автори: к.п.н., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання,  
адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

Корносенко О. К., д.п.н., професор кафедри медико-біологічних дисциплін і  
фізичного виховання ПНПУ імені В. Г. Короленка Хоменко П. В., к.п.н, старший  
викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової  
фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка Даниско О. В., к.п.н., старший  
викладач Полтавського інституту бізнесу Міжнародного науково-технічного  
університету імені академіка Юрія Бугая Фастівець А. В.

Упродовж 2014-2016 рр. у процес професійної підготовки фахівців напрямів 014 «Середня освіта» (Фізичне виховання) і 017 «Фізична культура та спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було впроваджено кроковий тренажер-симулятор (КТС) «Евфрон» призначений для навчання майбутніх учителів фізичної культури, фітнес-тренерів, фахівців з фізичної реабілітації. Тренажер розроблено й впроваджено відповідно до плану наукових досліджень Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка з теми

0702000

«Методолого-теоретичні основи та організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини».

Донині у професійній підготовці фахівців фізичної культури досягнення науково-технічної революції використовувалися доволі обмежено і стосувалися більшою мірою мультимедійних технологій і спортивних тренажерів для удосконалення фізичних якостей. Застосування тренажеру як засобу формування професійних компетенцій не знайшло належної оцінки. Для подолання означених недоліків і протиріч розроблено і впроваджено авторський кроковий тренажер-симулятор «Евфрон».

КТС «Евфрон» – сучасний навчальний тренажерний пристрій, розроблений для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, фітнес-тренерів, фахівців з фізичної реабілітації з метою формування у них теоретичних знань, рухових умінь та навичок виконання базових кроків з оздоровчої аеробіки, вивчення та відпрацювання комплексів аеробічних вправ різними методами – «лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «заміни кроків», «додавання», «блоків», «ділення», «зигзаг», формування музично-ритмічних здібностей і фізичних якостей. Він простий у використанні й виконує освітню, оздоровчу, виховну, організаційну, стимулюючу, інтеграційну функції.

Упровадження КТС «Евфрон» дало можливість навчати студентів працювати із сучасними технічними засобами передачі інформації; пристосуватися до реалізації моделі дистанційної освіти; посилити мотивацію студентів до навчання, прищепити цінності професії фітнес-тренера й учителя фізичної культури; формувати здатність до самостійної творчої діяльності. Ці переваги вказують на дидактичний потенціал розробленого тренажера-симулятора та перспективність його застосування у системі підготовки фахівців фізичної культури.



Ректор

М. І. Степаненко





Міністерство освіти і науки України  
 Приватний вищий навчальний заклад  
 «Міжнародний науково-технічний університет  
 імені академіка Юрія Бугая»

## Полтавський інститут бізнесу

36039 м. Полтава, вул. Сінна, 7 www.pib.edu.ua

тел.: 50-81-78, 79 факс: 50-81-79 e-mail: info@pib.edu.ua

*31.10.2016р. № 300.*

### Довідка

**про апробацію і упровадження крокового тренажера-симулятора «Евфрон».**  
**Автори: к.п.н., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка Корносенко О. К., к.п.н., доцент Полтавського інституту бізнесу ПВНЗ «МНТУ» Фастівець А. В., д.п.н., професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання ПНПУ імені В. Г. Короленка Хоменко П. В., к.п.н, старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка Даниско О. В.**

Упродовж 2014-2016 рр. у процес підготовки фахівців напрямку 6.010203 «Здоров'я людини» Полтавського інституту бізнесу приватного вищого навчального закладу «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая» було упроваджено кроковий тренажер-симулятор (КТС) «Евфрон» призначений для навчання майбутніх фітнес-тренерів, фахівців з фізичної реабілітації, учителів фізичної культури. Тренажер розроблено відповідно до плану наукових досліджень Полтавського національного педагогічного університету з теми «Методолого-теоретичні основи та організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини».

Аналіз досвіду підготовки сучасних фахівців напрямку 6.010203 «Здоров'я людини» довів, що опанування базових кроків з оздоровчої аеробіки та розвиток музично-ритмічних здібностей здійснюється традиційним способом – викладач демонструє рухи, а студенти їх механічно відтворюють. Таке навчання розраховане на здібних студентів, які вже мають руховий досвід, сприймають інформацію швидко. Відтак, формування власне рухових умінь – основи професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації, фітнес-тренера, учителя фізичної культури, здійснюється фрагментарно. Студенти з низьким рівнем підготовленості й фізично слабкі, за таких умов, не мають повноцінної можливості на високому рівні оволодіти складнокоординаційними рухами, прийоми к'юінгу, музично-ритмічними здібностями, які є основою вправ аеробіки.

Упровадження у процес професійної підготовки КТС «Евфрон» дозволило оптимізувати навчальний процес, зробити його більш якісним, економічним, результативним; посилити мотивацію студентів до навчання, активізувати їхню пізнавальну діяльність, творче мислення; формувати самостійність як рису особистості. Використання КТС «Евфрон» цілком позитивно вплинуло на результативність процесу навчання й отримало схвальні відгуки викладачів і студентів.

Ректор ПІБ МНТУ



С. І. Лавриненко







(11) **118750**(19) **UA**(51) МПК (2017.01)  
**A63F 13/00**  
**A63B 22/00**  
**A63B 69/00**(21) Номер заявки: **u 2017 01879**(22) Дата подання заявки: **27.02.2017**(24) Дата, з якої є чинними права на корисну модель: **28.08.2017**(46) Дата публікації відомостей про видачу патенту та номер бюлетеня: **28.08.2017, Бюл. № 16**(72) Винахідники:  
**Корносенко Оксана**  
**Костянтинівна, UA,**  
**Хоменко Павло Віталійович,**  
**UA,**  
**Даниско Оксана**  
**Володимирівна, UA,**  
**Фастівець Анна Віталіївна,**  
**UA**(73) Власник:  
**Корносенко Оксана**  
**Костянтинівна,**  
вул. Матросова, 1, кв. 22, м.  
Полтава, 36002, UA

(54) Назва корисної моделі:

**КРОКОВИЙ ТРЕНАЖЕР-СИМУЛЯТОР**

(57) Формула корисної моделі:

Кроковий тренажер-симулятор, що включає підлогову платформу та музикальний супровід, який відрізняється тим, що підлогова платформа прямокутної форми (розміром 120×100×6 см) виготовляється з деревної дошки або деревостружкової плити та двох шарів кріплення для жорсткості і стійкості, а у верхній частині якої профрезеровані заглибини (канавки), в які встановлюються світлодіодні стрічки і покриваються напівпрозорим кольоровим акрилом, що служить світлофільтром, при цьому налічується по чотири червоних та синіх панелей для виконання базових кроків аеробіки відповідно до такту музики, яка задається за комп'ютерною програмою електронного пристрою, у корпусі (розміром 16×20×9 см) якого знаходиться електронне устаткування програми: плати керування, плати ключів і MOSFET на радіаторах, а зовні є вихід під USB-кабель, дріт живлення (220 В) та вихід на платформу.

(11) 118750

Державне підприємство  
«Український інститут інтелектуальної власності»  
(Укрпатент)

Оригіналом цього документа є електронний документ з відповідними реквізитами, у тому числі з накладеним електронним цифровим підписом уповноваженої особи Міністерства економічного розвитку і торгівлі України та сформованою позначкою часу.

Ідентифікатор електронного документа 1768210817.

Для отримання оригіналу документа необхідно:

1. Зайти до ІДС «Стан діловодства за заявками на винаходи та корисні моделі», яка розташована на сторінці <http://base.uipv.org/searchInvStat/>.

2. Виконати пошук за номером заявки.

3. У розділі «Документи Укрпатенту» поруч з реєстраційним номером документа натиснути кнопку «Завантажити оригінал» та ввести ідентифікатор електронного документа.

Ідентичний за документарною інформацією та реквізитами паперовий примірник цього документа містить 2 арк., які пронумеровані та прошиті металевими люверсами.

Уповноважена особа Укрпатенту



І.Є. Матусевич

28.08.2017



**УКРАЇНА**



• УКРАЇНА • **ДЕРЖАВНА СЛУЖБА** • УКРАЇНА • **ВЛАСНОСТІ УКРАЇНИ** • УКРАЇНА •

**ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ**

**СВІДОЦТВО**  
про реєстрацію авторського права на твір

№ 63481

**Навчальна комп'ютерна програма "Оздоровчий фітнес"**  
(вид, назва твору)

Автор(и) **Корпосенко Оксана Костянтинівна, Хоменко Павло Віталійович**  
(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації 11.01.2016



Голова Державної служби  
інтелектуальної  
власності України

  
А.Г. Жарінова

• УКРАЇНА • UKRAINE • УКРАЇНА • UKRAINE • УКРАЇНА • UKRAINE • УКРАЇНА • UKRAINE • УКРАЇНА • UKRAINE • UKRAINE • UKRAINE •



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІ УКРАЇНИ**  
Україна, 03680, МСП, м. Київ-35,  
вул. Урицького, 45  
Тел. (044) 494-06-06  
Факс (044) 494-06-67  
E-mail: post@sips.gov.ua



**STATE INTELLECTUAL  
PROPERTY SERVICE  
OF UKRAINE**  
Ukraine, 03680, MSP, Kyiv-35,  
45, Urytskogo str.  
Tel. (044) 494-06-06  
Fax (044) 494-06-67  
E-mail: post@sips.gov.ua

## РІШЕННЯ

### ПРО РЕЄСТРАЦІЮ АВТОРСЬКОГО ПРАВА НА ТВІР

Державна служба інтелектуальної власності розглянула заяву

**Корносенко Оксана Костянтинівна, вул. .Матросова, 2, кв. 22, м. Полтава, 36000**  
(повне ім'я автора, адреса)

заявка від 12.11.2015 № 63974

про реєстрацію авторського права на твір і прийняла рішення зареєструвати авторське право на твір **Навчальна комп'ютерна програма "Оздоровчий фітнес"; Корносенко Оксана Костянтинівна, Хоменко Павло Віталійович**

(вид, повна, скорочена (за наявності) назва твору, повне ім'я, псевдонім (за наявності) автора (ів))

Внесення відомостей до Державного реєстру свідоцтв про реєстрацію авторського права на твір та видачу свідоцтва будуть здійснені за умови сплати збору за оформлення і видачу свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір відповідно до п.3 постанови Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2001 року № 1756 "Про державну реєстрацію авторського права і договорів, які стосуються права автора на твір".

Якщо протягом трьох місяців від дати одержання заявником рішення про реєстрацію авторського права на твір Державна служба не одержала документ про сплату збору за оформлення і видачу свідоцтва у розмірі та порядку, визначених законодавством, або копію документа, що підтверджує право на звільнення від сплати зазначеного збору, заявка вважається відхиленою і реєстрація авторського права та публікація відомостей про реєстрацію Державною службою не проводиться.

Голова Державної служби  
інтелектуальної власності



А.Г. Жарінова

**Додаток В**

**Перелік професійних видів робіт, які можуть виконувати фахівці напрямів підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання», згідно з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010**

*Таблиця В. 1*

**Професійні види робіт, які можуть виконувати бакалаври за напрямом підготовки «Здоров'я людини»**

КОД КП	КОД ЗКППТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1482				Менеджер з громадської охорони здоров'я
1448.1				Менеджер з туризму
2359.2				Інструктор навчально-тренувального центру
3222				Інструктор із санітарної освіти
3226				Масажист спортивний
3340				Асистент вихователя соціального по роботі з дітьми-інвалідами
3414				Інструктор оздоровчо-спортивного туризму
3414				Фахівець із організації дозвілля
3475				Інструктор з фізичної культури
3475				Інструктор з аеробіки
3475	22761		85	Інструктор-методист з виробничої гімнастики
3475	22769		85	Інструктор-методист спортивної школи
3475	-		85	Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)
3475	24769		85	Спортсмен-інструктор
3475	-		85	Спортсмен-інструктор збірної команди України
3475	-		85	Спортсмен-професіонал з виду спорту
3475	-		85	Суддя з виду спорту
3475	-		85	Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції тощо)
3475				Фітнес-тренер

**Професійні види робіт, які можуть виконувати магістри спеціальностей  
«Здоров'я людини» і «Фізичне виховання», згідно з Національним  
Класифікатором професій  
України ДК 003:2010**

КОД КП	КОД ЗКППТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1143.4	-		85	Тренер з виду спорту
1210.1	-		78	Начальник лікувально-профілактичного закладу
1210.1	24370		85	Голова спортивного клубу
1210.1	-		85	Директор підприємства, організації фізкультурно-спортивної спрямованості
1210.1	21395	-		Директор навчально-методичного кабінету
1210.1	21410		85	Директор оздоровчого, спортивного комплексу
1210.1	21581		85	Директор навчально-тренувального центру
1229.6	-		85	Начальник тренажерного комплексу (залу)
1229.6	23689	-		Начальник туристської бази
1229.6	-		85	Начальник команди з виду спорту (збірної, клубної)
1319	-		81**	Директор малого підприємства (у сфері охорони здоров'я, освіти)
2351.2				Консультант з питань здорового способу життя
2352	22568	-		Інспектор-методист
2359.1				Молодший науковий співробітник (валеологія)
2359.1				Науковий співробітник-консультант (валеологія)
2359.2			5*	Методист-валеолог
2483.1				Молодший науковий співробітник (рекреалогія)
3340			80	Методист з професійної реабілітації

### Додаток В. 3

#### Аналіз функцій професійної діяльності фахівців напрямів підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» і 6.010201 «Фізичне виховання»

Фахівці напряму підготовки «Здоров'я людини» (бакалаври), як правило, обіймають посади пов'язані з виконанням таких функцій:

– збір, вивчення й аналіз вимог та побажань клієнтів, здійснення пошуку найбільш вигідних по вартості і якості послуг при організації туристичних походів, подорожей тощо;

– методичне забезпечення і координація роботи навчально-тренувальної секції з відбору дітей для занять, проведення їхнього спортивного спрямування й орієнтації; аналіз результатів навчально-виховного і тренувального процесів; ведення статистичного обліку результатів роботи навчально-тренувальної секції, етапів підготовки учнів, узагальнення результатів тренувальної роботи, досвіду тренерів-викладачів тощо;

– працюючи масажистом, контролювати дотримання санітарно-гігієнічних вимог роботи масажного кабінету та робочого місця масажиста; готувати людей до масажу, контролювати їхній стан здоров'я під час проведення процедур; проводити різні види масажу, виконувати правила сумісництва масажу з лікувальною фізкультурою, мануальною терапією, фізіотерапевтичними процедурами тощо;

– проведення масових ігор, забезпечення спільного ігрового спілкування, організація вистав, вечорів розваг та інших форм організації активного дозвілля населення; участь у розробці та складанні сценаріїв, тематичних програм, ігрових форм активного дозвілля, художньому оформленні та музичному супроводі заходів; складання кошторису витрат на проведення заходів тощо;

– створення фізкультурно-оздоровчих та дитячих спортивних секцій, груп; організація консультацій для бажаючих займатися фізичною культурою; забезпечення підготовки й виконання календарного плану спортивно-масової, оздоровчої роботи, участь у проведенні спортивно-видовищних та культурно-масових заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, занять фізичною культурою тощо;

– організація і проведення на підприємствах (установах, організаціях) виробничої гімнастики, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; забезпечення підготовки громадських інструкторів на курсах і методичних семінарах, керівництво та надання їм теоретичної, методичної і практичної допомоги в проведенні виробничої гімнастики та інших заходів тощо;

– працюючи суддею, володіти правилами змагань із відповідного виду спорту, суворо і об'єктивно застосовувати їх у процесі суддівства; сприяння проведенню змагань на високому організаційному рівні; підвищення власної суддівської кваліфікації, рівня фізичної підготовленості, передача знань і досвіду молодим суддям; знання, розуміння та застосування чинних нормативних документів, що стосуються його діяльності тощо;

Фахівці напряму підготовки «Фізичне виховання» (бакалаври) після закінчення ВНЗ можуть здійснювати:

– діяльність у загальноосвітніх та інших навчальних закладах, зокрема організувати і проводити уроки фізичної культури з учнями різного віку, а також забезпечувати роботи гуртків, секцій, клубів, культурно-освітніх, спортивно-оздоровчих, науково-пошукових об'єднань тощо;

– діяльність у позашкільних навчальних закладах із дітьми, у вільний від навчання час, зокрема: організувати навчально-тренувальні та виховні заняття, заходи, проводити навчальну, виховну, пропагандистську роботу в групах загальної фізичної підготовки, спортивних секціях тощо;

– діяльність у професійно-технічних та навчальних закладах I-II рівня акредитації з організації та проведення урочних і позаурочних форм з фізичної культури;

– діяльність у клубах та об'єднаннях за місцем проживання, з метою організації дозвілля підлітків, зокрема, участь у розробці та складанні сценаріїв, тематичних програм, ігрових форм колективного дозвілля, художньому оформленні та музичному супроводі заходів, складати кошторис для проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів – фестивалів, рухливих ігор і забав, спортивних ігор, вечорів розваг, фітнес-марафонів тощо;

– діяльність зі сприяння підготовці та проведенню спортивних заходів, формування й тренування команд для участі у спортивних змаганнях; експлуатацію споруд: плавальних басейнів, фітнес-студій, боксерських залів, майданчиків для гольфу, спортивних трас та майданчиків для занять зимовими видами спорту, легкоатлетичних стадіонів тощо;

– консультування суддів, хронометристів, інструкторів, тренерів, спортивних викладачів, тренування спортсменів тощо.

*Додаток підготовлений на основі аналізу Класифікатору професій України ДК 003:2010 [299].*



## Додаток Д

Таблиця Д. 1

**Результати анкетування працюючих фітнес-тренерів проведеного з метою комплексної оцінки рівня кваліфікації і виявлення потреб у підвищенні кваліфікації**

<b>№</b>	<b>Перелік питань</b>	<b>Відповіді</b>
	<i>Який рівень освіти Ви маєте?</i>	
1.	Середня освіта	8
2.	Не закінчена вища	20
3.	Вища	72
	<i>Освіту якого профілю Ви маєте?</i>	
1.	Технічну	11,4
2.	Гуманітарну	10,6
3.	Медичну	9,3
4.	Фізкультурну (учитель, викладач фізичної культури)	31,7
5.	Економічну	17,5
6.	Спеціальну	8,3
7.	Іншу	1,2
	<i>Чи маєте Ви спортивні розряди або звання?</i>	
1.	Так	52
2.	Ні	48
	<i>Який стаж роботи фітнес-тренером Ви маєте?</i>	
1.	Не маю	92
2.	До 1 року	8
3.	До 3 років	0
4.	3 роки і більше	0
	<i>Чи маєте ви потребу у підвищенні кваліфікації?</i>	
1.	Так	57
2.	Ні	53
	<i>Чи хотіли б Ви мати більше професійних знань?</i>	
1.	Теоретичного характеру	27
2.	Методичного характеру	15
3.	Практичного характеру	41
4.	Науково-дослідного характеру	17
	<i>Які знання Ви б хотіли розширити?</i>	
1.	Особливості раціонального харчування	26
2.	Основи біохімії та біомеханіки	21
3.	Теорії й методики проведення тренування	16
4.	Психологічні особливості роботи із людьми	26
5.	Визначення змін у стані здоров'я і рівні фізичного розвитку у процесі тренувальних занять	11
	<i>Як Ви оціните свій рівень готовності до професійної діяльності на початку роботи фітнес-тренером?</i>	
1.	Початковий, працював (ла) тренером лише одного з	66

- напрямів фітнесу
2. Середній, працював (ла) з групами різного рівня підготовленості, за декількома напрямками 34
  3. Високий, працював (ла) з групами різного рівня підготовленості, за затребуваними напрямками і здійснював (ла) продаж «персональних тренувань» 0

*Додаток підготовлений автором*

### Додаток Е

## Фрагмент освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Таблиця Е. 1

### Профіль освітньої програми зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

<b>4 – Придатність випусників до працевлаштування та подальшого навчання</b>	
<b>Придатність до працевлаштування</b>	Після закінчення навчання за освітніми програмами бакалавра фізичної культури і спорту випусник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду: 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. ін.); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор з аеробіки; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3475 – Фітнес-тренер; 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму; 3475 – Інструктор із стройової та фізичної підготовки; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.
<b>Подальше навчання</b>	Продовження навчання на наступному магістерському рівні вищої освіти. Набуття освітніх і професійних кваліфікацій за іншими спеціальностями / спеціалізаціями в системі післядипломної освіти.
<b>5 – Викладання та оцінювання</b>	
<b>Викладання та навчання</b>	Лекції, лабораторні роботи, семінарські та практичні заняття, самостійна робота на основі підручників та конспектів, консультації із викладачами, підготовка курсової роботи. Методи навчання, тренування, науково-дослідницькі. Методики: навчання і тренування, розвитку фізичних (рухових) якостей, контролю рівня підготовленості і функціонального стану та ін. Технології: педагогічні, медико-біологічні, інтерактивні (без застосування та із застосуванням інформаційних та мультимедійних засобів навчання). Інструменти та обладнання (об'єкти/предмети, пристрої та прилади, які здобувач вищої освіти вчиться застосовувати і використовувати).
<b>Оцінювання</b>	Накопичувальна система, що передбачає оцінювання студентів за всі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності. Письмові та усні екзамени, лабораторні звіти, презентації, поточний, підсумковий, модульний контроль та контроль залишкових знань, захист рефератів, проектів, курсової роботи, практика, випусковий екзамен тощо.
<b>6 – Програмні компетентності</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	1. Знання й розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. 2. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. 4. Здатність працювати в команді.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Навички міжособистісної взаємодії</li> <li>6. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</li> <li>7. Здатність спілкуватися українською мовою та використовувати іноземну мову у професійній діяльності.</li> <li>8. Навички здійснення безпечної діяльності.</li> </ol>
<b>Фахові компетентності спеціальності (ФК) зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.</li> <li>2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.</li> <li>3. Здатність організовувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</li> <li>4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.</li> <li>5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.</li> <li>6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, тренування, виховання та соціалізації особистості.</li> <li>7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</li> <li>8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.</li> <li>9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</li> <li>10. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</li> </ol>
<b>Фахові компетентності з додаткової спеціалізації: «Фізична підготовка різних груп населення» (ФКФП)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність до використання інформаційних технологій для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення.</li> <li>2. Здатність самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</li> <li>3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій рекреаційної рухової активності.</li> <li>4. Здатність самостійно реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації, проводити навчально-тренувальні заняття і спортивні заходи для різних груп населення.</li> <li>5. Здатність здійснювати професійно-прикладну підготовку.</li> </ol>
<b>7 – Програмні результати навчання</b>	
<b>Знання та розуміння зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знає зміст професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, усвідомлює соціальну значимість професії, національні інтереси, цінність праці, володіє високою мотивацією до професійної діяльності і підвищення свого культурного і професійного рівня.</li> <li>2. Знає, як систематизувати і оцінювати педагогічний досвід і освітні технології в галузі фізичної культури на основі вивчення фахової літератури, самоаналізу і аналізу діяльності інших педагогів.</li> </ol>

Продовження табл. Е. 1

	<p>3. Знає шляхи знаходження організаційно - управлінських рішень в нестандартних ситуаціях і готовий нести за них відповідальність; вміє використовувати нормативні правові документи в своїй діяльності.</p> <p>4. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в різних видах спорту.</p> <p>5. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчально-тренувального процесу в галузі фізичної культури та спорту.</p> <p>6. Знає основні закономірності формування та розвитку інтересу до рухової активності, знає можливості застосування інформаційних та комунікативних технологій для формування і розвитку мотивації до занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>7. Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.</p> <p>8. Знає методи педагогічного, медико-біологічного контролю за рівнем функціонального стану, фізично (рухової) підготовленості.</p>
<b>Знання та розуміння з додаткової спеціалізації</b>	<p>9. Знає методологічні та теоретичні основи інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>10. Визначає зміст і структуру програмно-нормативного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки різних груп населення.</p>
<b>Застосування знань та розуміння зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»</b>	<p>1. Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.</p> <p>2. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.</p> <p>3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей різних груп населення, вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>4. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей різних груп населення.</p> <p>5. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.</p> <p>6. Уміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей групи та окремих учнів</p> <p>7. Уміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів</p> <p>8. Уміє проводити навчальні, секційні та позаурочні заходи і заняття.</p>
<b>Застосування знань та розуміння з додаткової спеціалізації</b>	<p>9. Володіє вміннями та навичками здійснювати професійно-прикладну фізичну підготовку різних груп населення.</p> <p>10. Уміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми занять зі спортсменами масових розрядів</p> <p>11. Застосовує знання про загальні принципи, методи і засоби інтегрального гармонійного фізичного розвитку та оздоровлення організму людини.</p>

Продовження табл. Е. 1

<b>Формування суджень</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уміє ставити цілі, мотивувати діяльність спортсменів, організовувати і контролювати їх роботу з прийняттям на себе відповідальності за якість навчально-тренувального процесу.</li> <li>2. Аналізує, узагальнює і застосовує передовий досвід, систематично підвищує свою професійну кваліфікацію.</li> <li>3. Аналізує і самостійно розробляє сучасні методики формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних (рухових) якостей у спортсменів різних вікових груп та технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</li> <li>4. Формує цілі і визначає завдання, самостійно планує навчальні заняття, розробляє необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.</li> </ol>
---------------------------	--

Таблиця Е. 2

**Перелік компонентів освітньої програми**

(за додатковою спеціалізацією «Фізична підготовка різних груп населення»)

Код о/к	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4
<b>Обов'язкові компоненти ОП</b>			
ОК 1.	Історія України	3	залік
ОК 2.	Основи медичних знань	3	залік
ОК 3.	Іноземна мова	4	залік
ОК 4	Українська мова (за професійним спрямуванням)	6	залік
ОК 5	Цивільний захист і працезохоронна діяльність	5	залік
ОК 6	Психологія	3	залік
ОК 7	Педагогіка	3	залік
ОК 8	Теорія і методика фізичного виховання	6	екзамен
ОК 9	Вступ до спеціальності	3	залік
ОК 10	Теорія і методика викладання легкої атлетики	5	екзамен
ОК 11	Анатомія людини з основами спортивної морфології	4	залік
ОК 12	Біомеханіка	4	екзамен
ОК 13	Інформаційні технології у професійній діяльності	3	залік
ОК 14	Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивної спеціалізації	18	залік
ОК 15	Історія фізичної культури	5	екзамен
ОК 16	Теорія і методика викладання гімнастики	5	екзамен
ОК 17	Теорія і методика викладання спортивних ігор	12	залік
ОК 18	Теорія і методика викладання плавання	3	залік
ОК 19	Теорія і методика спортивного тренування	8	залік/екзамен
ОК 20	Загальна фізіологія	5	екзамен
ОК 21	Біохімія м'язової діяльності	4	екзамен
ОК 22	Гігієна	4	екзамен
ОК 23	Масаж	4	екзамен
ОК 24	Фізична реабілітація	4	екзамен

<i>Продовження табл. Е. 2</i>			
ОК 25	Психологія спорту	6	екзамен
ОК 26	Організація та методика проведення спортивних заходів	3	залік
ОК 27	Олімпійський і професійний спорт	5	екзамен
ОК 28	Управління у сфері фізичної культури	5	екзамен
ОК 29	Фізкультурно-спортивні споруди	3	залік
ОК 30	Теорія і методика викладання атлетизму	4	залік
ОК 31	Спортивна медицина	5	екзамен
ОК 32	Спортивна метрологія	4	екзамен
ОК 33	Курсова робота	3	залік
ОК 34	Навчально-виробнича літня практика	6	залік
ОК 35	Виробнича практика зі спеціальності	9	залік
<b>Загальний обсяг обов'язкових компонент:</b>		<b>180</b>	
<b>Вибіркові компоненти ОП</b> <b>(за додатковою спеціалізацією «Фізична підготовка різних груп населення»)</b>			
ВБ 1.	Основи наукових досліджень у фізичній культурі / Історія олімпійського та професійного спорту	4	залік
ВБ 2.	Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності / Методологічні основи фізкультурно-спортивного виховання	4	залік
ВБ 3.	Медико-біологічні аспекти спортивного відбору та орієнтації / Основи медико-екологічної безпеки	4	залік
ВБ 4	Основи підготовки у дитячо-юнацькому спорті / Олімпійська освіта	4	залік
ВБ 5	Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту / Теорія і методика викладання загальної фізичної підготовки	4	екзамен
ВБ 6	Методика суддівства в обраному виді спорту	4	залік
ВБ 7	Фізіологія рухової активності	3	залік
ВБ 8	Теорія і методика викладання тенісу	3	залік
ВБ 9	Теорія і методика викладання міні-футболу	3	залік
ВБ 10	Фізіологія спорту	3	залік
ВБ 11	Програмно-нормативні основи у фізичній культурі	3	залік
ВБ 12	Ритміка і хореографія	3	залік
ВБ 13	Основи персонального тренінгу	3	залік
ВБ 14	Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування	3	залік
ВБ 15	Загальна теорія здорового способу життя	3	залік
ВБ 16	Сучасні фітнес-технології	6	залік
ВБ 17	Теорія і методика викладання пляжного волейболу	3	залік
<b>Загальний обсяг вибірових компонент:</b>		<b>60</b>	
<b>ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ</b>		<b>240</b>	

*Додаток підготовлений на основі аналізу ОПП підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка*

## Додаток Ж

Таблиця Ж. 1

## Матриця навчальних дисциплін підготовки фахівців різних напрямів (спеціальності)

Напрямок підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини»			Напрямок підготовки 6.010201 – «Фізичне виховання»			Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» з додатковою спеціалізацією «Фізична підготовка різних груп населення»		
Етапи підготовки			Етапи підготовки			Етапи підготовки		
Мотиваційно-орієнтувальний	Когнітивно-операційний	Творчо-спеціалізувальний	Мотиваційно-орієнтувальний	Когнітивно-операційний	Творчо-спеціалізувальний	Мотиваційно-орієнтувальний	Когнітивно-операційний	Творчо-спеціалізувальний
1 курс	2-3 курс	4 курс	1 курс	2-3 курс	4 курс	1 курс	2-3 курс	4 курс
<b>Анатомія людини</b> 180 г. / 6 кред.	<b>Фізіологія людини</b> 180 г. / 6 кред.	<b>Вікова анатомія і фізіологія</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Анатомія людини</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Фізіологія людини</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Вікова фізіологія і валеологія</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Анатомія людини з основами спортивної морфології</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Загальна фізіологія</b> 150 г. / 5 кред.	
<b>Біохімія</b> 120 г. / 4 кред.		<b>Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування</b> 90 г. / 3 кред.	<b>Біохімія</b> 150 г. / 5 кред.		<b>Управління у сфері ФВ</b> 120 г. / 4 кред.		<b>Біохімія м'язової діяльності</b> 120 г. / 4 кред.	<b>Управління у сфері ФК</b> 150 г. / 5 кред.
	<b>Діагностика і моніторинг стану здоров'я</b> 90 г. / 3 кред.			<i>Функціонал. діагностика і контроль у сфері ФВ і С</i> 120 г. / 4 кред.			<i>Функціонал. діагностика і контроль у сфері ФВ і С</i> 120 г. / 4 кред.	



Долікарська медична допомога у не відкладних станах 90 г. / 3 кред.	Основи раціонального харчування 90 г. / 3 кред.	Управління у сфері ФВ 90 г. / 3 кред.	Основи медичних знань 90 г. / 3 кред.	Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування 90 г. / 3 кред.		Основи медичних знань 90 г. / 3 кред.		Фізіологічні основи харчування 90 г. / 3 кред. / Засоби відновлення у руховій активності 120 г. / 4 кред.
Фізіологічні основи ФВ і спорту 90 г. / 3 кред.	ТМ викладання атлетизму 90 г. / 3 кред.		Фізіологічні основи ФВ 90 г. / 3 кред.	ТМ викладання атлетизму 90 г.	Інноваційні технології у фізичному вихованні 90 г. / 3 кред.		ТМ викладання атлетизму 120 г. / 4 кред.	Спортивна медицина 150 г. / 5 кред.
							Фізіологія спорту 90 г. / 3 кред.	
Біомеханіка 90 г. / 3 кред.	Психологія 90 г. / 3 кред.		Біомеханіка 120 г. / 4 кред.	Психологія 150 г. / 5 кред.	Основи персонального тренінгу 90 г. / 3 кред.	Психологія 90 г. / 3 кред.	Біомеханіка 120 г. / 4 кред.	Основи персонального тренінгу 90 г. / 3 кред.
ТМ викладання гімнастики 180 г. / 6 кред.	Масаж загал. і самомасаж 90 г. / 3 кред.		ТМ виклад. гімнастики 150 г. / 5 кред.	Основи лікувал. ФК і масажу 120г. / 4 кред.		ТМ викладання гімнастики 150 г. / 5 кред.		Спортивний масаж 120 г. / 4 кред.

Продовження табл. Ж. 1

	<b>ТМФВ 90 г. / 3 кред.</b>		<b>Ритміка і хореограф- фія 90 г. / 3 кред.</b>	<b>ТМФВ 300 г. / 10 кред.</b>		<b>Теорія фізичної культури 180 г. / 6 кред.</b>		
	<b>Гігієна 90 г. / 3 кред.</b>			<b>Гігієна 90 г. / 3 кред.</b>		<i>Ритміка і хореографія 90г. / 3 кред.</i>	<b>Гігієна 120 г. / 4 кред.</b>	
		<i>Сучасні фітнес- технології 180 г. / 6 кред.</i>			<i>Сучасні фітнес технології 180 г. / 6 кред.</i>			<i>Сучасні фітнес технології 120 г. / 4 кред.</i>
	<i>Спортивна фізіологія 90 г. / 3 кред.</i>			<i>Фізіологія рухової активності 90 г. / 3 кред.</i>		.	<i>Фізіологія рухової активності 90 г. / 3 кред.</i>	
	<i>Організа-ція масової ФК 90 г. / 3 кред.</i>			<b>Організа- ція масової ФК 120 г. / 4 кред.</b>				<b>Організа- ція та проведе-ння спортив- них заходів 90 г. / 3 кред.</b>

**Жирним** шрифтом означено нормативні дисципліни навчального плану;

*Курсивом* – дисципліни за вибором студентів чи навчального закладу.

Додаток підготовлений на основі аналізу навчальних планів підготовки фахівців напрямів 6.010203 «Здоров'я людини» і 6.010201 «Фізичне виховання», ОПП підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

### Додаток 3

#### Типові завдання самостійної та індивідуальної роботи з різних дисциплін

Типові завдання самостійної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»

#### Керуючись схемою скласти комплекс вправ з аеробіки методом «ВІД ГОЛОВИ ДО ХВОСТА»

Схематично цей метод представлений наступним чином:

$A \rightarrow B \rightarrow (A + B) \rightarrow V \rightarrow (B + V) \rightarrow \Gamma \rightarrow (V + \Gamma) \rightarrow D$

де: А, Б, В, Г, Д – базові кроки аеробіки

#### Наприклад:

*Вправа А:*

В.п. – руки на пояс.

1-2 – open step вправо, права рука на пояс, ліва вперед;

3-4 – приставити праву;

5-8 – теж вліво зі зміною положення рук.

*Вправа Б:*

В.п. – теж.

1-4 – V-step правою, руки всторони;

5-8 – mambo front правою, руки на пояс.

Поєднати і багаторазово виконувати вправи А і Б.

*Вправа В:*

В.п. – теж.

1-2. – mambo front правою, руки вперед схресно;

3-4 – chasse вправо, руки всторони;

5-8 – теж лівою.

Поєднати і багаторазово виконувати вправи Б і В.

*Вправа Г:*

В.п. – теж.

1-4 – lift leg back кроком правою вперед, руки вгору;

5-8 – теж лівою.

**Комплекс поданий для зразка вивчити і вміти проводити.**

Типові завдання самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»

**Скласти комплекс вправ для розвитку сили**

*м'язів ніг*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*м'язів рук і верхньоплечового поясу*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*м'язів черевного пресу і поперечних м'язів тулуба*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*м'язів спини*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

**Вправи уміти проводити.**

**Скласти комплекси попереднього і заключного стретчингу**

*Для м'язів ніг*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи ротягуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*Для м'язів рук і верхньоплечового поясу*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи ротягуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*Для м'язів черевного пресу і поперечних м'язів тулуба*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи розтягуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

*Для м'язів спини і шиї*

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи розтягуються?

Виконувати \_\_\_\_\_ раз. Темп \_\_\_\_\_?

**Вправи уміти проводити.**

*Орієнтовні ІНДЗ з дисципліни «Основи персонального тренінгу»*

**Завдання 1**

**Мета** – сформувати систему знань і умінь щодо планування фітнес занять для проведення з окремими особами, зокрема навчити складати план-конспект з фітнес-тренування.

*Завдання:*

- вказати формат заняття;
- вказати тип уроку, його спрямування за формуванням фізичних якостей;
- керуючись поданою схемою визначити мету і завдання фітнес-тренування враховуючи формат заняття, вік людей (або рівень підготовленості) для яких призначене заняття, тип уроку;
- вказати інвентар, з яким буде проведена силова частина заняття;
- методи роботи на занятті;
- час уроку;
- розробити комплекси вправ за схемою;
- підбити підсумок заняття, відобразити його у висновку.

**Схема план-конспекту  
оздоровчого фітнес заняття**

Формат заняття –

Тип уроку –

Мета і завдання заняття –

Необхідний інвентар і обладнання –

Методи роботи на занятті:

Час уроку –

Частина заняття	Блок заняття	Тривалість у хв.	Темп муз. акц./хв.	Спрямування блоків (задачі)	Організаційно-методичні вказівки

Висновок:

**Завдання 2**

**Мета** – сформувати у студентів систему знань і практичних умінь щодо проведення попереднього скринінгу з людьми, які планують займатися активною руховою діяльністю.

*Завдання:*

– обґрунтувати необхідність і завдання проведення попереднього скринінгу з людьми, які планують займатися активною руховою діяльністю.

– за орієнтовною схемою розробити питання для анкетування людей;

– за розробленими запитаннями провести попередній скринінг не менше трьох осіб різного віку і статі;

– підбити підсумок проведеного скринінгу, порекомендувати респонденту формат заняття, обґрунтувати цей вибір, описати реакцію людини на запитання.

*Розділи, які повинна включати анкета для проведення скринінгу:*

– вік людини, передбачувана мета занять;

– професійна діяльність або навчання;

– медичні діагнози;

– результати попередніх досліджень рівня фізичної підготовленості;

– історія хвороби;

– останнє захворювання, госпіталізація чи хірургічне втручання;

– ортопедичні проблеми;

– вживання медичних препаратів;

– звички способу життя;

– попередній досвід рухової активності;

– сімейні захворювання.

**Висновок:**

### *Додаток К*

#### **Результати анкетування проведеного з метою виявлення найбільш важливих якостей, знань і умінь фітнес-тренера**

№	Зміст запитань	Рейтинг
	<i>Які особисті якості фітнес-тренера Ви цінуєте найбільше?</i>	
1.	Організованість, дисциплінованість	4
2.	Емоційність при проведенні заняття	3
3.	Ввічливість, привітність, доброзичливість	2
4.	Працелюбність	5
5.	Прагнення до самовдосконалення	6
6.	Комунікабельність, уміння встановлювати психологічний контакт	1
7.	Власний варіант	
	<i>Які професійні знання і уміння фітнес-тренера Ви цінуєте найбільше?</i>	
1.	Уміння працювати під музичний супровід, мати добре розвинені почуття ритму і темпу	5
2.	Організаторські, мовні (уміння застосовувати вербальні і мімічні команди) та управлінські уміння	4
3.	Знання основ анатомії, біомеханіки, фізіології, основ дієтології, теорії й методики фітнес-тренувань	6
4.	Рухові уміння (технічність виконання вправ), володіння методикою навчання базових вправ	1
5.	Уміння здійснювати контроль за фізичним станом і розвитком	3
6.	Уміння планувати навчально-тренувальний процес, у тому числі уміння розробляти і навчати танцювальних комбінацій в аеробно-танцювальних програмах	2
7.	Власний варіант	

*Додаток підготовлений автором*

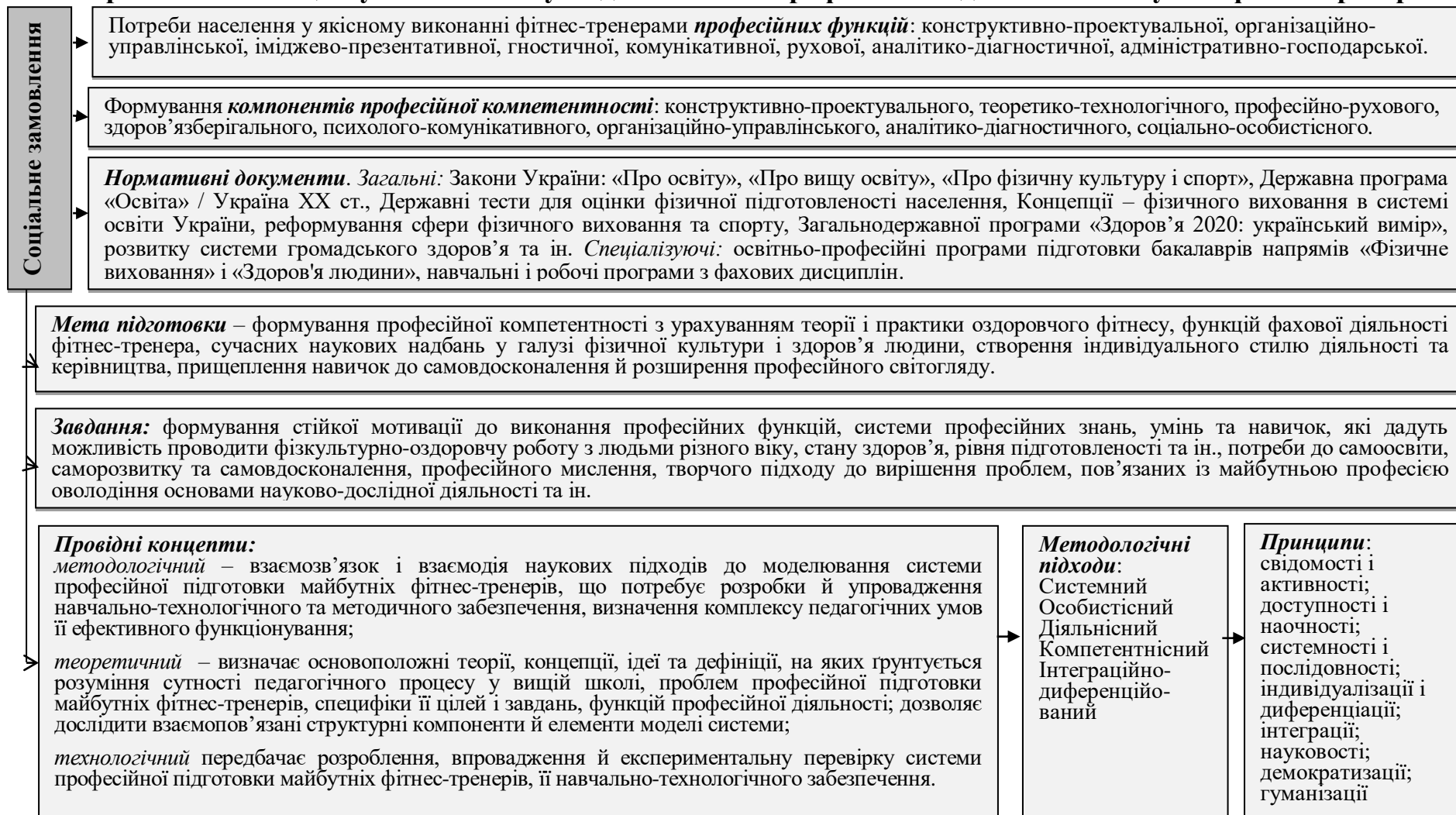


## Додаток Л

### Розширена схема моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

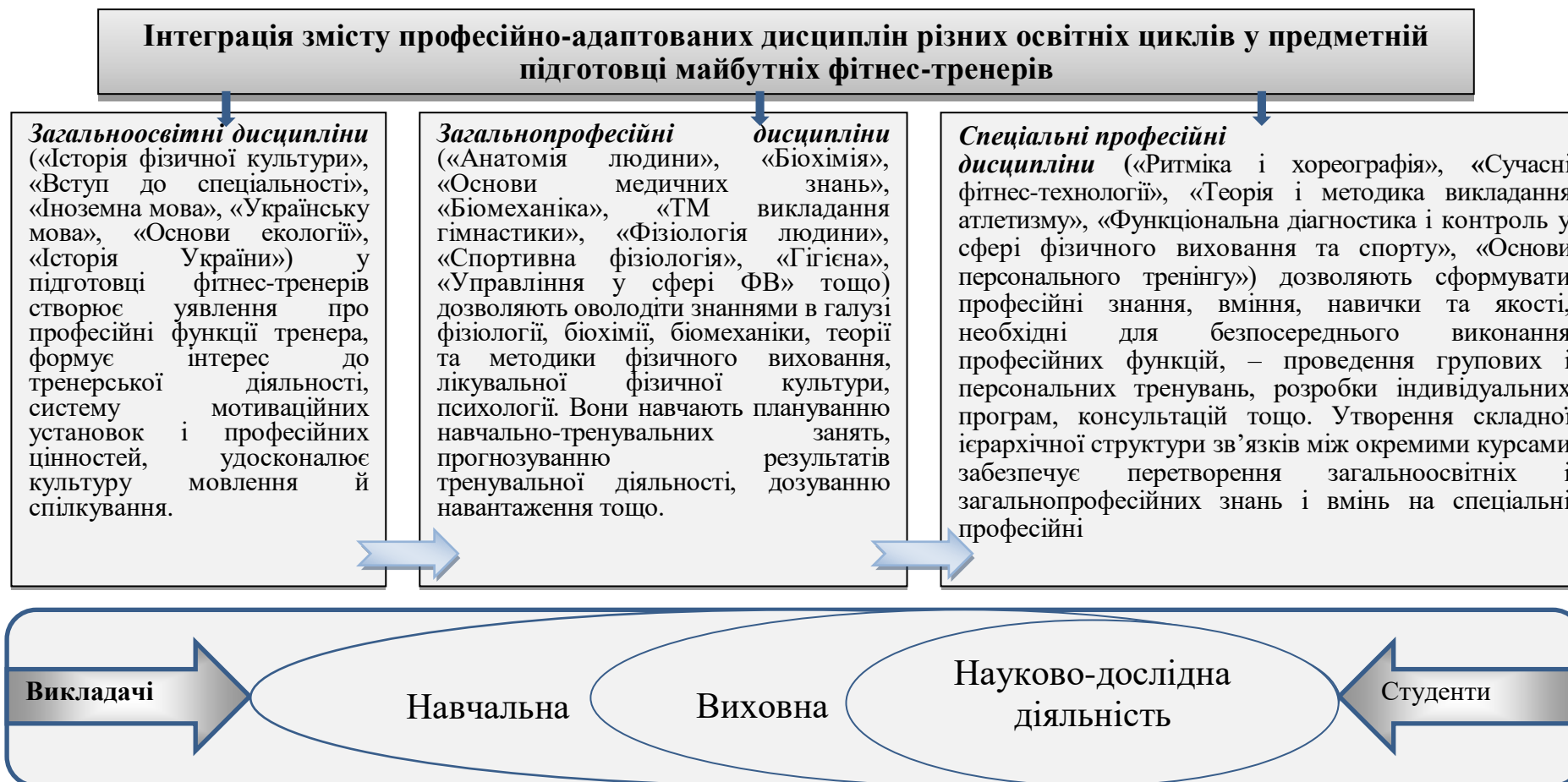
*Додаток Л. 1*

#### Розширена схема концептуального блоку моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів



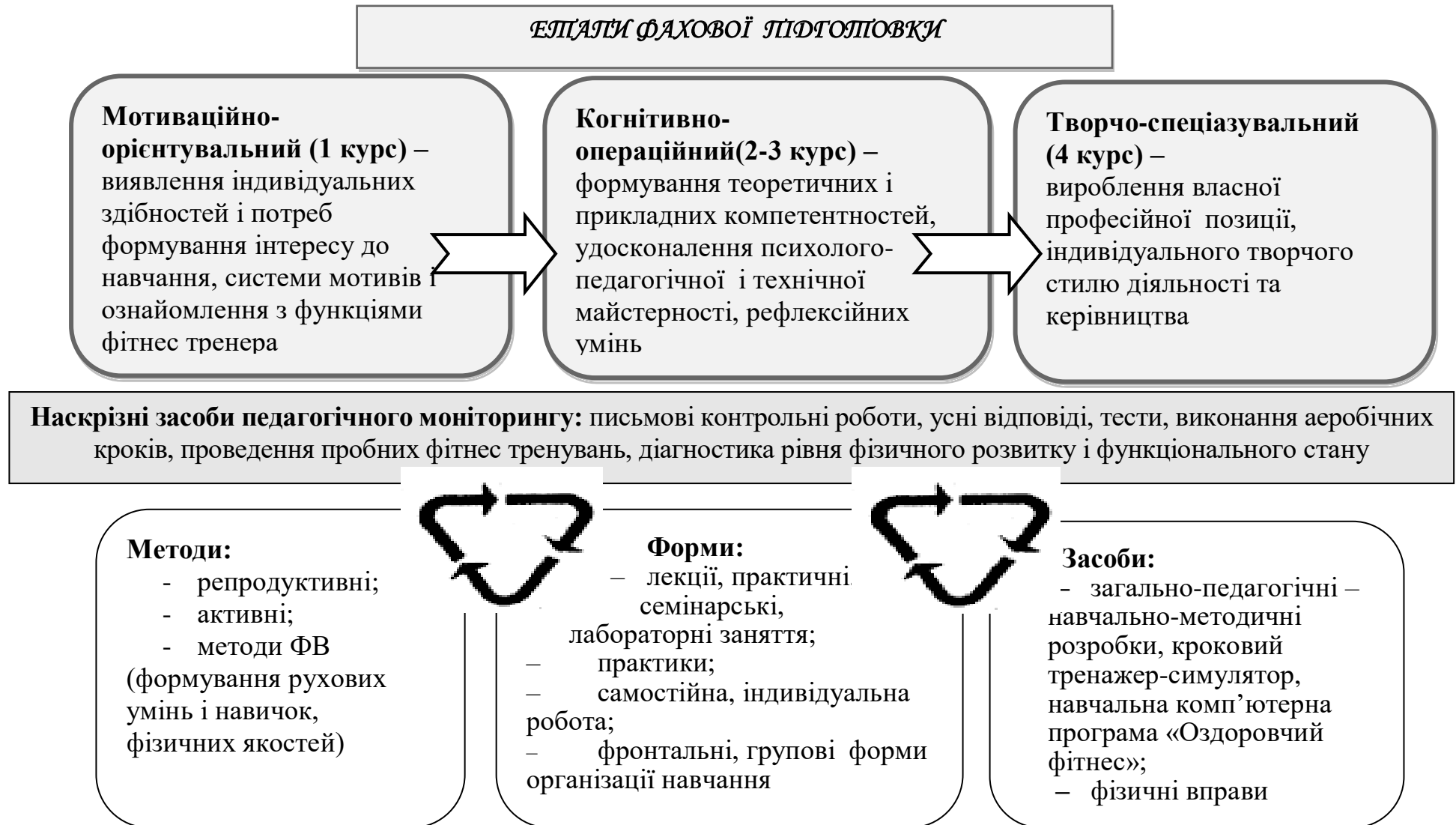
## Додаток Л. 2

## Розширена схема змістового блоку моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів



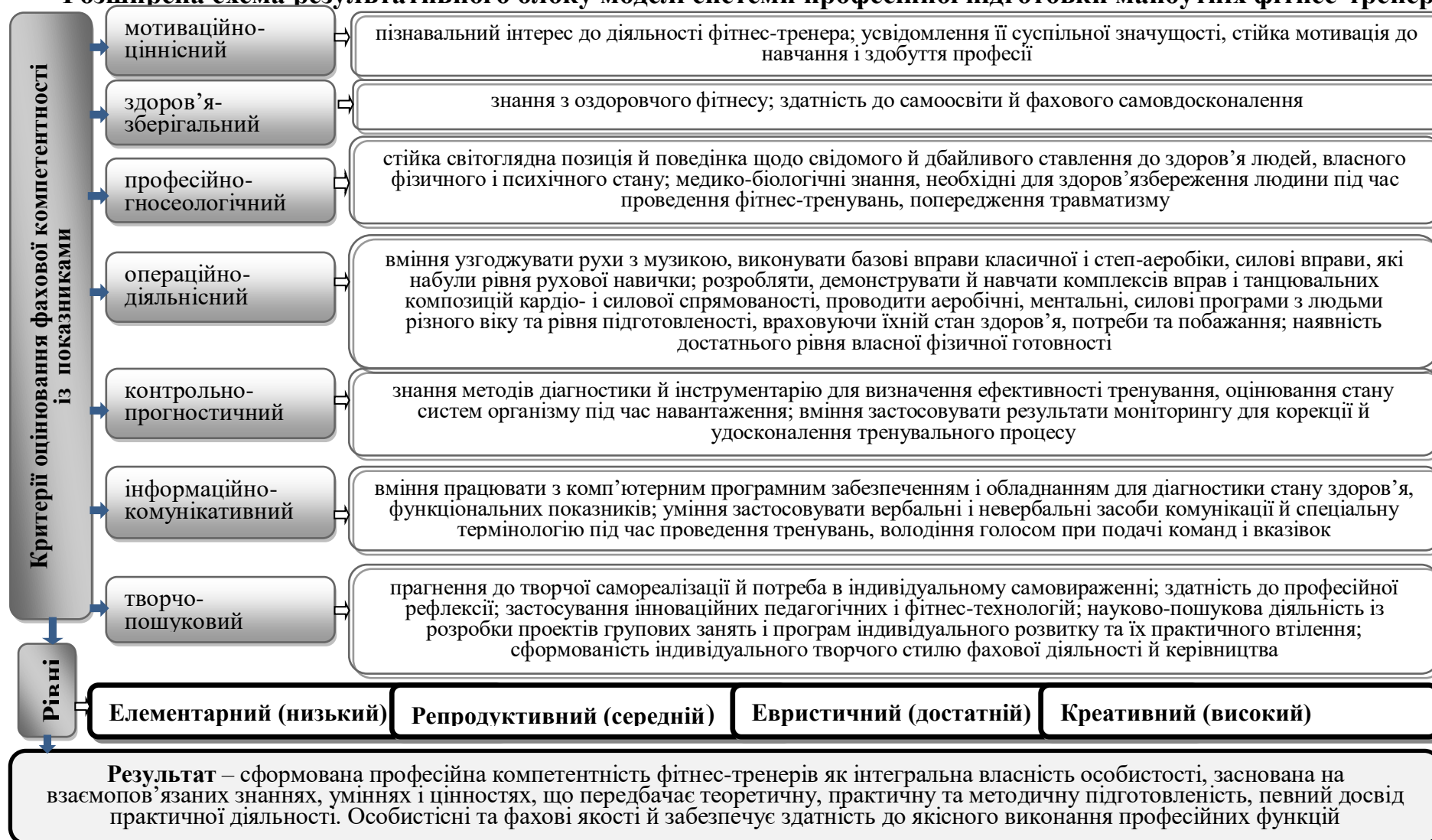
### Додаток Л. 3

#### Розширена схема технологічного блоку моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів



## Додаток Л. 4

## Розширена схема результативного блоку моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів



Додаток підготовлений автором

## Додаток М

Таблиця М. 1

**Інтеграційні міждисциплінарні зв'язки при вивченні дисциплін різних циклів підготовки, що формують медико-біологічні, соціально-гуманітарні і психолого-педагогічні знання**

Дисципліна	Професійні знання
Анатомія	Будова опорно-рухового апарату, основні рухи людини та їхня біомеханічна характеристика. Оцінка морфо-функціональних змін в організмі людини в процесі занять фізичними вправами. Вікові і статеві особливості фізіологічних процесів. Основні показники роботи серцево-судинної і дихальної систем. Функціональний ефект адаптації систем кровообігу людини до фізичних навантажень. Механізми регуляції дихання в умовах тренувальної діяльності. Оцінка статури і фізичний розвиток за морфологічними ознаками. Фізіологічні закономірності адаптації у плануванні й управлінні тренувальним процесом. Методи контролю за функціональним станом організму. Основи теорії біомеханічних вимірювань, аналізу і контролю.
Біомеханіка	
Фізіологія	
Фізіологія спорту	
ТМ викладання гімнастики	
ТМ викладання атлетизму	
Сучасні фітнес-технології	
Основи персонального тренінгу	
Ритміка і хореографія	
Біохімія	
Фізіологія спорту	
Фізіологія рухової активності	
Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування	
Сучасні фітнес-технології	
Основи медичних знань	
Гігієна	
Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування	
Сучасні фітнес-технології	
ТМ викладання гімнастики	
ТМ викладання атлетизму	

Основи персонального тренінгу	Компоненти здорового способу життя. Основи раціонального харчування, норми відпочинку, фізичних навантажень для осіб різного віку
ТМФВ	Зміст спортивної і спеціальної термінології.
Сучасні фітнес-технології	Структура уроку, тренувального заняття, фітнес-тренування.
ТМ викладання гімнастики	Засоби, методи тренування, форми організації тренувальної діяльності.
ТМ викладання атлетизму	Закономірності формування рухових умінь і навичок.
Ритміка і хореографія	Загальна характеристика фізичних якостей людини та методика їх виховання.
Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту	Методики оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
Біомеханіка	Умови і частота проведення тестування. Біомеханічні характеристики постави. Види соматотипів людини.
Сучасні фітнес-технології	Основні прилади та інструменти для здійснення діагностики та моніторингу стану фізіологічних систем організму.
ТМ викладання гімнастики	Основні засади планування і контролю тренувальних занять.
ТМ викладання атлетизму	Провідні тестові системи для дослідження впливу навантаження на організм людини.
Ритміка і хореографія	Сучасні методи для визначення оптимальної величини фізичного навантаження у тренуванні.
Основи персонального тренінгу	Класифікація видів і підвидів оздоровчої аеробіки. Базові поняття з фітнесу.
Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування	Техніка виконання аеробічних, танцювальних, силових вправ, вправ ритмічної гімнастики, ментального фітнесу, методика їхнього розучування й типові помилки.
Масаж	Музичний супровід на занятті.
Управління у сфері ФВ	Особливості проведення фітнес-тренувань із людьми різного віку, фізичної підготовленості.
Організація масової фізичної культури	Значення аутогенного тренінгу як методу психічної саморегуляції, методів застосування фітотерапії, ароматерапії, апітерапії, рефлексотерапії, метало- та магнітотерапії для відновлення працездатності.
ТМФВ	Основні прийоми масажу та самомасажу.
	Система управління сферою фізичного виховання і спорту.
	Структурна побудова та зміст діяльності державних і громадських організацій.
	Система кадрового забезпечення сфери фізичного виховання та спорту, порядок підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації фахівців.
	Функціонування організацій у галузі фізичного виховання і спорту різних типів.

Додаток підготовлений на основі аналізу навчальних програм дисциплін різних циклів підготовки [54; 78; 94; 114; 115; 164; 165; 216; 363; 364; 365; 403; 404; 408].

*Додаток Н*

*Таблиця Н. 1*

**Поліпредметна матриця змісту загальнопрофесійних дисциплін підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

№	Мета вивчення дисципліни	Прогнозовані результати вивчення навчальних дисциплін	Форми навчання	Методи навчання	Завдання самостійної роботи
<b>Мотиваційно-орієнтувальний етап підготовки</b>					
<b>1. «Анатомія людини з основами спортивної морфології»</b>					
1.	<p>Оволодіння студентами знаннями, які б сприяли формуванню гармонійного фізичного розвитку людини, зміцненню та збереженню її здоров'я; застосування методів і теоретичних положень про будову тіла людини для досягнення успіхів у майбутній професійній діяльності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Розуміти структурні перебудови, які відбуваються в організмі під час занять фізичними вправами;</li> <li>– визначати реактивні адаптаційні та компенсаторні зміни в організмі людини на різних рівнях його будови;</li> <li>– використовувати методику оцінки розмірів і пропорцій тіла, конституційної соматотипології, маси тіла та її компонентів, рухливості в суглобах, сили окремих м'язів для планування й корекції тренувального процесу;</li> <li>– оцінювати морфологічні зміни в організмі людини, які відбуваються в процесі занять фітнесом і використовувати ці знання для у професійній діяльності;</li> <li>– визначати та оцінювати статуру і фізичний розвиток людини за морфологічними ознаками.</li> </ul>	<p>Лекції (інформативні) із застосуванням електронних засобів, лабораторні заняття.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання.</p>	<p>Розробка функціональних моделей об'єктів та явищ; теоретичних функціональних моделей систем організму; конспект із теми за заданим планом; розробка електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; складання графіків, схем, таблиць; тести та контрольні роботи.</p>

## Продовження табл. Н. 1

2.	<b>«Біохімія»</b>				
	<p>Формувати у студентів систему знань про біохімічні процеси, які відбуваються в живому організмі, обміни речовин та їхній енергетичний ефект для процесу життєдіяльності тощо.</p>	<p>– Розуміти склад, будову, хімічні властивості з'єднань живого організму і їхній енергетичний обмін;          – описувати метаболічні основи адаптації, стан обміну речовин під час фізичних навантажень, біохімічні основи рухових здібностей;          – пояснювати біохімію стомлення і відновлення; біохімічні аспекти харчування, методики біохімічного обстеження організму людини;          – використовувати теоретичні знання для правильної організації навчального і тренувального процесу, біохімічні методики досліджень для контролю за тренувальним процесом та процесом відновлення після фізичних вправ.</p>	<p>Лекції (інформативні, аналітичні, проблемні), із застосуванням електронних засобів, практичні заняття, лабораторні дослідження, самостійне виконання завдань.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання.</p>	<p>Розв'язування та складання тематичних блоків розрахункових або евристичних задач; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць)); складання харчових раціонів; розрахунки основного обміну речовин; контрольні роботи, виконання ситуаційних задач</p>
3.	<b>«Основи медичних знань»</b>				
	<p>Сформувані знання про причини і прояви захворювань та невідкладних станів; про медико-біологічні основи здоров'я і його прикордонних станів; оволодіти навичками надання першої медичної допомоги при невідкладних станах, які загрожують життю.</p>	<p>– Називати основні ознаки і прояви захворювань та пошкоджень;          – розуміти ускладнення при виникненні різних патологічних станів, принципи і методику застосування засобів при наданні невідкладної допомоги;          – створювати оптимальні умови при догляді та лікуванні хворих;          – володіти навичками надання першої допомоги при невідкладних станах;          – проводити профілактичну роботу серед людей із метою попередження захворюваності та травматизму.</p>	<p>Лекції (настановчі, інформативні, проблемні), лабораторні заняття, самостійна робота.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення.</p>	<p>Складання паспорту здоров'я людини, схем індивідуального фізичного розвитку людини; робота із зразками індивідуальних карт здоров'я; написання рефератів та реферативних повідомлень, тестові контрольні роботи</p>



4.	<b>«Фізіологічні основи фізичного виховання»</b>				
Сформувати знання про закономірності взаємодії організму із середовищем, навчити використовувати фізіологічні проби для визначення фізичного стану людини, реакції організму на фізичні навантаження, розв'язувати питання покращення власного здоров'я та здоров'я людей, використовувати оздоровчі тренування як форму організації фізичного виховання.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Називати способи підвищення функціональних резервів організму і фізіологічні закономірності реакцій його систем на фізичні навантаження, види стомлення та відновлення тощо;</li> <li>– використовувати фізіологічні закономірності адаптації в плануванні й управлінні навчально-тренувальним процесом;</li> <li>– пояснювати методиками контролю за функціональним станом організму, корегувати тренувальний процес відповідно до фізіологічних показників.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), лабораторні заняття.	Самонавчання, пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу.	Складання індивідуальної картки фізичного розвитку людини; розв'язування розрахункових або практичних задач; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; розроблення анотації до відеофільмів, тестові контрольні роботи.	
5.	<b>«Біомеханіка»</b>				
Оволодіння знаннями про основні рухи людини та їхню біомеханічну характеристику, про оптимізацію рухової діяльності людини на основі вимірювання та контролю її якісних і кількісних характеристик.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пояснювати закономірності виявлення рухової функції людини; основи теорії біомеханічних вимірювань;</li> <li>– аналізувати основи теорії дидактики рухових дій тощо;</li> <li>– використовувати теоретичні знання з біомеханіки при складанні навчально-тренувальних програм, при удосконаленні рухових дій;</li> <li>– прогнозувати майбутні результати навчального й тренувального процесів на основі аналізу біомеханічних характеристик людини.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), лабораторні заняття.	Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення.	Розробка схем систем організму; реферат із теми; бібліографічний опис; історичні розвідки; складання графіків, схем, таблиць; розробка хронофотографії рухової діяльності людини, тести та контрольні роботи.	

## Продовження табл. Н. 1

«Теорія і методика викладання гімнастики»					
6.	<p>Оволодіти різними методами фізичного виховання, навчитися проводити індивідуальні та групові заняття, рекомендувати комплекси вправ особам різного віку, статі, стану здоров'я, рівня підготовленості, дати уявлення про оздоровчі можливості гімнастики, її засоби, методи і форми проведення, навчити організувати демонстраційні форми занять: показові виступи на святах, масових заходах; проводити вправи з яскраво вираженою структурою під музичний супровід поточним способом тощо.</p>	<p>– Розуміти значення гімнастики в системі суміжних наук, методичні особливості гімнастики, зміст гімнастичної термінології, правила техніки безпеки під час проведення занять із гімнастики;</p> <p>– проводити заняття з високою загальною і моторною щільністю;</p> <p>– володіти голосом для подання команд та розпоряджень гімнастичною термінологією;</p> <p>– поєднувати показ і пояснення гімнастичних вправ, правильно обирати місце для показу та проведення заняття, гімнастичні вправи з вправами інших видів фізкультурної діяльності;</p> <p>– використовувати всі види гімнастичного устаткування, інвентарю, обладнання; надавати фізичну допомогу і забезпечувати страховку при виконанні вправ.</p>	<p>Лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), практичні заняття.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення, показу, розказу, демонстрації, пояснення, бесіди команди, розучування вправ тощо.</p>	<p>Складання комплексів загальнорозвиваючих вправ із використанням гімнастичної лави (з опорою, одиночні, парні і групові вправи), силові вправи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання й опускання тулуба з положення лежачи), вправи на гімнастичній стінці (вправи у звисах і упорах обличчям, спиною, боком до стінки), парні вправи, вправи на формування гнучкості (розтягування, розслаблення)), тести та контрольні роботи.</p>

<b>Когнітивно-операційний етап підготовки</b>					
<b>8.</b>					
<b>«Фізіологія людини»</b>					
8.	Сформувати у студентів систему знань про основні принципи життєдіяльності організму людини, механізми функціонування центральної нервової системи, серцево-судинної та дихальної тощо.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Розуміти нервовий і рефлекторний механізми діяльності організму людини;</li> <li>– називати фізіологічні особливості забезпечення рухової діяльності; показники роботи серцево-судинної і дихальної систем, функціональні ефекти адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень, механізми регуляції дихання в умовах тренування;</li> <li>– використовувати знання фізико-хімічних властивостей крові в практиці фізичного виховання;</li> <li>– оцінювати функціональний стан серцево-судинної системи за даними показниками;</li> <li>– проводити тестування функціональної підготовленості людей за показниками системи кровообігу;</li> <li>– розраховувати належні величини зовнішнього дихання та оцінювати результати, одержані при виконанні лабораторних робіт.</li> </ul>	Лекції (інформативні, підсумкові, проблемні), лабораторні заняття.	Самонавчання, пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький метод.	Розробка теоретичних функціональних моделей систем організму людини, розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць); виготовлення плакатів та моделей), контрольні роботи.
<b>«Основи раціонального харчування» / «Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування»</b>					
9.	Фрмування світогляду й поведінки студентів щодо свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей як умови їх повної реалізації творчого і фізичного потенціалу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Застосувати аутогенне тренування фіто-аромотерапії, рефлексотерапії, метало- та магнітотерапії як методів психічної саморегуляції і відновлення працездатності;</li> <li>– розуміти основи правильного харчування;</li> <li>– використовувати лікарські рослини для лікування і відновлення працездатності людини, застосовувати отримані знання на практиці, здійснювати облік спожитих продуктів харчування, рекомендувати фітлайкерам раціон харчування.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), лабораторні та семінарські заняття.	Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, дослідницький, евристичний, самонавчання.	Складання індивідуальних систем дослідження організму, реферат з теми; розроблення електронних презентацій; анотація додаткової літератури з курсу, комп'ютерне тестування знань.

## Продовження табл. Н. 1

<b>«Психологія»</b>					
10	Формування комплексного погляду на професійну діяльність, пізнання власних індивідуальних особливостей, формування вміння розпізнавати і правильно оцінювати найхарактерніші соціально-психологічні ситуації професійної діяльності.	– Розуміти закономірності й етапи розвитку власного духовного світу, принципи його соціальної інтеграції, сучасні технології психологічної діагностики професійних особливостей людей; – діагностувати й ефективно розв'язувати психологічні проблеми професійного характеру, керувати характером актів сприйняття людини, підвищувати свою психостійкість, забезпечувати протистояння психотравмувальним факторам.	Лекції (вступна, інформативні, проблемні, узагальнювальні, підсумкова) та семінарські заняття.	Пояснювально-інформативний, репродуктивний, частково-пошуковий, ділова гра, метод проектного навчання, метод контекстного навчання.	Розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки; складання анкет, опитувальників, планів бесід), тестові контрольні роботи.
<b>«Фізіологія рухової активності» / «Спортивна фізіологія»</b>					
11	Ознайомити студентів із фізіологічними закономірностями оптимізації і вдосконалення рухової функції людини, з основами техніки рухових дій; формувати теоретичні знання про фізіологічні механізми рухової активності людини тощо.	– Називати фізіологічні закономірності, процеси і механізми рухової активності людини та особливості фізіології фізичних вправ для оптимізації системи тренувань; – визначати фізичний розвиток людини, фізіологічні зміни окремих систем організму при фізичних навантаженнях.	Лекції (інформативні, проблемні), лабораторні та семінарські заняття.	Пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький метод.	Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; розроблення діагностичних тестових завдань фізичного розвитку дітей і дорослих), тести та контрольні роботи, комп'ютерне тестування знань.

14.	<b>«Масаж загальний і самомасаж» / «Масаж»</b>				
	Навчити студентів початковим прийомам масажу й окремим його видам; розглянути механізми впливу масажу на організм, найбільш розповсюджені захворювання, з якими зіштовхується у своїй практиці масажист та принципи їхнього лікування; усвідомити значення профілактики захворювання для збереження здоров'я та працездатності.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Розуміти провідні принципи прийоми класичного масажу: основні та допоміжні, зокрема: прийоми прогладжування та розтирання, розминання, вібрації;</li> <li>– використовувати техніку масажу різних частин тіла: голови, шиї, тулуба, кінцівок.</li> <li>– виконувати основні та додаткові прийоми масажу, приватні методики масажу згідно з показаннями;</li> <li>– поєднувати масаж з лікувальною фізкультурою та фізіотерапевтичними процедурами.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), лабораторні і практичні заняття.	Пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, показу, демонстрації, самонавчання.	поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом, реферат із теми або окремої проблеми), тести та контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань).
15.	<b>«Теорія і методика фізичного виховання»</b>				
	Узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в цілісній структурі спортивно-педагогічних та	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Називати базові поняття, основні та допоміжні засоби фізичного виховання, загальну характеристику принципів побудови процесу фізичного виховання;</li> <li>– розуміти методи фізичного виховання та особливості їх застосування на етапах навчання;</li> <li>– аналізувати причини виникнення захворювань, властивості хворого й ослабленого організму, засоби та методи оздоровлення і способи самоконтролю;</li> </ul>	Лекції (вступна, інформативні, проблемні, узагальнювальні, настановні), семінарські, практичні заняття.	Пояснювально-ілюстративний, репродуктивний методи, методи проблемного і проектного викладення, контекстного навчання, спостереження,	Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; конспект із теми за заданим планом, реферат з теми або окремої проблемою, підготовка

## Продовження табл. Н. 1

<p>медико-біологічних дисциплін;  конкретизувати тематику та зміст різних форм занять фізичними вправами;  визначати порядок побудови процесу навчання конкретним руховим діям;  розподіляти процес навчання рухових дій на етапи й у відповідності до них визначати завдання навчання; добирати та застосовувати ефективні методи і засоби, які б мали оздоровчий вплив на всі функціональні системи організму, регулювати навантаження у процесі навчання рухових дій, визначати причини появи помилок та виправляти їх;  оцінювати ступінь володіння рухових дій тощо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризувати фізичні якості людини та методiku їх виховання, форми організації навчально-виховної діяльності, основні засади планування і контролю на тренувальних заняттях.</li> <li>– планувати та організовувати роботу в різних напрямках, урахуваючи потреби людини;</li> <li>– оптимізувати функціональний стан людей, підвищувати рівень специфічних і неспецифічних чинників захисту організму людини;</li> <li>– добирати засоби, що мають оздоровчий вплив, забезпечують необхідний рівень рухової активності у відповідності з загальними й індивідуальними вимогами за тривалістю, інтенсивністю, спрямованістю фізичних вправ;</li> <li>– здійснювати методичну і дослідницьку діяльність у галузі фізичної культури, контроль та самоконтроль за станом здоров'я, планування і управління в різних сферах діяльності.</li> <li>– використовувати форми, методи і засоби фізичної культури для збереження стану здоров'я.</li> </ul>		<p>ділова гра, методи показу, демонстрації, розучування, команди, самонавчання.</p>	<p>презентації, розробка дидактичних карток, планів-конспектів уроків, навчально-тренувальних занять, документів планування і звітності, тести та контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань.</p>
---	---	--	---	---

16.	<b>«Гігієна»</b>			
<p>Формування загальнонаукового світогляду і виховання гігієнічної культури; забезпечення оптимальних умов для нормального фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я людини; оволодіння навичками правильної організації занять фізичними вправами; навчити розробляти гігієнічні рекомендації й норми для створення оптимальних умов праці та побуту, розробляти практичні заходи для підвищення супротиву організму можливим шкідливим впливам.</p>	<p>– Називати особливості впливу різних факторів зовнішнього середовища на організм людини, норми і правила створення сприятливих умов праці, побуту та занять фізичною культурою;</p> <p>– розуміти гігієнічні норми й вимоги для забезпечення оптимальних умов для нормального фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я людини;</p> <p>– організовувати заняття фізичними вправами, нормувати фізичні навантаження, забезпечувати тренувальний процес в окремих видах спорту;</p> <p>– створювати оптимальні умови для занять фізичною культурою і фітнесом.</p>	<p>Лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні) лабораторні та семінарські заняття.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, дослідницький.</p>	<p>Реферат із теми; анотації до відеофільмів; робота з матеріалами періодичних видань, вирішення ситуаційних задач, тести та контрольні роботи, колоквиуми.</p>

Продовження табл. Н. 1

17.	«Організація масової фізичної культури»				
<p>Формування у студентів системи знань, умінь і навичок організації та проведення занять з оздоровчої фізичної культури, спрямованих на покращення фізичного стану здоров'я різних груп населення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Називати основні поняття з курсу, завдання та структуру оздоровчої фізичної культури, сутність та зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», компоненти здорового способу життя;</li> <li>– розуміти структуру робочого та вільного часу населення, організаційно-управлінські та методичні питання агітаційно-пропагандистської роботи у галузі оздоровчої фізичної культури;</li> <li>– надавати методичні рекомендації щодо оптимізації рухового режиму людини;</li> <li>– розробляти і проводити комплекси оздоровчого-рекреативних занять із людьми різного віку (у тому числі похилого віку), програми власного індивідуального тренування залежно від рівня фізичної підготовленості;</li> <li>– оцінювати рівень індивідуального розвитку людини;</li> <li>– організовувати і проводити ділові наради з обговорення актуальних питань у роботі будь-якої структурної одиниці.</li> </ul>	<p>Лекції (вступна, інформативні, проблемні), семінарські заняття.</p>	<p>Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний самонавчання, дослідницький, ділова гра.</p>	<p>Конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; написання рефератів та реферативних повідомлень, розробка комплексів вправ оздоровчо-рекреативної спрямованості для осіб зрілого і похилого віку, розробка індивідуальних тренувальних програм, планів консультування осіб, на основі типових запитань і відповідей.</p>	



<b>Творчо-спеціалізувальний етап підготовки</b>					
18.	<b>«Управління у сфері фізичного виховання»</b>				
	Оволодіння основами науки управління, вміннями застосовувати теоретичні знання на практиці, що є необхідною умовою підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.	– Розуміти систему управління сферою фізичного виховання, структурну побудову різних організацій, систему кадрового забезпечення, шляхи ефективного використання кадрових ресурсів; – використовувати основні положення та тенденції управління; – організувати навчально-тренувальний процес за умови якісного застосування управлінських характеристик цього процесу.	Лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), семінарські заняття.	Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, метод контекстного навчання, самонавчання, пошуковий.	Конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки, тестові контрольні роботи.
19	<b>«Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування»</b>				
	Сформувати у студентів систему поглядів і спеціальних знань у галузі організації та управління закладом в умовах ринкової економіки, для забезпечення ефективної діяльності підприємства.	– Розуміти теоретичні і методологічні основи менеджменту та маркетингу, вплив макро- й мікросередовища на ефективність діяльності закладу; – використовувати основи системного підходу в управлінні закладом; – організувати структуру управління, форми та методи менеджменту тощо; – здійснювати поточне та оперативне планування, складати бізнес-плани.	Лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), семінарські заняття.	Пояснювально-ілюстративний, метод контекстного і проектного навчання, спонукальний, пошуковий метод, моделювання професійних ситуацій, вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду, ділова гра.	Конспект із теми за заданим планом; розроблення презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки, написання рефератів, розробка планів для оперативної і поточної діяльності, бізнес-плану, тестові контрольні роботи.

Закінчення табл. Н. 1

20	<b>«Вікова анатомія і фізіологія» / «Вікова фізіологія і валеологія»</b>				
	Формування знань про закономірності росту та розвитку організму людини, вікових морфофункціональних особливостей діяльності його різних органів і систем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Розуміти основні закономірності росту і розвитку людського організму та функціонування його систем, принципи вікової періодизації життя людини тощо;</li> <li>– використовувати теоретичні знання при організації тренувального процесу, застосовувати диференційований підхід при тренуванні людей різного віку, статі, відхиленнях у стані здоров'я.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні), практичні та лабораторні заняття.	Пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, дослідницький, частково-пошуковий, самонавчання.	Складання паспорту здоров'я людини; реферат із теми; розроблення діагностичних тестових завдань фізичного розвитку дітей та підлітків, тестові контрольні роботи.
21	<b>«Інноваційні технології у фізичному вихованні»</b>				
	Формування знань про засоби і методи фізичного виховання, які сприятимуть гармонійності фізичного та духовного розвитку дітей і дорослих.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– класифікувати методи і принципи інноваційних технологій у галузі фізичного виховання;</li> <li>– характеризувати психолого-педагогічні, медико-біологічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичного виховання;</li> <li>– планувати і проводити заняття на основі сучасних засобів і методів фізичного виховання;</li> <li>– контролювати і оцінювати ефективність тренувального процесу з використанням інноваційних технологій.</li> </ul>	Лекції (інформативні, проблемні), семінарські заняття.	Пояснювально-ілюстративний, часково-пошуковий, дослідницький, моделювання професійних ситуацій, вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду, методи розучування фізичних вправ.	Складання комплексів аеробіки для дітей із фітболом, степ-платформою, фізкульт-хвилинок, дихальної гімнастики, гімнастики для очей; комплексів прикладних вправ на доріжках здоров'я, валеокорекції, планів проведення масових заходів з дітьми та дорослими на спортивну тематику.

Додаток підготовлений на основі аналізу навчальних програм дисциплін різних циклів підготовки [54; 78; 94; 114; 115; 164; 165; 216; 363; 364; 365; 403; 404; 408].

## *Додаток П*

### **Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів на різних етапах підготовки з метою виявлення у них готовності до самопідготовки**

№	Зміст запитань	Студенти	Студенти	Студенти
		1 курсу навчання	2-3 курсу навчання	4 курсу навчання
<i>Чи подобається Вам виконувати завдання самостійної роботи?</i>				
1	Так, адже я пізнаю більше нового	16,5 %	31 %	31,5 %
2	Не завжди, я люблю виконувати лише цікаві завдання	37,5 %	36 %	37,5 %
3	Ні, я вважаю, що достатньо знань отримую на занятті	46 %	33 %	26 %
<i>Чи регулярно Ви готуєтеся до занять?</i>				
1.	Так, готуюся до всіх занять	62 %	23,7 %	58 %
2.	Готуюся до окремих занять	16,2 %	72,3 %	42 %
3.	Ні, не готуюся взагалі	20,8 %	4 %	0 %
<i>Скільки часу Ви витрачаєте на підготовку до заняття?</i>				
1.	Менше 1 години на тиждень	69,5 %	23,6 %	41,8 %
2.	До 30 хвилин щодня	29 %	73,8 %	57,2 %
3	Витрачаю на підготовку 1-2 год. щодня	2,5 %	2,6 %	1 %
<i>Якій підготовці Ви віддаєте перевагу?</i>				
1.	Вивчаю конспекти лекцій	45 %	18,5 %	20,4 %
2.	Читаю спеціальну методичну літературу	38,8 %	1,8 %	7,3 %
3.	Користуюся мережею Інтернет	4 %	75,7 %	70,3 %
6.	Спілкуюся із одногрупниками	11,2 %	2 %	2 %
<i>Скільки часу Ви витрачаєте на читання спеціальної літератури?</i>				

1. Не читаю літературу	0 %	0 %	0 %
2. Читаю, якщо натраплю на цікавий методичний матеріал	56,5 %	14 %	48,4 %
3. Читаю літературу, якщо виникає у цьому потреба	43,4 %	86 %	51,6 %
4. Читаю спеціальну літературу щодня	0 %	0 %	0 %

*Які сайти в мережі Інтернет, для підготовки до занять, цікавлять Вас найбільше?*

1. Які містять інформацію теоретичного характеру для додаткової підготовки до семінарського заняття	13,7 %	3,5 %	29 %
2. Які містять інформацію методично-практичного характеру для допомоги у розробці комплексів вправ, виконання лабораторно-практичних завдань	83 %	16,5 %	37,2 %
3. Які містять інформацію науково-дослідного характеру для виконання ІНДЗ, підготовки до доповіді	3,3 %	80 %	33,8 %

*Як часто Ви берете участь у методичних семінарах, конференціях?*

1. Не брав (ла) участі в конференції	19,8 %	12 %	17 %
2. 1 раз на місяць	1,5 %	1,5 %	1,5 %
3. 1 раз на 6 місяців	22,7 %	39 %	32 %
4. 1 раз на рік	56 %	52,5 %	49,5 %

*Додаток підготовлений автором*

## Додаток Р

### Мільтимедійна презентація лекції з курсу «Сучасні фітнес-технології»

Слайд 1

#### Тема 3. Типи й структура тренувальних аеробічних занять

**Мета** – сформулювати знань про типи й структуру фітнес-заняття

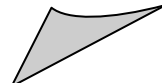
**Завдання:**

- розглянути типи заняття з фітнесу;
- проаналізувати структуру заняття з фітнесу, дослідити відмінності у структурі заняття з фітнесу і уроку фізичної культури в загальноосвітній школі;
- обґрунтувати функціональне спрямування підготовчої частини заняття і її складових;
- розглянути структуру основної частини заняття та завдання її можливих частин;
- дослідити структуру і значення заключної частини заняття.

**Тип заняття** – інтегрована лекція.

**Попередній рівень знань:** загальні знання про структуру уроку, основи теорії й методики фізичного виховання.

**Методи та методичні прийоми:** пояснювально-інформативний, пояснювально-ілюстративний, синтез, моделювання.



Слайд 2

#### План лекції

1. Характеристика типів фітнес заняття.
2. Загальний аналіз структури заняття з фітнесу.
3. Структура підготовчої часини заняття.
4. Структура основної частини заняття.
5. Структура заключної частини заняття.
6. Відмінності в структурі односпрямованого і комплексного уроку.



Слайд 3

#### Загальна структура заняття з фітнесу



## Структура і завдання підготовчої частини фітнес заняття

<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Ввідна частина	Базові аеробні кроки, повороти й нахили голови, рухи з невеликою амплітудою у кистьовому, ліктьовому, плечовому, гомілкоstopному суглобах тощо.	Низький або середній темп виконання рухів. Вправи на координацію і посилення кровообігу виконувати в середньому темпі із збільшенням амплітуди.
Аеробна частина розминки	Прості кроки класичної аеробіки, які виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку.	Створити «ефект репетиції». Прості зв'язки, які виконувати методом лінійної прогресії, від голови до хвоста, або методом додавання.
Prestretch (попередній стретчинг)	Напівприсіди, випади в різних напрямках, рухи тулубом; варіанти кроків на місті і з переміщеннями у поєднанні з рухами руками для розтягування м'язів, розтягуванням м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, м'язів спини.	Виконувати в повільному і середньому темпі в положенні стоячи, з опорою руками об стегна, без використання балістичних рухів.

## Структура і завдання заключної частини фітнес заняття

<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Глибокий стретчинг	Розтягнення великих груп м'язів: ніг, живота, спини у положенні сидячи або лежачи.	З різних вихідних положень, повільно, з фіксацією пози і поступовим розслабленням.
Загальна заминка	Вправи з розтягнення дрібних груп м'язів і суглобів: рук, плечового поясу, тощо у положенні стоячи. Релаксаційні вправи.	Перехід у положення стоячи. Темп музики 90-100 уд./ хв., із ліричним малюнком.

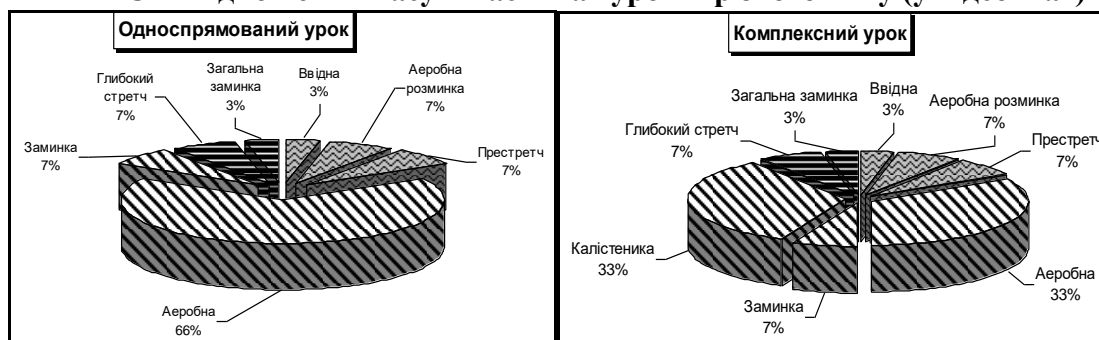
## Слайд 5

## Структура і завдання основної частини фітнес заняття

Назва частини уроку	Основний зміст	Організаційно-методичні вказівки
<b>АЕРОБНА ЧАСТИНА (Тривалість до 45 хв.)</b>		
Аеробна розминка (3-10 хв.)	Базові елементи і ускладнення рухів.	Розучування елементів з'єднань у середньому темпі.
Аеробна «вершина» (20-25 хв.)	Розучування кроків, зв'язок і комбінацій, багатократне повторення рухів.	Виконання поєднань «блоків» вправ на місці і з переміщеннями в різних напрямках.
<b>АЕРОБНА ЗАМИНКА (Тривалість від 3 до 5 хв.)</b>		
Cool Down (кулдаун)	Ті ж кроки і зв'язки, що і в аеробній розминці, але зі зменшенням амплітуди.	Зменшення амплітуди, темпу рухів, зниження ЧСС і відновлення дихання, але не нижче за аеробний поріг.
Постстрет-чинг	Розтягування м'язів у статодинамічному режимі.	Може проводитися з тих же в.п., але кожна поза утримується 4-8 рахунків.
<b>КАЛІСТЕНІКА (Тривалість до 20 хв.)</b>		
Силкові вправи для м'язів ніг	Вправи для зміцнення м'язів стегна, сідниць: присіди, випади тощо.	Можна використовувати вправи з обтяженням, на тренажерах.
Вправи для м'язів рук	Варіанти рухів руками в різних в.п.	Можна використовувати вправи з обтяженням.
Floor work (вправи на підлозі)	Силкові вправи для м'язів черевного преса і спини.	Методи виконання вправ і тривалість пауз між серіями залежать від рівня підготовленості людей.

## Слайд 7

## Співвідношення часу в частинах уроків різного типу (у відсотках)



Додаток підготовлений автором

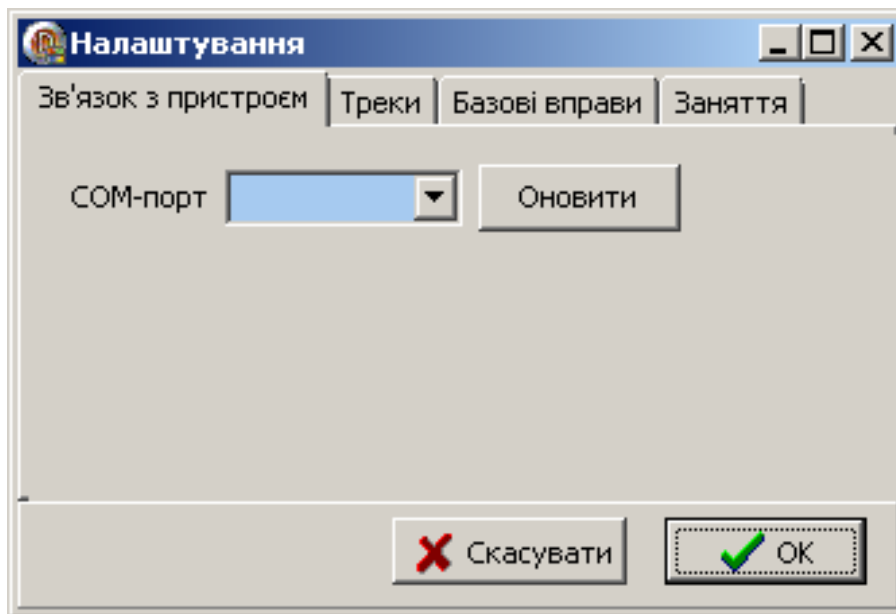
### Додаток С

#### Технічні характеристики крокового тренажера-симулятора і навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес»

##### *Технічні характеристики комп'ютерної програми*

Комп'ютерна програма дозволяє опрацьовувати і зберігати інформацію про зміст музичних композицій, базових аеробічних кроків, занять побудованих на основі базових кроків, теоретичної інформації. Комп'ютерну програму умовно можна поділити на 2 частини: конфігуратор та інтерфейс для програвання заняття.

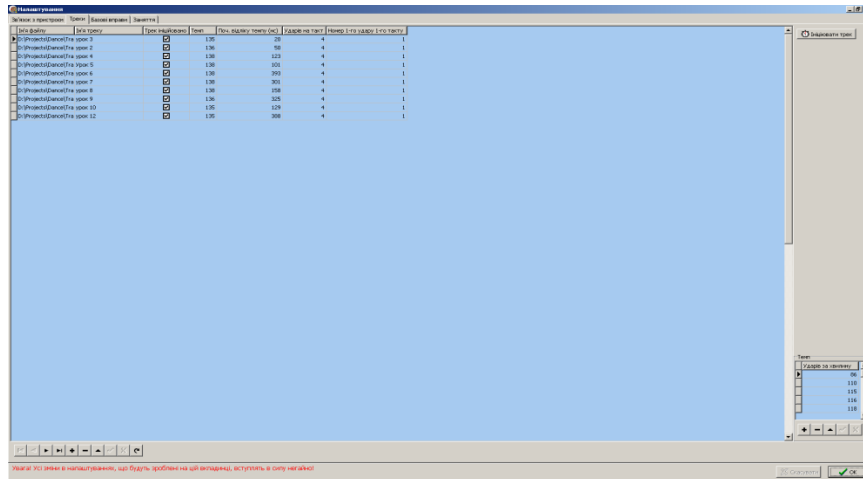
Конфігуратор запускається за допомогою команди головного меню «Сервіс-налаштування». Запуск конфігуратора захищений паролем з метою недопущення несанкціонованих змін у налаштуваннях системи. Таким чином, зміст занять може змінювати лише адміністратор програми. Для побудови танцювальних занять адміністратор відкриває вікно «Налаштування», в якому чотири вкладки: «Зв'язок з пристроєм», «Треки», «Базові вправи» і «Заняття» (рис. С. 1). У вкладці «Зв'язок із пристроєм» необхідно вибрати СОМ-порт, для зв'язку з електронним пристроєм керування.



**Рис. С. 1.** Вкладка «Зв'язок з пристроєм» вікна налаштування

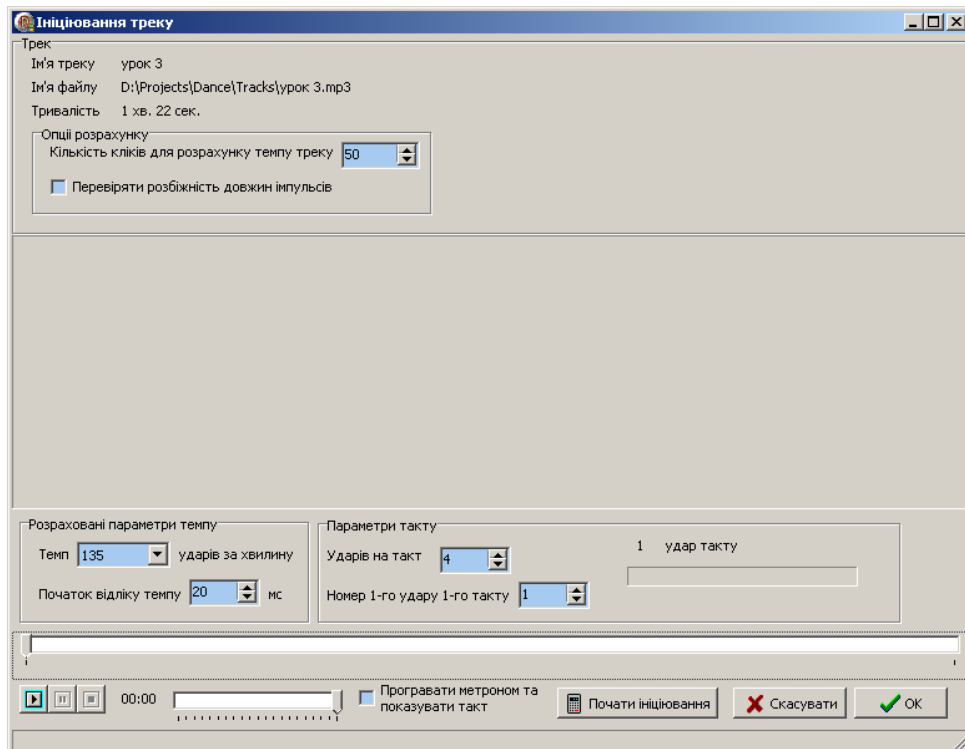
У вкладці «Треки» адміністратор вибирає музичну композицію, яку буде використовувати для побудови заняття (рис. С. 2).





**Рис. С. 2. Вкладинка «Треки» вікна налаштувань**

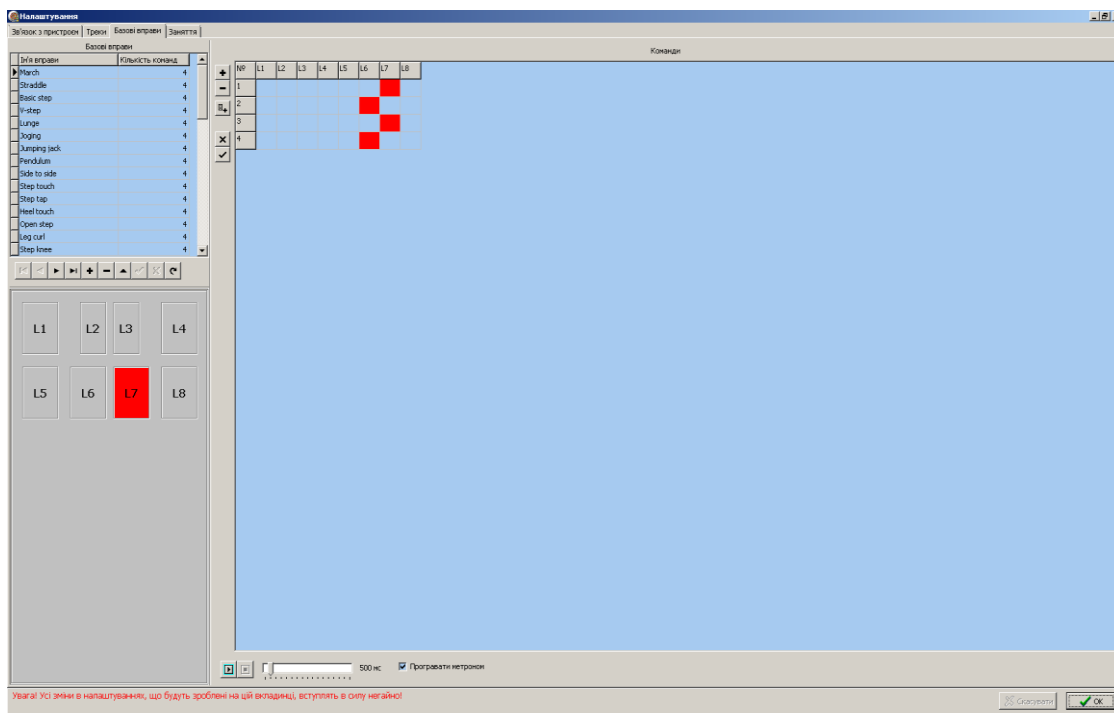
Для ініціювання треку (розпізнавання його комп'ютерною програмою) потрібно визначити його темп, початок відліку темпу і кількість ударів у такт. Ці параметри використовуються для синхронізації команд керування світлодіодною стрічкою з ритмом музики. Довідник темпів знаходиться справа-внизу вікна «Треки». Щоб ініціювати трек, необхідно натиснути кнопку «Ініціювати трек» (рис. С. 3).



**Рис. С. 3. Вікно «Ініціювання треку»**

У вікні «Ініціювання треку» необхідно вибрати кількість кліків для розрахунку темпу, потім натиснути кнопку «Ініціювати трек». Програма почне програвати трек, а адміністратор повинен клацати мишею на панелі в такт музиці. По завершенню цієї операції програма автоматично вирахує темп та початок його відліку і заповнить відповідні поля. Поля «Ударів на такт» та «Номер 1-го удару 1-го такту» необхідно виставити на слух, програвючи трек з встановленою відміткою «Програвати метроном».

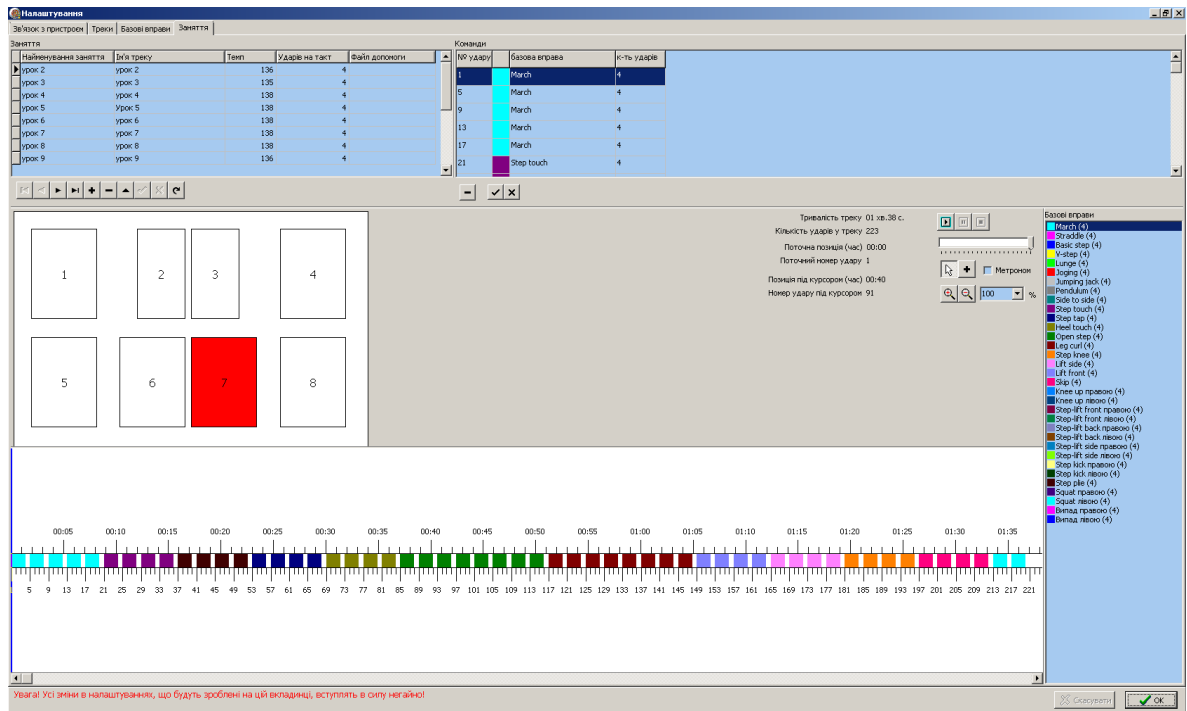
У вкладинці «Базові вправи» користувач вносить послідовність команд на вмикання/вимкнення відповідних світлодіодів танцювальної платформи (рис. С. 4.).



**Рис. С. 4. Вкладка «Базові вправи» вікна налаштувань**

У вікні «Базові вправи» задаються найменування цих вправ, а у вікні «Команди» – відповідний набір команд. Кожна команда – це поточний стан 8-ми ламп (їх конфігурація та нумерація зображені на панелі зліва внизу). Робота з таблицею команд відбувається за допомогою інтерфейсних кнопок зліва. Після завершення конфігурування базової вправи її можна переглянути за допомогою натискання кнопки «Почати перегляд базової вправи», що знаходиться зліва-внизу вікна.

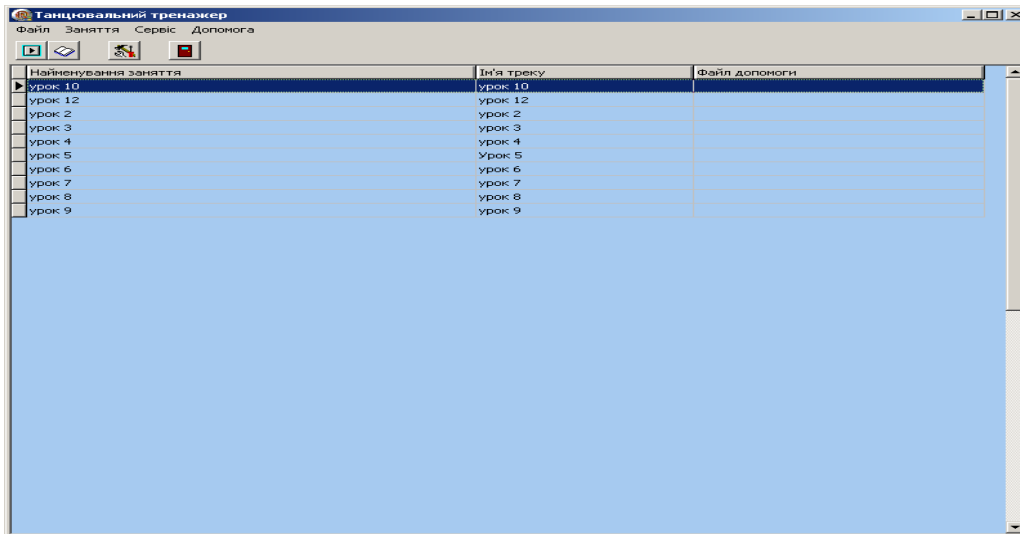
Вкладка «Заняття» вікна налаштувань призначена для конфігурації занять (рис. С. 5.). Конфігурація заняття – це послідовність базових вправ, які накладаються на музичну композицію у попередньо визначені моменти часу (у визначений такт музики).



**Рис. С. 5.** Вкладка «Заняття» вікна налаштувань

Конфігурацію заняття потрібно починати створювати у таблиці верхнього лівого кута вікна. Для цього необхідно вибрати музичну композицію у вікні «Треки» (програма дозволяє вибирати лише один з ініційованих треків), а також вказати файл допомоги, в якому розміщений теоретичний матеріал до цього заняття. У правій частині вікна розташований список базових вправ, які доступні для використання (відображені лише ті вправи, які мають дві або більше команд). Додавати вправи можна за допомогою кнопки «+» у правій частині вікна. Усі додані вправи будуть відображені у відповідній таблиці «Команди» зверху. За допомогою кнопки «Виділення» можна переміщувати ці вправи по треку, або видаляти їх, попередньо виділивши. Після завершення редагування необхідно зберегти зміни за допомогою кнопки «Застосувати зміни» або натиснувши клавішу «Enter». Щоб попередньо переглянути побудований урок треба натиснути кнопку «Програти заняття».

Для запуску програми використовується ярлик, який відкриває головне вікно (рис С. 6.).



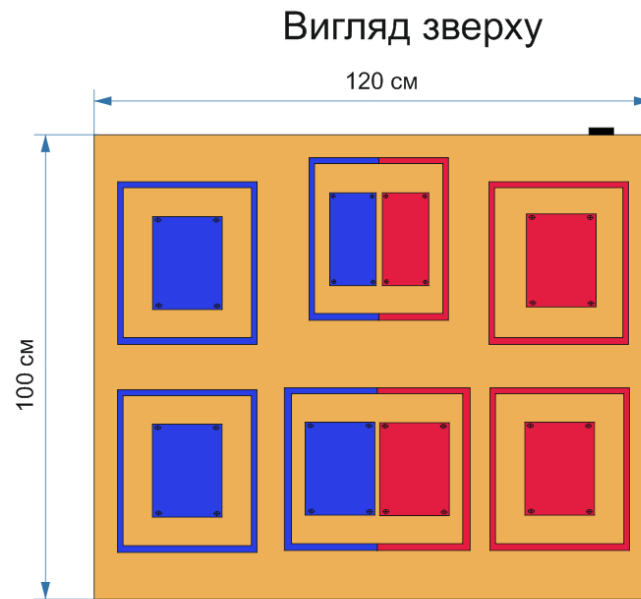
**Рис. С. 6. Головне вікно комп'ютерної програми**

У головному вікні програми відображаються сконфігуровані заняття. Продивитися теоретичні відомості про зміст заняття можна за допомогою кнопки «Допомога по заняттю». Програма завантажить файл допомоги, якщо він був вказаний для поточного заняття у конфігураторі. Для завантаження практичної частини заняття необхідно натиснути кнопку «Завантажити заняття». Після натискання цієї кнопки програма відшукає спеціально встановлений у системі СОМ-порт. Якщо він не був прописаний, або не знайдений у системі (тобто пристрій не підключено), програма про це повідомить і буде працювати без взаємодії з підлоговою платформою. Якщо ж танцювальний пристрій буде правильно підключений, то програма буде посилати на нього команди.

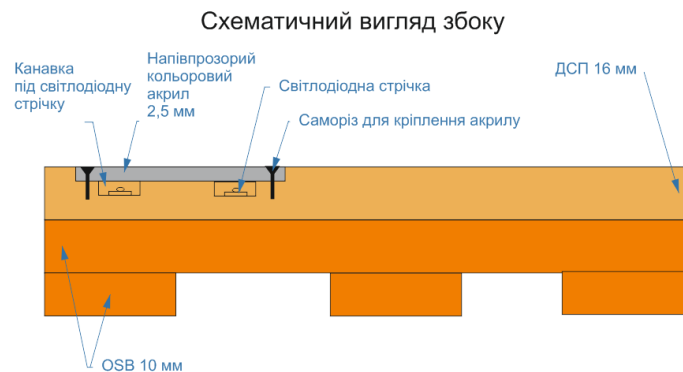
Для роботи на платформі користувач повинен натиснути на кнопку «Завантажити заняття», після чого відкриється вікно вибраного уроку

#### *Характеристики танцювальної дошки*

Основа танцювальної дошки прямокутної форми розміром 120 см×100 см; висота – 6 см; матеріал – ДСП; кріплення – два шари OSB, що зроблено з метою надання конструкції додаткової жорсткості й стійкості (рис. С. 7, 8). У поверхні ДСП зроблені поглиблення шляхом фрезерування для встановлення світлодіодної стрічки та напівпрозорого кольорового акрилу, що відіграє роль світлофільтру. З'єднання світлодіодних ламп виконано за схемою зі спільним «плюсом». Дошка з'єднується з електронним пристроєм за допомогою 9-провідного кабелю довжиною 3 м.



**Рис С. 7. Ескіз танцювальної дошки (вигляд згори)**



**Рис С. 8. Ескіз танцювальної дошки (вигляд збоку)**

### *Зміст уроків крокового тренажера-симулятора*

#### *Урок 1. Завдання:*

1. Ознайомитися з технікою маршових аеробічних кроків і стрибків, які можна виконувати за допомогою КТС.
2. Ознайомитися з технікою виконання рухів руками в аеробіці.
2. Ознайомитися з методом побудови комбінацій «лінійної прогресії».
3. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням маршових кроків.

#### *Урок 2. Завдання:*

1. Ознайомитися з технікою виконання приставних аеробічних кроків, які можна виконувати за допомогою КТС.
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням приставних кроків.

#### *Урок 3. Завдання:*

1. Ознайомитися з технікою виконання аеробічних кроків зі зміною ведучої ноги, які можна виконувати за допомогою КТС.

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням кроків зі зміною ведучої ноги.

*Урок 4. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «від голови до хвоста».

2. Вивчити візуальні команди для управління групою.

3. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням маршових аеробічних кроків.

*Урок 5. Завдання:*

1. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням приставних кроків.

*Урок 6. Завдання:*

1. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням кроків зі зміною ведучої ноги.

*Урок 7. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «додавання».

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «додавання» з використанням приставних кроків.

*Урок 8. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «блоків».

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «блоків».

*Урок 9. Завдання:*

1. Ознайомлення з технікою виконання вправ присід і випад.

2. Вивчити на КТС комплекс вправ силового спрямування, побудований методом «блоків».

*Урок 10. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «заміни кроків».

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «заміни кроків».

*Урок 11. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «ділення».

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «ділення».

*Урок 12. Завдання:*

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «зигзаг».

2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «зигзаг».

*Системні вимоги до навчальної програми «Оздоровчий фітнес»*

Система: Windows XP, Windows Vista, Windows 7, Windows 8

Мінімальні системні вимоги:

– тактова частота процесора: 1 ГГц

– об'єм оперативної пам'яті: 512 Мбайт

– об'єм відеокарти: 64 Мбайт

- об'єм вільного місця на жорсткому диску: 100 Мбайт
- DirectX: 9.0с

Для створення усіх блоків використовувалися можливості мови розмітку гіпертексту HTML та каскадних таблиць стилів CSS. З їх допомогою можна забезпечити більшу гнучкість та контроль за відображенням контенту в різних умовах, зробити контент більш структурованим та простим, адаптувати контент до різних умов відображення.

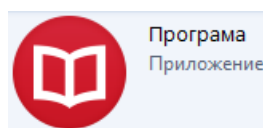
Для створення дослідницького підблоку було використано мову JavaScript, яка інтерпретується браузером та виконується на стороні клієнта, що дозволяє провести необхідні розрахунки на будь-якому комп'ютері без встановлення додаткових компонентів і там же їх відобразити.

Підсистема комплексного тестового контролю знань розроблена в середовищі швидкого створення додатків Delphi XE5 мовою програмування Object Pascal. Саме ця мова програмування дає можливість швидко і якісно написати програму, ефективно використовувати її, вільно користуватися базами даних. Зручність користування, доступність інформації та довідників робить таку технологію ефективною у створенні програм будь-якої складності.

Для обробки окремих елементів використовувався пакет Adobe Photoshop CS6, Corel Draw X3.

Для об'єднання всіх структурних частин в одну було використано програму SiteInFile Compiler v4. Цей додаток стискає HTML-сторінки або весь сайт з усіма ресурсами (включаючи HTML, CSS, WAV, TXT, JPG, GIF, JavaScript, PNG та ін) у єдиний компактний файл з вбудованим оглядачем.

**Інструкція для користування.** Для запуску програми використовується файл «Програма» (рис. С. 9)

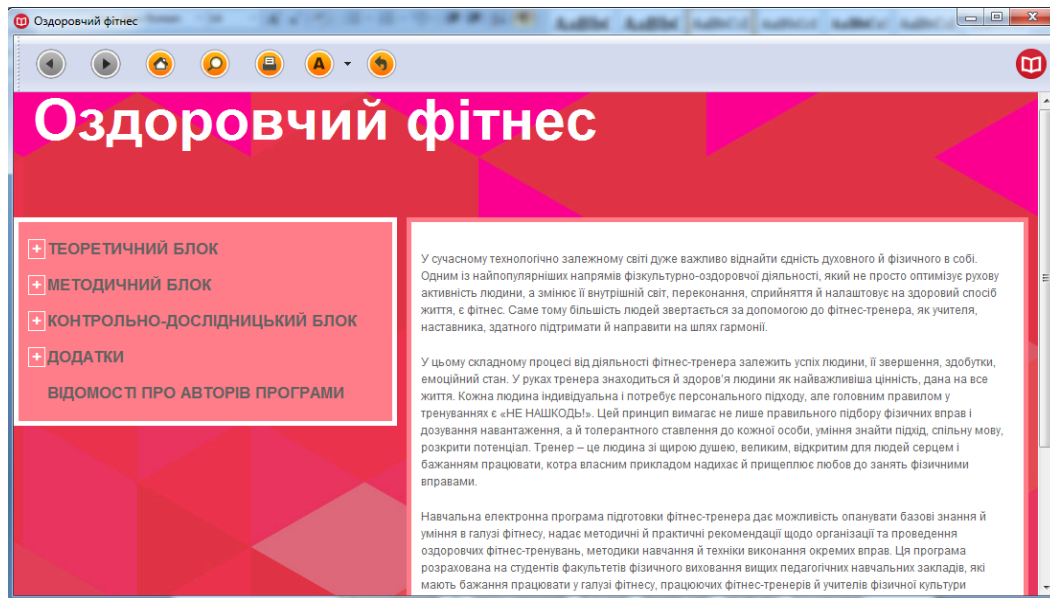


*Рис. С. 9. Ярлик запуску програми*

Після виконання цього файлу на екрані з'являється робоче вікно навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес».

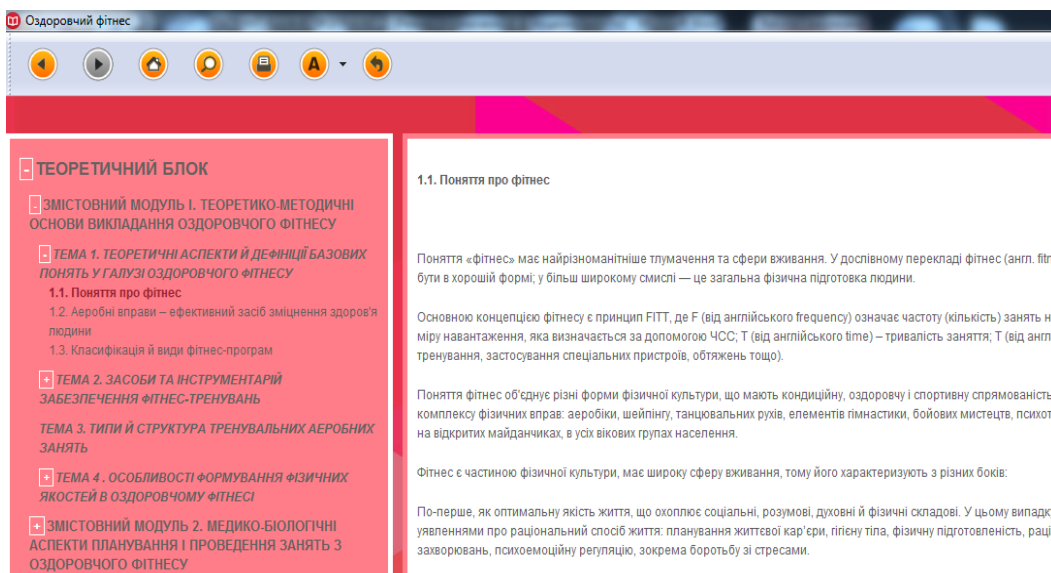
В основній частині робочого поля вікна програми знаходяться настановна інформація від авторів та гіперпосилання на чотири основні структурні частини:

- Теоретичний блок
- Методичний блок
- Контрольно-дослідницький блок
- Додатки
- Відомості про авторів (рис. С. 10)



**Рис. С. 10. Робоче вікно навчальної комп'ютерної програми**

Теоретичний і методичний блоки написані мовою розмітки гіпертексту HTML з використанням таблиць стилів CSS та мови Javascript. У лівій частині вікна знаходяться гіперпосилання на структурні компоненти програми (рис. С. 11, рис. С. 12).



**Рис.С. 11. Структура гіперпосилання теоретичного блоку**

Дослідницький підблок містить таблицю персональних даних досліджуваного і гіперпосилання (М1-М6) щодо методики вимірювання.

Після внесення персональних даних користувач може розрахувати показники шляхом натискання кнопки «розрахувати» і ознайомитися із теорією їх розрахунків (гіперпосилання Р1-Р4) (рис. С. 12).



## Таблиця персональних даних:

1. Вкажіть Вашу стать

Чоловіча  Жіноча

2. Введіть персональні дані вимірювання. Для ознайомлення з методикою вимірювання натисніть кнопки М1-М6:

Показник	Одиниці вимірювання	Методика вимірювання	Персональні дані
В	Вік	Ріки	M1
МТ	Маса тіла	Кілограми	M2
Р	Ріст	Сантиметри	M3
ЧСС	Частота серцевих скорочень	хві/хв	M4
тчас	Відновлення пульсу	сек/хв/хв	
СТ	Систолічний тиск	мм.рт.ст.	
ДТ	Діастолічний тиск		M5
ПТ	Пульсовий тиск	мм.рт.ст.	
ДМК	Динамометрія	кг	M6

3. Виберіть показник для розрахунку

Показник	Характеристика / формула розрахунку	Результат
Систолічний об'єм крові	E1	<input type="button" value="Розрахувати"/>
Рівень функціонального стану	E2	<input type="button" value="Розрахувати"/>
Адаптаційний потенціал	E3	<input type="button" value="Розрахувати"/>
Показник рівня здоров'я	E4	<input type="button" value="Розрахувати"/>
Індекс маси тіла	E5	<input type="button" value="Розрахувати"/>
Оптимальна частота серцевих скорочень	E6	<input type="button" value="Розрахувати"/>

**Рис. С. 12. Таблиця персональних даних дослідницького підблоку**

Контрольний підблок містить звернення до студентів, характеристику системи тестів та кнопку «Почати тестування» (рис С. 13).

Тестування ⊖ ⊕ ✕

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

ПІДСУМКОВЕ ТЕСТУВАННЯ

**Рис. С. 13. Стартова сторінка контрольного під блоку**

Тестові запитання подаються по чергово за трьома блоками. Після завершення тестування студент отримує загальну оцінку рівня знань: низький, середній, достатній, високий.

*Додаток підготовлений автором*

## Додаток Т

Таблиця Т. 1

## Вихідний стан успішності абітурієнтів

№ з. п.	Назва ВНЗ	Загальний рівень підготовленості абітурієнтів				Результати творчого конкурсу	
		Бали ЗНО		Бали атестату		Бали середній макс / мін	Оцінка
		Бали середній макс / мін	Оцінка	Бали середній мін / макс	Оцінка		
1	Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка	156,8 189,6 / 124,1	Середній	7,7 7,1 / 8,4	Середній	154 178 / 130	Середній
2	Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди	156,3 184,9 / 127,8	Середній	7,7 6,9 / 8,5	Середній	159,5 184 / 135	Середній
3	Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди	157,8 187,4 / 128,3	Середній	7,9 7,5 / 8,0	Середній	156,5 179 / 134	Середній
4	Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка	153,7 181,6 / 125,9	Середній	8,0 7,8 / 8,2	Середній	157 182 / 132	Середній
5	Полтавський національний технічний університет імені Ю. Кондратюка	154,6 185,4 / 123,8	Середній	7,6 7,0 / 8,2	Середній	154,5 181 / 128	Середній
6	Житомирський державний університет імені І. Франка	156,9 186,6 / 127,3	Середній	7,8 7,1 / 8,5	Середній	156,5 182 / 131	Середній
<b>Середній показник</b>		<b>156,0</b>	<b>Середній</b>	<b>7,8</b>	<b>Середній</b>	<b>156,3</b>	<b>Середній</b>

Додаток підготовлений автором

## *Додаток У*

### **Діагностувальні методики визначення сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів**

#### *Анкета для студентів I курсів щодо виявлення у них мотиваційних установок щодо навчання й професійного самовизначення*

Шановні студенти, виберіть будь ласка із запропонованих запитань одну відповідь і поставте навпроти неї будь-яку позначку

№	Зміст запитань	Рейтинг
	<i>Чи задоволені Ви вибором професії?</i>	
1	Так, задоволений (на)	
2	Маю певні сумніви	
3	Не замислююся над цим питанням	
	<i>Що стало визначальним при виборі професійного навчання чи конкретного фаху?</i>	
1	власні уподобання, реалізація своїх основних інтересів та захоплень	
2	високий рівень заробітної плати	
3	висока вірогідність працевлаштування	
4	престижність професії	
5	порада чи вказівка батьків або інших родичів	
	<i>З яких джерел Ви отримували найбільше інформації про професію учителя, тренера?</i>	
1	від батьків чи родичів	
2	від учителів чи спеціально запрошених представників різних професій	
3	на підставі власних життєвих спостережень	
	<i>Що приваблює Вас у майбутній професії?</i>	
1	реалізація своїх інтересів, нахилів та здібностей	
2	самостійний і творчий характер праці	
3	її важливість досягнути високу посаду, набути ваги в суспільстві	
4	можливість отримати матеріальну незалежність, жити в достатку	
	<i>Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?</i>	
1	як високий – є досвід практичної роботи в цій галузі	
2	як досить високий, але без власного практичного досвіду	
3	як невисокий, отриманий лише з довідників для вступників (чи джерел масової інформації)	
4	як низький, що ґрунтується на випадкових відомостях	
	<i>Чи розмовляєте Ви з батьками про те, яку професію збираєтеся</i>	

*отримати?*

- 1 так, часто
- 2 час від часу, при нагоді
- 3 майже ні
- 4 ніколи

*До якого роду занять Ви, на Вашу думку, більше схильні?*

- 1 педагогічної, виховної роботи
- 2 тренерської роботи
- 3 наукової діяльності
- 4 організаторської, громадської, керівної роботи

*Від чого насамперед, на Вашу думку, залежить успіх людини у житті?*

- 1 характеру та здібностей
- 2 бажання і наполегливості
- 3 зв'язків з «корисними» людьми
- 4 везіння, щасливої долі, «фарту»

*Наскільки серйозним і обдуманим вважаєте Ви своє рішення щодо подальшого навчання та вибору конкретного фаху?*

- 1 остаточним і безповоротним
- 2 достатньо серйозним на даний момент
- 3 не дуже серйозним, але мені воно здається цікавим
- 4 випадковим, але можливо, з цього буде певна користь

### ***Анкета для визначення професійної спрямованості***

Шановні студенти, дайте будь-ласка відповіді на поставлені запитання.

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Група \_\_\_\_\_

*Чи задоволені Ви вибором професії?*

- а) так
- б) ні

*Чи вирішили Ви питання спеціалізації професії?*

- а) так;
- б) ні.

*Яку професійну спеціалізацію Ви вирішили обрати? \_\_\_\_\_*

*Як ставляться батьки до Вашого вибору?*

- а) позитивно;
- б) негативно;
- в) це питання не обговорювали.

*Якщо Ви не обрали професійну спеціалізацію, в чому полягають труднощі вибору? \_\_\_\_\_*

*Чи бачили Ви, як працюють люди цієї професії?*

- а) так;
- б) ні.

*Як Ви готуєтеся до оволодіння цією професією?*

- а) відвідую факультатив, заняття з СПВ (спортивно-педагогічного вдосконалення);
- б) займаюся самонавчанням;
- в) читаю спеціальну літературу;
- г) відвідую заняття з вибіркових дисциплін.

*Чим Ви любите займатися у вільний час?*

- а) читаю книги;
- б) займаюся спортом;
- в) вивчаю спеціальну літературу;
- г) тренуюся у фітнес-клубі.

*Ваша улюблена дисципліна? \_\_\_\_\_*

*Що приваблює Вас в обраній професії (можна вибрати 3 пункти)?*

- а) творчий характер праці;
- б) висока заробітна платня;
- в) чиста робота;
- г) відповідає інтересам, схильностям;
- д) перспектива професійного росту;
- є) можливість керувати колективом людей;
- ж) спілкування з людьми;
- з) можливість проявити свої знання, здібності;
- і) сам процес праці.

*Що Ви знаєте про обрану професію?*

- а) прилади для праці;
- б) професійні функції (обов'язки);
- в) умови праці;
- г) оплату праці;
- д) нічого не знаю.

*Якими рисами повинен володіти працівник обраної професії? \_\_\_\_\_*

*Якими професійно необхідними рисами (уміннями, якостями, здібностями) володієте Ви? \_\_\_\_\_*

*Які з цих рис ще потрібно розвинути в собі? \_\_\_\_\_*

*Які професії, крім обраної, Вам подобаються, про які хочете дізнатися більше? \_\_\_\_\_*

### **Методика визначення рівня професійної спрямованості студентів**

Шановні студенти, будь-ласка прочитайте кожне твердження та в графі відповідей запишіть свою відповідь на поставлене запитання (обрати потрібно з таких: вірно; мабуть, вірно; мабуть, невірно; невірно)

№	Запитання	Відповіді
1.	Кожна людина повинна мати можливість отримати ту професію, яка йому подобається, відповідає його інтересам і схильностям.	

2. Якби мені представилася можливість почати вчитися заново, то я вибрав би ту ж професію, яку зараз отримую.
3. Вимушено вчуся на факультеті через певні обставини, а не з бажання отримати цю професію.
4. Моє бажання отримати професію і працювати за нею є достатньо стійким і обґрунтованим.
5. Вчуся перш за все для того, щоб здобути вищу освіту, моя майбутня професія мені малоцікава.
6. Бачу мало доброго для себе в моїй майбутній професії.
7. Мої захоплення і заняття у вільний час пов'язані з майбутньою професією.
8. У світі існує багато інших професій, які подобаються мені значно більше, ніж моя майбутня професія.
9. За власною ініціативою читаю додаткову літературу стосовно моєї майбутньої професії.
10. Після закінчення навчання буду далі вдосконалюватися і підвищувати кваліфікацію в обраній галузі аби працювати ефективніше.
11. Моя професія та робота за нею навряд чи принесуть мені у майбутньому моральне задоволення.
12. Постараюся зробити все необхідне, щоб не працювати за обраною професією.
13. Навіть якщо це буде важко, по закінченню навчання бажаю знайти роботу (і працювати) за фахом.
14. Нині працюю (або бажаю знайти роботу) за обраним фахом.
15. У мене немає бажання працювати за обраним фахом.
16. При нагоді прагну ближче познайомитися з роботою фахівців у галузі обраної професії.
17. Якщо я і працюватиму за отриманою професією, то недовго.
18. Робота за фахом дозволить мені в майбутньому повною мірою проявити себе, свої здібності.
19. Після закінчення навчання бажаю отримати іншу професію і працюватиму за нею.
20. У житті людини не все залежить від неї та доводиться інколи миритися з обставинами.

*Обробка результатів.*

Підрахунок показників проводиться відповідно до ключа, де «Так» означає позитивні відповіді (вірно; мабуть, вірно), а «Ні» – заперечні (мабуть, невірно; невірно). За кожен збіг із ключем нараховується 1 бал. Чим вище сума кінцева кількість балів, тим вище рівень професійної спрямованості.

*Ключ*

«Так» 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18

«Ні» 3, 5, 6, 8, 12, 12, 15 17, 19

Відповіді на питання 1 і 20 при обробці результатів не враховуються.

*Високі показники* тесту свідчать про те, що студент прагне опанувати обраною професією, обраний фах йому подобається; він бажає у подальшому працювати за обраною професією, вдосконалювати свою майстерність, прагне до професійного розвитку; має коло знайомих – фахівців у обраній галузі; вважає свою професію справою свого життя.

*Низькі показники* свідчать про те, що студент вимушено вчиться на факультеті; вступ до навчального закладу обумовлений не інтересом до майбутньої професії чи бажанням працювати за обраною спеціальністю, а іншими причинами, наприклад вимогами батьків, близькістю до дому та ін.; студент не бачить перспектив у своїй майбутній професії; обрана професія йому малоцікава при нагоді хоче змінити її, отримати іншу спеціальність і працювати за нею.

### ***Тест «Мотивація до педагогічної діяльності»***

Шановні студенти, поставте оцінку мотивам професійної діяльності. Пропонуємо такі оцінки: 1 – у незначній мірі; 2 – в досить значній мірі; 3 – в немаленькій, але і незначній мірі; 4 – у чималій мірі; 5 – в дуже великій мірі.

№	Мотив, який треба оцінити	Оцінка
1.	Грошовий заробіток	
2.	Прагнення до кар'єрного просування	
3.	Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег	
4.	Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей	
5.	Потреба в досягненні соціального престижу і пошани з боку інших	
6.	Задоволення від самого процесу і результату роботи	
7.	Можливість якнайповнішої самореалізації саме в цій діяльності	

### ***Обробка результатів***

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ВПМ) і негативної (ВОМ) мотивації. Показником вираженості кожного типу мотивації буде число в межах від 1 до 5.

На підставі отриманих результатів буде визначено мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс є типом співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ВПМ і ВОМ.

До найкращих, оптимальних, мотиваційних комплексів відносяться два типи поєднання:

1) ВМ>ВПМ>ВОМ (внутрішня мотивація більше за зовнішню позитивну, а зовнішня позитивна більше за зовнішню негативну);

2)  $BM=ВПМ>BOM$  (внутрішня мотивація рівна зовнішній позитивній, яка більше за зовнішню негативну).

При інтерпретації ми враховували не лише типи мотиваційного комплексу, але і те, наскільки сильно один тип мотивації перевершує інший по мірі вираженості.

### ***Тест на схильність до педагогічної професії***

Шановні студенти, прочитайте будь-ласка запитання, оцініть ступінь їх виразності виходячи з такої системи: 5 – так; 4 – переважно так; 3 – важко сказати; 2 – швидше за все ні; 1 –ні.

№	Запитання	Відповідь
1.	Чи вважають інші, що ви людина образлива, вразлива у спілкуванні (у відповідь на критику, зауваження)?	
2.	Чи довго у вас зберігається смуток від різних переживань, що виникають під час спілкування (образа, радість, смуток)?	
3.	Чи часто у вас буває піднесення і погіршення настрою?	
4.	Чи важко і довго ви переживаєте критику в свою адресу?	
5.	Чи сильно вас стомлює галаслива весела компанія?	
6.	Ви помітно відчуваєте утруднення, соромитеся, коли доводиться знайомитися з людьми?	
7.	Вам легше і приємніше дізнаватися про щось із книжки, ніж питати в інших?	
8.	Чи часто ви відчуваєте бажання відпочити, побути насамоті?	
9.	Чи довго ви добираєте потрібні слова, коли доводиться розмовляти?	
10.	Чи віддаєте ви перевагу вузькому колу постійних знайомих ніж широкому колу нових людей?	

#### *Обробка результатів:*

40 – 50 балів – людині не дуже підійдуть професії з частими і напруженими міжособовими контактами;

30 – 40 балів – людина не буде відчувати певний постійний дискомфорт, який доведеться переборювати зусиллям волі;

20 – 30 балів – робота завдаватиме певних незручностей, але в цілому задовольнятиме;

10 – 20 балів – людині підходить робота, пов'язана із спілкуванням.

### ***Опитувальник комунікативної толерантності***

Шановні студенти, дайте будь-ласка, відповіді на поставлені запитання, які поділені на дев'ять блоків. Оцінки слід ставити від 0 до 3, де: 0 – не правильно; 1 бал – вірно до певної міри; 2 бали – вірно в значній мірі; 3 бал – правильно.



№ Тестовий матеріал до методики Відповідь

### Блок 1

- 1 Повільні люди зазвичай дратують мене.
- 2 Мене дратують метушливі, непосидючі люди.
- 3 Галасливі дитячі ігри переношу з працею.
- 4 Оригінальні, нестандартні особистості найчастіше діють на мене негативно.
- 5 Бездоганий у всіх відношеннях людина насторожив би мене.

### Блок 2

- 1 Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник.
- 2 Мене дратують любителі поговорити.
- 3 Я обтяжувався б розмовою з байдужим для мене попутником в поїзді, літаку, якщо він проявить ініціативу.
- 4 Я обтяжувався б розмовами випадкового попутника, який поступається мені за рівнем знань і культури.
- 5 Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня.

### Блок 3

- 1 Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіска, косметика, одяг).
- 2 Деякі люди роблять неприємне враження своїм безкультур'ям.
- 3 Представники деяких національностей в моєму оточенні відверто не симпатичні мені.
- 4 Є тип чоловіків (жінок), який я не виношу.
- 5 Терпіти не можу ділових партнерів з низьким професійним рівнем.

### Блок 4

- 1 Вважаю, що на грубість треба відповідати тим же.
- 2 Мені важко приховати, якщо людина мені що-небудь неприємний.
- 3 Мене дратують люди, які прагнуть в суперечці настояти на своєму.
- 4 Мені неприємні самовпевнені люди.
- 5 Зазвичай мені важко втриматися від зауваження на адресу озлобленого або нервового людини, який штовхається в транспорті.

### Блок 5

- 1 Я маю звичку повчати оточуючих.
- 2 Невиховані люди обурюють мене.

3 Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати  
кого-небудь.

4 Я за звичкою постійно роблю кому-небудь зауваження.

5 Я люблю командувати близькими.

### **Блок 6**

1 Мене дратують люди похилого віку, коли в годину пік  
вони виявляються в міському транспорті або в магазинах.

2 Жити в номері готелю зі сторонньою людиною - для  
мене просто катування.

3 Коли партнер не погоджується в чомусь з моєї  
правильною позицією, то зазвичай це дратує мене.

4 Я проявляю нетерпіння, коли мені заперечують.

5 Мене дратує, якщо партнер робить щось по-своєму, не  
так, як мені того хочеться.

### **Блок 7**

1 Зазвичай я сподіваюся, що моїм кривдникам  
дістанеться по заслугах.

2 Мене часто дорікають в буркотливості.

3 Я довго пам'ятаю завдані мені образи тими, кого я  
ціную або поважаю.

4 Не можна прощати товаришам по службі безтактні  
жарти.

5 Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє  
самолюбство, я на нього, проте, ображуся.

### **Блок 8**

1 Я засуджую людей, які плачуться в чужу жилетку.

2 Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які при  
нагоді розповідають про свої хвороби.

3 Я намагаюся йти від розмови, коли хто-небудь починає  
скаржитися на своє сімейне життя.

4 Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді  
друзів (подруг).

5 Мені іноді подобається позлити кого-небудь з рідних  
або друзів.

### **Блок 9**

1 Як правило, мені важко йти на поступки партнерам.

2 Мені важко знаходити спільну мову з людьми, у яких  
поганий характер.

3 Зазвичай я насилу пристосовуюся до нових партнерів  
по спільній роботі.

4 Я утримуюся підтримувати відносини з дещо дивними  
людьми.

5 Найчастіше я з принципу наполягаю на своєму, навіть  
якщо розумію, що партнер прав.

*Ключ до тесту.* Підраховується сума балів, отриманих за всіма дев'ятьма ознаками. Максимальне число балів – 135, по кожному з блоків – 15.

- 1-45 високий ступінь толерантності;
- 45-85 середня ступінь толерантності;
- 85-125 низький ступінь толерантності;
- 125-135 повне неприйняття оточуючих.

*Опис результатів.*

Чим більше балів, тим нижче рівень комунікативної толерантності, що свідчить про абсолютну нетерпимість до оточуючих і високу ймовірність конфліктів. Зверніть увагу на те, з яким поведінковим блоком отримані високі сумарні оцінки. Чим більше балів за конкретною ознакою, тим менше випробуваний терпимий до людей в даному аспекті відносин з ними і складніше налагодити ефективний процес спілкування. Навпаки, чим менше оцінки з того чи іншого поведінкового ознакою, тим вище рівень загальної комунікативної толерантності по даному аспекту відносин.

*Розшифровка блоків:*

1. Неприйняття або нерозуміння індивідуальності людини: ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальні особливості інших людей.

2. Використання себе як еталон при оцінках інших: оцінюючи поведінку, образ думок або окремі характеристики людей, ви розглядаєте як еталон самого себе.

3. Категоричність або консерватизм в оцінках людей: ви категоричні або консервативні в оцінках людей, вам не вистачає гнучкості і широти кругозору.

4. Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття: ви не вмієте приховувати або хоча б згладжувати неприємні почуття, які виникають при зіткненні з некомунікабельними якостями у партнерів.

5. Прагнення переробити, перевиховати партнера по спілкуванню: ви прагнете переробити, перевиховати, змінити за вашим бажанням свого співрозмовника.

6. Прагнення підігнати інших учасників комунікації під себе: вам хочеться підігнати інших до свого характеру, звичок, домагань.

7. Невміння прощати іншому помилки: ви не вмієте прощати іншому його помилки, незручність, ненавмисно заподіяні вам неприємності.

8. Нетерпимість до дискомфорту (хвороба, втома, відсутність настрою) станів партнера по спілкуванню: ви не терпимі до фізичного або психічного дискомфорту, в якому опинився інший.

9. Невміння пристосовуватися до інших учасників спілкування: ви погано пристосовуєтеся до характерів, звичок або домагань інших.

### *Діагностика комунікативного контролю*

Шановні студенти, будь-ласка, уважно прочитайте десять тверджень, що відбивають реакції на деякі ситуації спілкування. Кожне з них оцініть як вірне (В) чи невірне (Н) стосовно до себе. Поставте поруч з твердженням відповідну позначку.

№	Запитання	Відповідь
1.	Мені здається важким наслідувати інших людей	
2.	Я зміг би «зваляти дурня», щоб привернути увагу оточуючих	
3.	З мене міг би вийти непоганий актор	
4.	Іншим людям іноді здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді	
5.	У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги	
6.	У різних ситуаціях в спілкуванні з іншими людьми я часто поведжуся по-різному	
7.	Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро переконаний	
8.	Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене очікують бачити	
9.	Я можу бути дружелюбним з людьми, яких не виношу	
10.	Я не завжди такий, яким здаюся	

*Обробка та інтерпретація даних:* по 1 балу нараховується на відповідь «Н» на питання 1, 5, 7 і за відповідь «В» на всі інші питання. Підраховується сума балів.

0-3 бали – низький комунікативний контроль, висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

4-6 балів – середній комунікативний контроль, розкутість у спілкуванні, здатність щиро ставитися до інших, але стриманість в емоційних проявах, можливо співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

7-10 балів – високий комунікативний контроль, здатність постійно стежити за собою, керувати вираженням своїх емоцій.

### *Технологія проведення Гарвардського степ-тесту*

Для проведення степ-тесту студенти виконували базовий крок степ-аеробіки (підйом однією ногою на степ-платформу, потім іншою, до вертикального положення стоячи на платформі, таким же чином спуск із платформи). Для чоловіків висота сходинки – 50 см., для жінок – 43 см. Цю вправу студенти виконувати упродовж 5-ти хвилин з частотою 30 раз за 1 хв.

Одразу після закінчення вправи, особа, яка проходила тест, сідає і у неї тричі вимірюють ЧСС упродовж 30 сек., перший раз за проміжок від 60-ї до 90-ї сек., другий – від 120-ї до 150-ї сек. і далі – від 180-ї до 210-ї сек.

Результати тестування ми отримували після підрахунку індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) за такою формулою:

$$ІГСТ = t \times 100 / ((f1 + f2 + f3) \times 2)$$

де ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту;

t – час сходження на сходинку в секундах,

f1 + f2 + f3 – ЧСС у періоди часу відновлюваного періоду.

*Шкала оцінювання результатів тесту:*

індекс менше 55 – низький рівень функціональної підготовленості;

від 55 до 70 – середній рівень функціональної підготовленості;

від 71 до 89 – достатній рівень функціональної підготовленості;

від 90 і більше – високий рівень функціональної підготовленості.

### ***Технологія проведення тестів загальної фізичної підготовки***

Для визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх фітнес-тренерів нами проводилося контрольне тестування, яке полягало у виконанні таких нормативів:

1. Підтягування у висі (чоловіки). Техніка виконання: вихідне положення (далі в.п.) вис на перекладині звичайним хватом. На видиху виконується згинання рук, на вдиху – розгинання. Згинаючи руки підборіддя повинно заходити за рівень перекладини, ноги прямі і зімкнуті, не допускається розхитування.

Підтягування у висі лежачи (жінки), перекладина встановлена на висоті 95-100 см. Техніка виконання: учасниця займає положення вису лежачи, звичайним хватом (голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, руки – перпендикулярно підлозі). На видиху виконується згинання рук, на вдиху – розгинання. Підтягування виконується до такого положення, коли підборіддя заходить за перекладину, потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Техніка виконання: в.п. – упор лежачи на підлозі, руки дещо ширше рівня плечей. На вдиху – згинання рук, на видиху – розгинання. Лікті відводяться в сторони. Згинаючи руки кут у ліктьовому суглобі має бути не менше 90°. Не допускається прогинання в спині.

3. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв. Техніка виконання: в.п. – лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову. На видиху – піднімання тулуба в сід, на вдиху – в.п. Не допускається будь-яка зміна положення рук (ривковоподібні рухи).

4. Стрибки зі скакалкою з двох на дві упродовж 30 сек.

5. Нахил вперед з положення сидячи. Техніка виконання: в.п. – сід, ноги нарізно на ширину таза, руки вперед. На видиху – нахил вперед, руками торкнутися лінійки. Не допускається згинання ніг.

## Шкала оцінювання ЗФП

Рівень	Підтягування		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		Піднімання тулуба в сід		Стрибки зі скакалкою		Нахил вперед	
	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	Жін.
Низький	5 р.	8 р.	15 р.	10 р.	20 р.	20 р.	50 р.	50 р.	4см.	7см.
Середній	6 р.	10 р.	20 р.	15 р.	30 р.	30 р.	55 р.	55 р.	5см.	10см.
Достатній	10 р.	18 р.	30 р.	17 р.	50 р.	45 р.	65 р.	65 р.	8см.	15см.
Високий	14 р.	25 р.	40 р.	20 р.	60 р.	55 р.	80 р.	80 р.	12см.	18см.

**Тестування рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів**

Природним методом зростання обсягу функціональних резервів киснезабезпечуючих систем є систематичні тренування. Із зростанням рівня функціональних ефектів адаптації збільшується величина коефіцієнту резерву (КР), яка вказує на можливість максимального посилення рівня функціонування даної фізіологічної системи в екстремальних умовах. Наприклад, частота дихання досліджуваного в спокої – 10 дихальних циклів за 1 хв., при максимальному навантаженні – 60 дихальних циклів за 1 хв. За таких умов КР дорівнюватиме 6 (60:10). Тобто, в екстремальних умовах частота дихання у цієї людини збільшуватиметься у шість разів. Оцінку рівня здоров'я за КР проводять за такими показниками кардіо-респіраторної системи: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний систолічний тиск крові (АТ), пульсовий тиск (ПТ), частота дихань (ЧД), дихальний обсяг (ДО).

**Результати анкетування випускників ВНЗ щодо готовності їх до професійної діяльності (на основі самооцінки)**

*Шановні випускники! Оцініть, будь-ласка, свій рівень готовності до роботи фітнес-тренером давши відповіді на запитання.*

Компоненти підготовки	Здоров'я людини				Фізичне виховання			
	висок.	достат.	серед.	низьк.	висок.	достат.	середн.	низьк.
Теоретична підготовка	80,3 %	13,4 %	6,3 %	0 %	82,3 %	14,1 %	3,6 %	0 %
Методична підготовка	68,4 %	20,1 %	11,5 %	0 %	64,4 %	22,7 %	12,5 %	0 %
Фізична (рухова) підготовка	80,5 %	16,8 %	2,7 %	0 %	52,5 %	28,8 %	18,7 %	0 %
Організаторські здібності	69 %	17,2 %	13,8 %	0 %	83,7 %	11,2 %	5,1 %	0 %
Комунікативні	46,4 %	45,4 %	8,2 %	0 %	57,4 %	35,4 %	7,2 %	0 %

здібності									
Схильність до самоудосконалення, продовження освіти	23,5 %	60,8 %	14,5 %	1,2 %	25,5 %	61,8 %	12,5 %	0,2 %	
Схильність до сприйняття інновацій у фітнесі	61,2 %	37,7 %	1,1 %	0 %	47,9 %	23,6 %	24,5 %	0 %	
Психологічна підготовка – уміння надати допомогу людині викликану психологічним дискомфортом	50,2 %	23,2 %	22,3 %	4,3 %	26,3 %	29,1 %	36,3 %	8,3 %	
Психічна готовність – здатність витримувати психологічне навантаження	62,1 %	34,4 %	3,5 %	0 %	60 %	31,4 %	8,6 %	0 %	
Схильність до науково-дослідної роботи	78,9 %	17,7 %	2,3 %	1,1 %	79,5 %	15,7 %	2,6 %	2,2 %	
Загальна культура, ерудованість	69,7 %	30,3 %	0 %	0 %	65,1 %	34,9 %	0 %	0 %	
Усього	41,4 %	39,1 %	11,6 %	7,9 %	39,6 %	38,8 %	13,2 %	8 %	

*Додаток підготовлений на основі праць [38; 282; 283; 284; 326; 338; 343; 359].*

## *Додаток Ф*

### **Зразки тестів різного спрямування для визначення рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

#### *Зразок тестів медико-біологічного спрямування*

*1. Регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові, а саме:*

1. збільшується рівень ліпопротеїдів низької щільності, зменшується рівень ліпопротеїдів високої щільності;
2. збільшується рівень холестерину в крові і зменшується його розпад у печінці;
3. тренування на формування витривалості приводить до зменшення об'єму циркулюючої крові;
4. у тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну.

*2. Заняття аеробічними вправами чинять вплив на кісткову систему, а саме:*

1. зменшують кількість синовіальної рідини в суглобах;
2. сприяють збільшенню щільності кісток;
3. зменшують подовжній і поперечний ріст кісток,
4. погіршують мінералізацію в кістковій системі.

*3. Кінезіфілія це...*

1. захворювання дихальної системи;
2. економізація роботи серцево-судинної системи у ході виконання фізичних вправ;
3. генетичні (спадкові) резерви організму людини, які визначають руховий потенціал індивідууму;
4. біологічна потреба організму в русі.

*4. Ендокринна система піддається позитивним змінам в результаті аеробічних занять, а саме:*

1. збільшується рівень холестерину в крові і зменшується його розпад у печінці;
2. збільшується концентрація гормонів в крові у стані спокою;
3. відбувається активізація роботи залоз, поліпшується кровопостачання головного мозку;
4. тренування на формування витривалості приводить до зменшення об'єму циркулюючої крові.

*5. За величиною, розрізняють три типи м'язового скорочення:*

1. швидкий, повільний, титанічний;



2. динамічний, статичний, аеробний;
3. ізотонічний, ізометричний, ауксотонічний тип;
4. максимальний, субмаксимальний, змішаний.

6. Скільки м'язів та кісток в опорно-руховому апараті людини?

1. 650 м'язів, 205-210 кісток;
2. 660 м'язів, 198-205 кісток;
3. 640 м'язів, 200-212 кісток;
4. 630 м'язів, 210-215 кісток.

7. До функцій опорно-рухового апарату відносять...

1. механічну, хімічну, побутову;
2. ресорну, кровотворну, харчову;
3. захисну, відтворювальну, біологічну;
4. опорну, захисну, рухову.

8. Будова людини ...

1. симетрично-латеральна;
2. латерально-бісиметрична;
3. біометрично-білатеральна;
4. білатерально-симетрична.

9. Що означає поняття аддукція (*adductio*)?

1. приведення;
2. піднімання;
3. відведення;
4. згинання.

10. Як називається рух, при якому кінець кінцівки описує окружність навколо всіх трьох осей?

1. pronatio;
2. rotatio;
3. supinatio;
4. circumductio.

11. Які функції в організмі людини виконує скелет?

1. локомоторну, маніпуляційну, обмежувальну;
2. захисну, опорну, ресорну, кровотворну;
3. біологічну, природну, респіраторну;
4. біологічну, локомоторну, пом'якшувальну.

12. Кістка – це...

1. головна частина людського тіла, з якої складається переважно вся система організму і органів;

2. орган людини, який входить до опорно-рухової системи і складається з комплексу тканин, переважно кісткових;

3. рухова одиниця людського тіла, яка має високі функціональні можливості та складну енерго будову;

4. частина скелету людини, яка складається з комплексу білків, вуглеводів та тканин, переважно кісткових.

*13. За формою кістки можуть бути...*

1. товсті, тонкі та плоскі;
2. довгі, товсті та деформовані;
3. довгі, короткі та плоскі;
4. плоскі, деформовані та трубчасті.

*14. За кількістю суглобових поверхонь розрізняють*

1. бінарні, складні, прості, комплексні;
2. прості, складні, бінарні, комбіновані;
3. комбіновані, складні, прості, одноразові;
4. прості, складні, комплексні, комбіновані.

*15. Скільки суглобових поверхонь мають прості суглоби?*

1. 2;
2. 3;
3. 4;
4. 1.

*16. Скільки самостійних суглобів в одній суглобовій капсулі ліктьового суглобу?*

1. 2;
2. 3;
3. 4;
4. 1.

*17. Під поняттям «м'яз» розуміють*

1. орган тіла людини, який здатний до скорочення під впливом нервових імпульсів;

2. частина людського тіла, що виконує функції захисту, терморегуляції і тренування;

3. та частина організму, за допомогою якої людина виконує рухи;

4. орган, який складається з білку та біологічних елементів, і виконує функцію синтезу білка.

*18. За формою м'язи поділяють на...*

1. довгі, короткі, широкі, вузькі;
2. довгі, широкі, пласкі;

3. довгі, короткі, широкі, веєроподібні;
4. короткі, широкі, круглі.

*19. Катаболізм це...*

1. процес, за допомогою якого великі молекули розщепляються на дрібніші;
2. процес, за допомогою якого дрібні молекули утворюють великі;
3. процес, який активується під час навантаження організму і несе за собою негативні наслідки;
4. процес, який активується під час навантаження організму і несе за собою позитивні наслідки.

*20. У чому полягає основна дія анаболізму?*

1. розщепленні;
2. утворенні;
3. перенесенні;
4. замінюванні.

***Зразок тестів теоретико-методичного спрямування***

*1. Що означає поняття «фітнес» у дослівному перекладі?*

1. прагнути до перемоги;
2. займатися фізичною культурою;
3. бути в хорошій формі;
4. бути першим.

*2. Які розрізняють види фітнесу?*

1. спеціальний і спортивний;
2. загальний і фізичний;
3. оздоровчий і рекреаційний;
4. спортивний і прикладний.

*3. Фітнес-програми мають різні напрямлення, які з них основні:*

1. оздоровчі і спортивні;
2. прикладні і реабілітаційні;
3. розвиваючі і освітні;
4. масові і персональні.

*4. Велнес це...*

1. філософія благополуччя людини в усіх аспектах її буття;
2. фітнес у ширшому розумінні цього слова;
3. інтенсивна фізична підготовка людей різного віку;
4. частина тренувального процесу.

*5. Що означає термін «аеробний»?*

1. педагогічний процес, який передбачає організацію тренувальної діяльності із використанням спеціального обладнання;

2. біологічний процес, у наслідок якого знижується фізична працездатність, об'єм м'язової маси і тонус м'язів, зменшуються фізіологічні резерви систем, погіршується координація рухів.

3. означає активну рухову діяльність, яка потребує значних зусиль;

4. термін вживається при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

*6. До танцювальних класів оздоровчої аеробіки належать...*

1. climbing wall; deep aqua; fit to flex; indor-row;

2. базова аеробіка, fitball (фітбол), step (степ-аеробіка), teraerobics (терааеробіка);

3. aero tango, dance mix, folk dance, zumba;

4. be balanced; body balance; gyrokinesis; health class.

*7. Фізичні вправи поділяються на групи:*

1. фізичні вправи з великою інтенсивністю і амплітудою рухів; вправи циклічного характеру;

2. ациклічні вправи; вправи статичного і динамічного характеру;

3. складнокоординаційні вправи; вправи з великою інтенсивністю;

4. швидко-силові вправи; циклічні вправи з субмаксимальною, великою і помірною інтенсивністю; складнокоординаційні вправи; вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей.

*8. Аеробне тренування це...*

1. тренування з великою кількістю повторень, спрямоване на удосконалення витривалості;

2. тренування спрямоване на підвищення функціональних резервів, сили, гнучкості, швидкості;

3. тренування спрямоване на збільшення м'язової маси і сили;

4. тренування засноване на виконанні дихальних вправ.

*9. За технічним виконанням вправи аеробіки поділяються на:*

1. швидко-силові, на витривалість, на гнучкість;

2. безударні, низькоударні, високоударні;

3. з переважною роботою рук, ніг, тулуба;

4. танцювальні, силові, комплексні.

*10. Які виокремлюють частини уроку у фітнесі?*

1. підготовчу, базову, конечну;

2. ввідну, аеробну, стретчинг;

3. підготовчу, основну, заключну;

4. вступну, аеробну, анаеробну.

*11. Основними завданнями prestretch (престретчингу) є:*

1. розвиток активної гнучкості;
2. розвиток пасивної гнучкості;
3. розвиток пластичності і естетичності, правильної постави;
4. збільшення рухливості суглобів, посилення кровопостачання м'язів.

*12. З яких частин складається розминка в аеробіці?*

1. розминочної, основної, стретчингу;
2. підготовчої, розминочної, аеробної;
3. вступної, підготовчої, стретчингу;
4. ввідної, аеробної і престретчингу.

*13. В якій частині уроку має місце компонент cool down?*

1. в підготовчій;
2. в основній;
3. в заключній;
4. в аеробічній.

*14. Завданнями калістеніки є:*

1. формування координації рухів при виконанні танцювальних комбінацій;
2. покращення роботи кардіореспіраторної системи;
3. підвищення рівня силових здібностей, зміцнення м'язового корсету;
4. розвиток гнучкості і рухливості суглобів.

*15. Особливостями основної частини комплексного уроку є наявність двох блоків ...*

1. аеробного й силового;
2. анаеробного і стретчингу;
3. калістенічного і cool down;
4. розминочного і основного.

*16. Під активною гнучкістю розуміють...*

1. здатність виконувати рухи суглобами з великою амплітудою під впливом зовнішньої сили, при цьому практично весь м'язовий апарат суглоба може бути максимально розслаблений;
2. фізіологічна здатність проявляти рухливість у суглобах завдяки генетичним (спадковим) особливостям;
3. показник амплітуди руху в суглобі, що виконується завдяки власним м'язовим зусиллям виконавця;
4. балістичні розтягування зі швидкими рухами: махами, нахилами.

*17. Під рівновагою розуміють...*

1. здатність протистояти втомі, яка викликана довготривалим виконанням вправи;
2. здібність до збереження стійкого положення тіла в умовах різноманітних рухів і поз;
3. здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальні проміжки часу;
4. здатність активно взаємодіяти з зовнішнім середовищем впливаючи при цьому на поведінку мас, що переміщуються.

*18. Під загальною витривалістю розуміють...*

1. здатність організму здійснювати динамічну роботу заданої інтенсивності упродовж тривалого часу, в якій бере участь значна кількість великих м'язових груп;
2. здатність людини виконувати багаторазово вправу з високою інтенсивністю і амплітудою без зупинки;
3. здібність до тривалої і безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат;
4. здатність окремого м'яза або м'язової групи виконувати динамічні або статичні вправи, які багаторазово повторюються.

*19. Виокремлюють такі площини, в яких виконуються рухові дії...*

1. фронтальна, паралельна, перпендикулярна;
2. горизонтальна, фронтальна, сагітальна;
3. вертикальна, паралельна, сагітальна;
4. горизонтальна, перпендикулярна, вертикальна.

*20. Виокремлюють такі тренувальні ефекти...*

1. кумулятивний, поточний, підсумковий;
2. терміновий, відставний, кумулятивний;
3. відставний, терміновий, оперативний;
4. кумулятивний, поточний, відставний.

***Зразок тестів організаційно-управлінського спрямування***

1. *Яка відстань між фітлайкерами під час тренування вважається безпечною?*

1. відстань не має значення;
2. 1,5-2 м.;
3. 3-4 м.;
4. 1-1,5 м.

2. *В якій частині уроку проводять калістенічний компонент?*

1. в підготовчій;
2. в основній;

3. в заключній;
4. в аеробічній.

3. Яка повинна бути мінімальна температура повітря у приміщенні для безпечних занять оздоровчим фітнесом?

1. 12°C;
2. 14°C;
3. 16°C;
4. 18°C.

4. Чи потрібно пити воду під час тренування?

1. так, обов'язково, вона не лише сприятиме поліпшенню теплорегуляції тіла, але й прискорить виведення з організму продуктів розпаду;

2. ні, це заборонено, вода, сповільнює процеси розпаду під час тренування, уповільнює процеси зниження ваги;

3. за бажанням людини, тобто коли хочеться пити;

4. не бажано, адже зупинки під час тренування знижують навантаження.

5. Скільки повинна тривати аеробна частина заняття для удосконалення витривалості?

1. до 20 хв.
2. понад 60 хв.
3. до 5 хв.
4. не менше 20-45 хв.

6. Які вправи доречно застосовувати при занятті з фітлайкерами-початківцями в силовому блоці заняття?

1. одну вправу на різні основні групи м'язів;
2. варіації однієї вправи на одну м'язову групу;
3. декілька вправ на різні основні групи м'язів;
4. велику кількість повторів однієї вправи.

7. Коли силова робота на занятті оздоровчим фітнесом буде найбільш ефективною?

1. після першої заминки;
2. одразу після розминки;
3. після другої заминки (заключного стретчингу);
4. після аеробної частини.

8. Що означає поняття «к'юінг»?

1. сукупність методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій фітлайкерів, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі виконання вправ;

2. процес взаємодії, при якому викладач постійно підвищує рівень викладання свого предмета, а студент, окрім навчання за програмою, повинен самовдосконалюватися та творчо розвиватися;

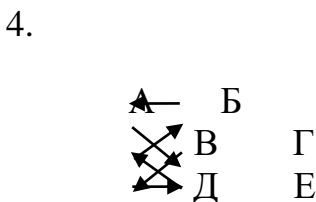
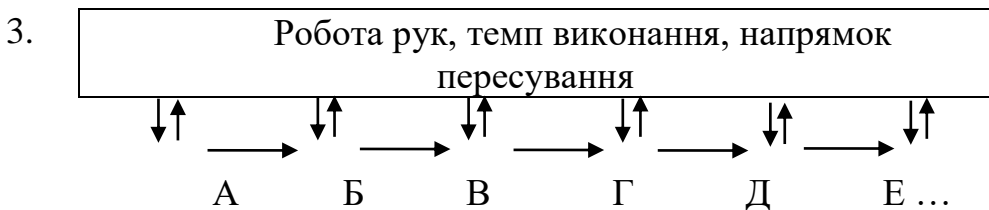
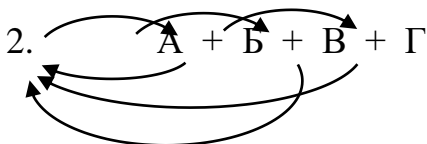
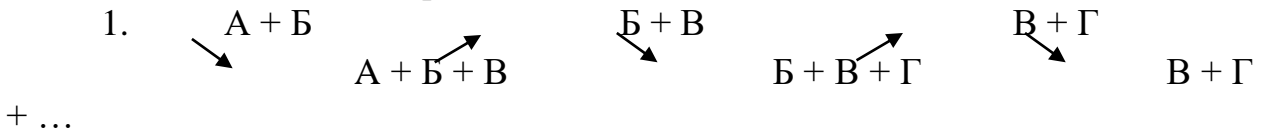
3. спосіб донесення інформації до студента, який розкриває послідовність рухів, визначає загальні мовні та оптичні засоби, використовувані для того, щоб давати потрібні вказівки тим, хто займається, не перериваючи ходу заняття;

4. спосіб вирішення конфліктних ситуацій, які можуть виникнути між фітлайкерами під час тренування.

9. Який із хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці є найпростішим?

1. метод лінійної прогресії;
2. метод від голови до хвоста;
3. метод блокової хореографії;
4. метод зигзаг.

10. Яка зі схем відображає метод від голови до хвоста?



11. Який із перелічених методів пов'язаний із нормуванням і управлінням навантаженням в оздоровчому фітнесі?

1. комбінований;
2. повторний;

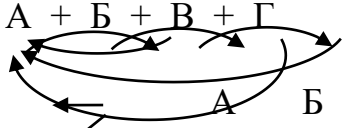
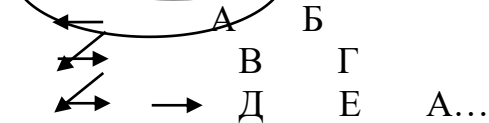


3. оперативний;
4. інтегрований.

12. Яка послідовність засвоєння рухів та комплексу вправ в оздоровчій аеробіці є правильною?

1. з'єднання, рухові дії, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;
2. вправа, рухові дії, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;
3. рухові дії, вправа, з'єднання, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ;
4. рухові дії, з'єднання, вправа, комбінація, частина комплексу, комплекс вправ.

13. Яка з схем відображає метод зигзаг?

1. 
2. 
3.  $A \rightarrow B \rightarrow A + B \rightarrow V \rightarrow A + V + B + V + A \dots$
4.  $A + B = AB \rightarrow V + G = VG \rightarrow AB + VG \dots$

14. Який із вказаних символів-жестів означає початок виконання вправи?

1. руки вперед-вгору, долоні в середину;
2. ліва рука вгору, долоня вперед;
3. руки на пояс або два швидких оплески в долоні;
4. ліва рука зігнута над головою, долонею донизу.

15. Яку дію означає символ-жест – ліва рука вгору, долоня вперед?

1. рух з високою ударною інтенсивністю;
2. зупинка, стоп – закінчення руху і перехід до іншої вправи без зупинки;
3. наближається зміна вправи або команда переходу;
4. увага, дивіться на мене!

16. На вирішення скількох типів завдань спрямований комплексний тип занять з оздоровчого фітнесу?

1. на вирішення одного завдання;
2. розв'язання 3-4 типів завдань;
3. вирішення 2 завдань;
4. проведення контролю за рівнем сформованості фізичних якостей.

17. Яке відсоткове співвідношення тривалості частин занять оздоровчим фітнесом є раціональним?

- 1) підготовча – 15 %, основна – 70 %, заключна – 15 %;
- 2) підготовча – 6 %, основна – 88 %, заключна – 6 %;
- 3) підготовча – 12 %, основна – 80 %, заключна – 8 %;
- 4) підготовча – 20 %, основна – 65 %, заключна – 15 %.

18. Яка повинна бути наповненість (мілкою) басейну водою для занять аква-аеробікою?

1. 1 м;
2. 1,25 м;
3. 1,5 м;
4. 2 м і більше.

19. Який з перелічених рухів оздоровчого фітнесу є забороненим?

1. нахил голови назад;
2. стрибок в гору;
3. упор стоячи;
4. нахил прогнувшись.

20. На який фактор треба зважити, щоб вибрати м'яч (футбол) для фітлайкера?

1. вагу м'яча (для людей з різним рівнем підготовленості);
2. міцність м'яча, можливість витримувати вагу людини;
3. розмір м'яча (для людей з різним зростом);
4. колір м'яча (що вказує на матеріал з якого він виготовлений).

### **Зразок тестів контрольно-прогностичного спрямування**

1. Назвіть види контролю у фізичній культурі

1. етапний, поточний, заліковий;
2. поточний, заліковий, оперативний;
3. етапний, поточний, оперативний;
4. заліковий, етапний, оперативний.

2. Який із видів контролю дає інформацію про реакцію організму на фізичні навантаження одного тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи?

1. модульний;
2. поточний;
3. заліковий;
4. оперативний.

3. Який вид контролю дає інформацію про фізичний розвиток та функціональний стан організму?

1. педагогічний;
2. соціально-психологічний;
3. медико-біологічний;
4. лікарський.

4. Які показники оперативно інформують про функціональний стан організму під час навантаження

1. ЧСС, АТ (артеріальний тиск), результати ЕКГ;
2. почервоніння шкіри, потовиділення, високий рівень еритроцитів в крові;
3. низький рівень тромбоцитів в крові, задишка, збліднення;
4. збільшення об'ємів руки і стегна, почервоніння, біль у м'язах.

5. До якого рівня повинно піднятися ЧСС нетренованої людини при легких фізичних навантаженнях?

1. 120-130 уд/хв.;
2. 90-100 уд/хв.;
3. 130-140 уд/хв.;
4. 70-80 уд/хв.

6. Норма ЧСС, після якої можна починати наступне повторення вправи?

1. 120-130 уд/хв.;
2. 110- 120 уд/хв.;
3. 130-140 уд/хв.;
4. 50-65 уд/хв.

7. Як називається тестування, що застосовують для контролю фізіологічних процесів, які протікають в організмі людини під час навантаження?

1. функціональне тестування;
2. фізіологічне тестування;
3. спортивне тестування;
4. медико-біологічне тестування.

8. Який із перелічених тестів належить до групи фізіологічних?

1. гарвардський степ-тест;
2. тест Купера;
3. тестування спритності;
4. тест Руфьє.

9. Яка з формул є формулою Карвонена і використовується для вибору оптимального ЧСС на тренуванні?

1.  $(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС у спокої}) \times 0,7 + \text{ЧСС у спокої} = [(220 - 30) - 70] \times 0,7 + 70$ ;
2.  $2 (\text{мл} \times \text{кілопонд} - 1) \times (\text{кілопонд} \times \text{хв} - 1) + 300 \text{ мл} \times \text{хв} - 1$ ;
3.  $\text{PWC} \times 170$ ;
4.  $220 - \text{вік}$ .

*10. Які фізичні фактори впливають на статуру людини?*

1. перенесені захворювання, тип постави, склад і композицію типів м'язових волокон;
2. соматотип, зріст, вагу тіла, тип постави, спадкові особливості, харчовий режим;
3. особливості рухового режиму, соматотип, зріст, вагу тіла, тип постави, соматотип;
4. соматотип, зріст, вагу тіла, тип постави, склад і композицію типів м'язових волокон.

*11. Які основні чинники необхідно враховувати при виборі фізичного навантаження на заняттях фітнесом?*

1. вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, перенесені захворювання, потреби людини;
2. рівень фізичної підготовленості, індекс маси тіла, стать, вік;
3. стан здоров'я, стать, перенесені захворювання, антропометричні дані, тип статури;
4. стать, вік, стан здоров'я, особливості постави.

*12. Скільки повинна становити ЧСС у першій тренувальній зоні інтенсивності для досягнення оздоровчого ефекту?*

1. від 110 до 125 уд/хв;
2. від 120 до 135 уд/хв;
3. від 130 до 150 уд/хв;
4. від 150 до 170 уд/хв.

*13. Які ознаки середньої втоми?*

1. запаморочення, різке дихання, порушення координації;
2. рівне дихання, легке почервоніння обличчя;
3. різке потовиділення, поява солі на обличчі, збліднення;
4. значне почервоніння обличчя, потовиділення, значно прискорене дихання.

*14. Для обліку часу витраченого на виконання фізичних вправ на тренуванні використовують...*

1. секундометрію;
2. пульсометрію;
3. хронометрування;

4. хвилиновимірювання.

15. Яку з вправ доречно використовувати для вимірювання максимальної сили ніг?

1. присідання з максимально можливою вагою;
2. присідання з невеликою вагою;
3. стрибок в гору;
4. біг на 100 м.

16. Моторна щільність на аеробному фітнес-тренуванні повинна наближатися ...

1. 30-40 %;
2. не більше 70 %;
3. 100 %;
4. 50-60 % залежно від віку фітлайкерів.

17. Якою фізіологічною нормою є вміст сечовини у людини під час великих тренувальних навантажень?

1. понад 50 %;
2. 20-40 %;
3. 10-20 %;
4. 5-7 %.

18. З якою метою проводиться попередній скринінг?

1. встановити хронологічний вік людини, антропометричні дані, ЧСС<sub>сп.</sub>;
2. виявити наявність венеричних захворювань;
3. встановити паспортні дані (місце прописки, проживання);
4. встановити номер страхового полісу.

19. Основними критеріями фізичного розвитку людини є...

1. ЧСС спокою, ЧСС максимальне, артеріальний тиск;
2. рівень розвитку фізичних якостей;
3. постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб;
4. ступінь розвитку прикладних умінь.

20. Нормальна постава характеризується такими ознаками...

1. наявністю грудного кіфозу і поперекового лордозу;
2. розташуванням надпліч і лопаток на одному рівні;
3. відсутністю викривлень хребта у фронтальній площині;
4. однаковою довжиною рук, ніг, правильною формою стоп.

*Додаток підготовлений автором*

## *Додаток X*

### **Зразки контрольних робіт із спеціальних професійних дисциплін підготовки майбутніх фітнес-тренерів**

#### *Зразок контрольної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»*

*Перший рівень складності завдань.*

1. Як у Греції називали танцювальну гімнастику?

1. орхестрика;
2. палестрика;
3. ритміка;
4. хореографія.

2. Хто із перелічених учених є засновником поняття «аеробіка»?

1. Франсуа Дельсарт;
2. Кеннет Купер;
3. Жак Далькроз;
4. Жорж Демені.

3. Аеробіка це...

1. фізичні вправи, які виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку;
2. філософське поняття, що включає здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивну життєву енергію, внутрішню гармонію, високий життєвий тонус;
3. виконання фізичних вправ поточним способом під музику;
4. активна рухова діяльність, фізичні вправи, які здійснюють оздоровчий вплив на організм людини.

4. Який із означених рухів руками низької амплітуди?

1. upright row [апріхт ров];
2. side lateral raises [слайд летел рісес];
3. walking arms [велкін амс];
4. slice [слайс].

5. З якою метою проводять вправи стретчингу?

1. зниження можливості травмування;
2. покращення рівноваги, постави;
3. покращення нейром'язової координації;
4. збільшення м'язової маси.

6. Яка з рівнів інтенсивності виконання аеробічних вправ є найвищою?

1. super low impact;
2. low impact;
3. high impact;
4. high/low impact.

*Другий рівень складності завдань.*

1. Заповніть таблицю за зразком, характеризуючи приблизні параметри темпу музики в оздоровчій аеробіці: кількість музичних акцентів, частину уроку, в якій доречно використання такого темпу, можливі вправи.

*Таблиця X. 1*

Темп музики	К-сть музич. акцентів / хв	Частина уроку	Можливі вправи
Повільний	40-60	«Остання заминка» зниження навантаження в кінці заняття	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний			
Середній			
Вище середнього			
Високий (швидкий)			
Надшвидкий			

2. Розгляньте фото і охарактеризуйте вправи зображені на них (опишіть техніку виконання і типові помилки). Запишіть варіанти ускладнення виконання цих вправ.

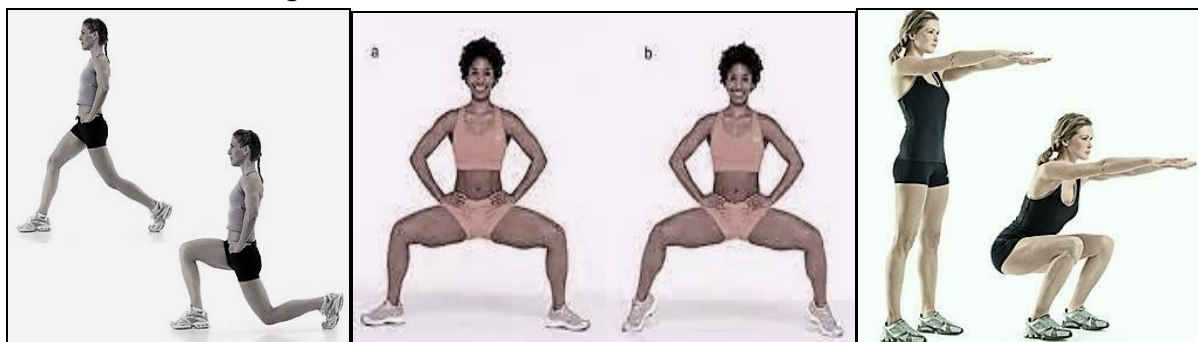


Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

3. Охарактеризуйте метод побудови танцювальних аеробічних композицій «блоків». Складіть комплекс аеробіки методом «блоків». Схематично цей метод представлений наступним чином:

**A → B → (A + B) → B → Г → (B + Г) → (AB + BГ)**

де: А, Б, В, Г – базові кроки аеробіки.

*Третій рівень складності завдань.*

Запропонуйте власні вирішення ситуацій, що склалися.

1. Декілька осіб, які прийшли на тренування бажають зайняти місце поруч з тренером. Як повинен вчинити фітнес-тренер, щоб уникнути суперечки серед людей?

2. Один з відвідувачів спортивного залу користується сильним парфумом, що викликає алергічну реакцію і дратує інших фітлайкерів. Як повинен вчинити фітнес-тренер, щоб уникнути суперечки серед людей?

3. Декілька людей активно обговорюють невисоку якість проведення тренування молодим тренером. Як би вчинили Ви, якщо б це обговорення відбувалося у Вашій присутності?

### ***Зразок контрольної роботи з дисципліни «Основи персонального тренінгу»***

*Перший рівень складності завдань.*

1. Який із видів контролю дає інформацію про реакцію організму на навантаження одного тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи?

1. етапний;
2. поточний;
3. заліковий;
4. оперативний.

2. Яка з указаних формул дозволяє визначити оптимальне ЧСС для тренування людини:

1.  $[(220 - \text{вік}) - 70] \times 0,6 + 70$ ;
2.  $208 - 0,7 \times \text{вік}$ ;
3.  $205,8 - (0,685 \times \text{вік})$ ;
4.  $2 (\text{мл} \times \text{кілопнд} - 1) \times (\text{кілопнд} \times \text{хв.} - 1) + 300 \text{ мл} \times \text{хв.} - 1$ .

3. Які вправи краще застосовувати в силовому занятті з фітлайкером-початківцем?

1. варіації однієї вправи на одну м'язову групу;
2. одну вправу на різні (основні) групи м'язів;
3. декілька вправ на різні групи м'язів;
4. велику кількість повторів однієї вправи.

4. Якого з методів, пов'язаних з нормуванням і управлінням навантаження в оздоровчому фітнесі не існує:

1. рівномірного;
2. повторного;
3. перемінного;
4. інтервального.



5. З якою частотою ви порекомендуєте відвідувати фітнес-тренування фітлайкеру зі стажем 2 роки для досягнення тренувального ефекту?

1. 2 - 3 рази на тиждень (тривалістю 40 хв.);
2. 2 - 4 рази на тиждень (тривалістю 30 хв.);
3. 3 - 5 рази на тиждень (тривалістю 60 хв.);
4. 5 і більше (тривалістю 30 хв.).

6. Який добовий об'єм їжі для людини, яка тренується є оптимальним?

1. 10 % – сніданок, 60 % – обід, 30 % – вечеря;
2. 30 % – сніданок, 60 % – обід, 10 % – вечеря;
3. 25 % – сніданок, 50 % – обід, 25 % – вечеря;
4. 40 % – сніданок, 40 % – обід, 20 % – вечеря.

*Другий рівень складності завдань.*

1. Зобразіть схематично форму хребта людини, вказавши його основні фізіологічні вигини.

*Таблиця X. 2*

Рис. Фізіологічні вигини хребта людини	
--	---

2. Розробіть анкету-опитувальник для людини, яка щойно прийшла в клуб і бажає займатися оздоровчим фітнесом.

3. Розрахуйте індекс маси тіла (ІМТ) для осіб з різною вагою, порівняйте отримані дані із даними таблиці 2. і визначте для кожного прикладу відповідність між масою тіла і зростом, результати дослідження запишіть у таблицю 3.

*Таблиця X. 3*

Індекс маси тіла	Відповідність між масою людини та її зростом
16 і менше	Виразений дефіцит ваги
16-18,5	Недостатня вага тіла
18,5-25	Нормальна вага тіла
25-30	Надлишкова вага тіла (попередня стадія ожиріння)
30-35	Ожиріння першого ступеня
35-40	Ожиріння другого ступеня
40 та більше	Ожиріння третього ступеня

Зріст людини	Вага	ІМТ	Відповідність між масою людини та її зростом
164 см.	54 кг.		
186 см.	67 кг.		
178 см.	142 кг.		
168 см.	45 кг.		
154 см.	85 кг.		
191 см.	115 кг.		

*Третій рівень складності завдань.*

Запропонуйте власні вирішення ситуацій, що склалися.

1. До вас звернувся фітлайкер-новачок із запитанням: «... як швидко «накачати» певну групу м'язів або схуднути у певному місці (як правило в ділянці талії)?» Запишіть відповідь, яку ви дасте цій людині.

2. Розгляньте фото жінки і чоловіка, які начебто прийшли у фітнес-клуб і бажають займатися у тренажерному залі. Ці люди не мають протипоказань до фізичних навантажень, а також не мають досвіду тренувань. Запропонуйте кожному з них тренувальну програму.



3. Працюючи з людиною персонально Ви помітили, що він (вона) не дотримується ваших порад щодо харчування і режиму дня, тому не може знизити вагу. Як Ви вчините у цій ситуації?

***Зразок контрольної роботи з дисципліни  
«Теорія і методика викладання атлетизму»***

*Перший рівень складності завдань.*

1. Серед сучасних форм фізичної культури виокремлюють:
  1. спорт, прикладну, військову, оздоровчу;
  2. базову, змагальну, військову, прикладну, лікувально-профілактичну ;
  3. фітнес, змагальну, «фонову», спорт, лікувально-профілактичну;

4. базову, спорт, професійно-прикладну, оздоровчу.

2. Рухове уміння – це...

1. рівень оволодіння знаннями про рух;
2. рівень оволодіння руховою дією;
3. рівень оволодіння тактичною підготовкою;
4. рівень оволодіння системою рухів.

3. У практиці фізичного виховання виокремлюють такі етапи формування рухової навички:

1. етап ознайомлення, етап розучування і вдосконалення;
2. етап знайомства з технікою і етап закріплення техніки;
3. етап розучування і етап закріплення;
4. етап вивчення основ техніки, етап вивчення деталей техніки.

4. Результатом виконання силових вправ з великим обтяженням є

1. збільшення об'єм м'язів;
2. підвищення рівня функціональних можливостей організму;
3. зміцнення опорно-рухового апарату;
4. швидке зростання абсолютної сили.

5. Засвоєння рухової дії слід починати з ...

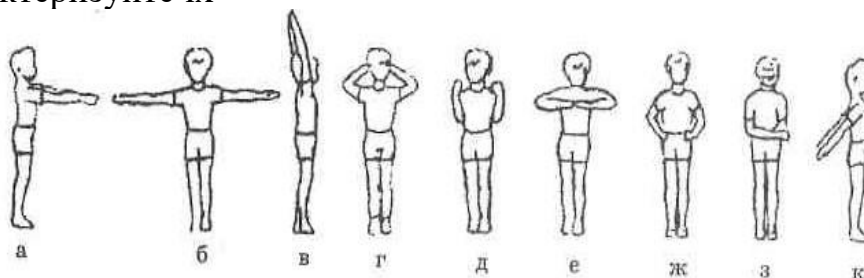
1. формування загального уявлення про спосіб виконання рухової дії;
2. виконання рухової дії у спрощеному варіанті і в повільному темпі;
3. усунення помилок при виконанні підготовчих і підвідних вправ;
4. формування зв'язків між руховими центрами, які беруть участь у руховій дії.

6. Розрізняють всилу:

1. максимальну і субмаксимальну;
2. тривалу і короткочасну;
3. постійну і варіативну;
4. абсолютну і відносну.

*Другий рівень складності завдань.*

1. На рисунку зображено положення прямих та зігнутих рук, назвіть і охарактеризуйте їх



## 2. Визначте шляхи усунення помилок

Таблиця X. 5

№ п/п	Причина	Шляхи усунення
1.	Неправильна уява про рух	
2.	Недостатня загальна фізична підготовка	
3.	Перетренованість	
4.	Несприятливі умови виконання силових вправи	

3. Розробіть і запишіть вправи, що сприяють зміцненню м'язів стегна (не менше трьох).

*Третій рівень складності завдань.*

Дайте оцінку сучасного стану розвитку силових видів спорту.

1. Які завдання вирішуються у ході занять силовими фізичними вправами з людьми літнього віку.
2. Опишіть функції інструктора тренажерного залу.

***Зразок контрольної роботи з дисципліни «Функціональна діагностика і контроль у сфері фізичного виховання та спорту»***

*Перший рівень складності завдань.*

1. Взаємозв'язок рухів у просторі і часі, а також силовий і енергетичний взаємозв'язок у системі рухів – це \_\_\_ структура

1. динамічна;
2. кінематична;
3. рухова;
4. статична.

2. Можливості людини, що забезпечують йому виконання рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу, називаються

1. витривалістю;
2. гнучкістю;
3. швидкісними здібностями;
4. спритністю.

3. Часова міра повторності рухів – це...

1. ритм рухів;
2. періодичність рухів;
3. швидкість рухів;
4. темп рухів.

5. Часова міра положення точки тіла і системи, що визначається проміжком часу до нього від початку відліку – це...

1. тривалість руху;
2. час руху;
3. момент часу;
4. початок відліку.

6. Вроджені (успадковані генетично) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, котра отримала свій повний прояв в доцільній руховій діяльності – це...

1. фізичні якості;
2. довільні рухи;
3. рухові навички;
4. моторика.

*Другий рівень складності завдань.*

1. Охарактеризуйте резерви організму людини, що тренується. Наведіть класифікацію резервів, визначте особливості мобілізації резервів другого об'єму.

2. Охарактеризуйте методику спірометрії та визначте особливості тестування функціональної залишкової ємності (ФЗЄ), загальної ємності легень (ЗЄЛ), хвилинного об'єму дихання (ХОД), максимальної вентиляції легень (МВЛ).

*Третій рівень складності завдань.*

1. Охарактеризуйте методику визначення величини артеріального тиску.

2. Розв'яжіть задачу:

Визначте хвилинний та систолічний об'єм крові людини віком 26 роки, артеріальний тиск, якої, визначений за методикою Короткова і становить 115/75 мм.рт.ст., а ЧСС – 61 уд/хв. Для розрахунків рекомендується скористатися формулою Старра.

3. Користуючись формулами, визначте чи відповідають належним величинам показники у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

Особа жіночої статі, віком 20 років – 26 раз.

### ***Зразок контрольної роботи з дисципліни «Ритміка і хореографія»***

*Перший рівень складності завдань.*

1. Яка американська танцівниця створила танцювальну гімнастику та працювала на теренах Радянського Союзу?

1. Айседора Дункан
2. Моніка Бекман
3. Джеккі Соренсен

## 4. Мішель Шарель

## 2. Напівприсідання називають:

1. Пружинка;
2. Пірует;
3. Демі пліє;
4. Гранд пліє.

## 3. Кількість основних позицій ніг:

1. Шість;
2. Вісім;
3. Три;
4. Чотири.

## 4. Дайте визначення поняттю мелодія.

1. Організована послідовність музичних звуків
2. Невелика, відносно закінчена частина музичного твору
3. Одноголосне вираження музичної думки
4. Чергування звуків різної довжини

## 5. Дайте визначення поняттю тембр.

1. Тихе і голосне звучання музики
2. Зміна гучності сили звуку при виконанні музичного твору
3. Різноманітність відтінків і забарвлення в музичному творі
4. Сильні (слабкі) звуки музичного твору

6. Яку музичну властивість розкриває поняття: невелика, відносно закінчена частина музичного твору?

1. Кульмінація
2. Фраза
3. Квадрат
4. Мелодійний малюнок

*Другий рівень складності завдань.*

1. Охарактеризуйте вид контролю, що дає інформацію про фізичний розвиток та функціональний стан організму.

2. Назвіть і охарактеризуйте етапи формування рухової навички.

3. Опишіть ступеневу схему засвоєння рухів та побудови комплексів вправ з чної гімнастики.

*Третій рівень складності завдань.*

1. Порівняйте поняття «ритмічна гімнастика», «хореографія» і «аеробіка», поясніть відмінності і спільні риси.
2. Перелічіть засоби музично-ритмічного та хореографічного виховання та обґрунтуйте доцільність їх використання у підготовці школярів.
3. Складіть комплекс вправ з ритмічної гімнастики для дітей 11-12 років.

*Додаток підготовлений автором*

## Додаток Ц

### Уніфіковані критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

*Таблиця Ц. 1*

#### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами аудиторної роботи

К-ть балів	Критерії оцінки	Умови
<b>5</b>	Високий (недоліки відсутні або є незначущими) рівень досягнення результатів навчання за темою заняття, активна участь в обговоренні теоретичних питань, правильне виконання практичних завдань, високий рівень теоретичної, фізичної й технічної підготовленості.	<i>Практичні завдання, тести можуть виконуватися лише під час аудиторної роботи</i>
<b>4</b>	Достатній (з окремими недоліками) рівень досягнення результатів навчання за темою заняття, активна участь в обговоренні теоретичних питань, загалом правильне виконання практичних завдань з окремими помилками, які студент усуває самостійно, високий рівень теоретичної, фізичної і технічної підготовленості.	<i>(семінарські і практичні заняття) на відповідному занятті</i>
<b>3</b>	Середній рівень досягнення результатів навчання за темою заняття, пасивна участь в обговоренні теоретичних питань, відповіді на питання часткові, є недоліки у виконанні практичних завдань, які студент усуває за допомогою викладача, рівень фізичної підготовленості, що не дозволяє технічно правильно виконувати рухові завдання, невисокий рівень технічної підготовленості.	
<b>2</b>	Низький рівень засвоєння навчального матеріалу за темами заняття, студент бере переважно пасивну участь у обговоренні теоретичних питань, практичні завдання виконує із помилками. Низький рівень сформованості фізичних якостей, технічної підготовленості.	
<b>0</b>	Студент відсутній на занятті	



Таблиця Ц. 2

**Критерії оцінювання навчальних досягнень студента  
за результатами самостійної роботи**

*(максимально 5 балів (3+2) за СРС за темою)*

К-ть балів	Критерії оцінки	Примітки
<b>3</b>	Високий рівень виконання завдань самостійної роботи – недоліки відсутні або є незначущими. Завдання виконані в повному обсязі, форма їхнього виконання й представлення є оптимальною.	<i>За невчасне подання звіту про виконання завдань СР</i>
<b>2</b>	Достатній рівень. Виконання завдань самостійної роботи може містити недоліки. Завдання виконані в повному обсязі, утім окремі з них містять неточності, які потребують корекції або доповнення.	<i>студент отримує половину балів.</i>
<b>1</b>	Мінімально достатній рівень виконання завдань самостійної роботи. Завдання не всі виконані, або не повному обсязі, містять помилки, недоліки, потребують доопрацювання та корегування.	<i>Усна, письмова перевірка результатів СР</i>
<b>0</b>	Студент не виконав самостійну роботу.	<i>відбувається лише на практичному занятті</i>
<b>2</b>	Усна/ письмова перевірка засвідчила високий та достатній рівень результатів навчання за тематикою самостійної роботи.	
<b>1</b>	Усна/ письмова перевірка засвідчила мінімально достатній рівень результатів навчання за тематикою самостійної роботи.	
<b>0</b>	Усна/ письмова перевірка засвідчила недостатній рівень результатів навчання за тематикою самостійної роботи	
<b>0</b>	Студент не брав участі в усній/письмовій перевірці результатів самостійної роботи	

Таблиця Ц. 3

**Критерії оцінювання виконаної модульної контрольної роботи**

Бали	Критерії оцінки
<b>10</b>	Виконане завдання або не містить недоліків, або незначні, які не мають принципового значення, виконані завдання свідчать про високий рівень досягнення запланованих результатів навчання.
<b>8</b>	Виконане завдання містить незначні недоліки, що не мають принципового значення та засвідчують достатній рівень досягнення запланованих результатів навчання.
<b>6</b>	Виконане завдання містить недоліки, утім дозволяє оцінити його рівень як мінімально-достатній щодо досягнення запланованих результатів навчання.
<b>1-3</b>	Виконане завдання містить низку суттєвих недоліків, виявлено відсутність елементів правильних відповідей або наявність лише окремих їхніх елементів, що є підставою оцінити як низький рівень досягнення запланованих результатів навчання.
<b>0 балів</b>	Завдання не виконане.

Таблиця Ц. 4

**Критерії оцінювання виконання комплексної контрольної роботи***(максимально 100 (33+33+34) балів за результатами виконання ККР)*

Бали	Критерії оцінки
<b>28-33 (34)</b>	Виконане завдання загалом не містить недоліків або містить незначні недоліки, які не мають принципового значення та свідчать про високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни.
<b>22-27</b>	Виконане завдання містить незначні недоліки, що не мають принципового значення та засвідчують достатній рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни.
<b>18-22</b>	Виконане завдання має низку недоліків, утім дозволяє оцінити його рівень як мінімально-достатній щодо досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни
<b>1-17</b>	Виконане завдання має суттєві недоліки, виявлено лише окремі елементи правильних відповідей, що є підставою оцінити як низький рівень досягнення запланованих результатів навчання.
<b>0 балів</b>	Завдання не виконане.

*Додаток підготовлений автором*

### *Додаток Ш*

#### **Схема педагогічного аналізу фітнес-тренування проведеного студентами**

*1. Попередня підготовка тренера до заняття* є важливою складовою професійної діяльності, що суттєво впливає на якість і безпечність проведення фітнес-тренувань. Існує декілька принципів організації та підготовки до групових занять. Попередня підготовка включає:

- проведення попереднього скринінгу з фітлайкерами, які прийшли на заняття. Зібрана інформація про кожну людину сприятиме попередженню виникнення суттєвих функціональних порушень в організмі, які можуть призвести до загострення існуючих хвороб;

- консультування фітлайкерів-початківців до початку заняття. Тренер повинен акцентувати увагу на початківцях, знайти час щоб зустрітися і проконсультувати нових учасників групи і бути готовим відповісти на будь-які запитання, які можуть виникнути у людей. Інструктор має бути відкритим до людей, це має велике значення не лише для створення позитивного клімату під час занять, а й для залучення більшої кількості людей;

- огляд і рекомендації новачкам спортивної форми і взуття;

- підготовка інвентарю та музики до занять. До початку заняття тренер повинен продумати, підготувати і проінформувати людей, який інвентар і обладнання, яке буде використане. Заздалегідь підібрати музичний супровід;

- привітання і представлення себе групі. Створення сприятливого клімату починається з привітання тренера перед початком занять і представлення себе людям;

- ознайомлення людей з метою заняття. Тренер повинен повідомити людям мету заняття, оскільки фітлайкерам часто пропонують велике розмаїття форматів цілком вірогідно, що хтось може потрапити не в свій клас. Тому перед початком заняття інструктор повинен проінформувати, наприклад: «Це заняття з Пілатесу, яке передбачає стато-динамічний характер виконання вправ і не містить аеробної частини» тощо;

- заохочення людей пити воду на занятті. Поповнення водного балансу організму є обов'язковим на заняттях. Тренер свої прикладом повинен організувати вживання води на занятті, робити спеціальні зупинки для поповнення водного балансу в організмі.

*2. Проведення розминки.* Для всіх видів групових занять характерні деякі загальні принципи проведення розминки. Основним завданням розминки є підготовка організму до виконання більш інтенсивних компонентів тренувального заняття шляхом підвищення внутрішньої температури тіла. Отже, позитивними фізіологічними впливами розминки є: підвищення інтенсивності метаболізму та висока інтенсивність обміну кисню між кров'ю і м'язами; швидка передача нервових імпульсів; поступовий перерозподіл кровообігу у м'язах, які працюють; зниження тривалості м'язового розслаблення після напруження; підвищення еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок тощо;

– акцентування уваги на виконанні рухів у відповідності з основними рухами тренувального заняття. Повторення рухів, які будуть складати базу основної частини заняття є важливим моментом розминки. Ці рухи можуть виконуватися з меншою амплітудою та інтенсивністю. Такий методичний прийом дозволяє полегшити засвоєння складних танцювальних зв'язок, або силових вправ, що будуть запропоновані в основній частині і, тим самим підвищити моторну щільність заняття. Таким чином, розминка повинна включати елементи «репетиції» рухів;

– проведення вправ на розтягування. Розминка повинна обов'язково включати елементи стретчингу, які характеризуються збільшенням амплітуди рухів, покращенням функціонування суглобів та м'язів;

– застосування вербальних і невербальних команд (прийоми к'юінгу). Вербальні команди тренер повинен подавати чітко, зрозуміло і вчасно, сила гучності і темп музики, а також атмосфера, що створюється музикою повинні бути відповідні до формату заняття;

– демонстрація правильної техніки виконання вправ. Тренер повинен не лише красиво рухатися, але й демонструвати правильну техніку виконання вправ. Основними методичними прийомами при цьому виступають: коментар, пояснення, візуальне управління групою, музика як чинник навчання, зміна темпу рухів, самоконтроль, показ, симетричне (дзеркальне) навчання. Однією з важливих педагогічних умов ефективності комплексної методики занять є «дзеркальний показ вправ». Тренер виконуючи вправи повинен стояти обличчям до групи й налаштовувати людей на заняття, контролювати їхній функціональний стан (рівень втоми, реакцію на навантаження), слідкувати за діями, за потребою корегувати рухи фітлайкерів (за необхідності допомагати у виконанні вправи);

### *3. Розвиток кардіораспіраторної підготовленості.*

– поступове збільшення інтенсивності рухів. Незважаючи на те, що організм людини доволі легко адаптується до навантаження, збільшувати інтенсивність необхідно поступово;

– забезпечення варіативності вправ та їхньої інтенсивності. У більшості групових програм інтенсивність навантаження залежить від вибору тренером вправ, уміння їх модифікувати, поєднувати у зв'язки;

– дотримання логічної послідовності у вивченні і виконанні вправ. Створення логічно побудованої системи вправ на занятті є одним з важливих завдань тренера. Найбільш раціональним шляхом вивчення складної комбінації вправ є метод розчленування;

– послідовність навантаження різних м'язів, уміння задіювати по чергово різні м'язові групи, не допускаючи перенавантаження та значних больових відчуттів;

– оригінальність побудови танцювальних і функціональних зв'язок, відповідність підбору методів рівню підготовленості фітлайкерів, уміння «розкласти» зв'язку і навчити танцювальних кроків;

– моніторинг навантаження на основі визначення ЧСС. Контроль за реакцією організму на навантаження під час проведення кардіораспіраторної частини заняття має велике значення. Учасників процесу тренер повинен заздалегідь проінструктувати про мету моніторингу, а також показати як виміряти ЧСС;

– проведення заминки (кул даун) в основній частині заняття. Основною метою проведення заминки є зниження навантаження, відновлення серцево-судинної системи. Заключні хвилини основної частини заняття повинні бути менше інтенсивними. Це дозволить відновитися серцево-судинній й дихальній системам. Недотримання цього принципу може призвести до того, що продукти метаболізму затримуються у м'язових клітках, наслідком чого є обмеженість рухливості. Зниження інтенсивності також попереджає накопичення крові у нижніх кінцівках і дозволяє серцево-судинній системі пристосуватися до наступної діяльності. Це особливо важливо, якщо після аеробного компонента заняття заплановано силове тренування. Тому фітлайкери повинні розслабитися, рухатися повільніше, тримати руки нижче рівня серця, не виконувати амплітудних нахилів вперед (нахилів із захватом, тощо) чи затримувати дихання, виконувати рухи повільніше. У цій частині заняття тренер повинен змінити високу гучність і тональність голосу на більш низьку, включити в заняття декілька дихальних і статичних вправ на розтягування.

#### *4. Розвиток м'язової сили і витривалості.*

– досягнення м'язового балансу та удосконалення функціональної підготовленості. Досягти оптимального розвитку м'язової сили та витривалості у людини на персональних заняттях легко. Це зумовлено врахуванням індивідуального розвитку, підготовленості й побажань особи, що тренується. Проте, при проведенні групових фітнес-програм, які передбачають велику кількість осіб, це зробити доволі складно. Але існує загальна тенденція щодо формування фізичних якостей, зокрема сили й витривалості. Так, тренер повинен цілеспрямовано підбирати вправи на розвиток певних груп м'язів, як правило м'язи, які не беруть активної участі у повсякденному житті. До них належать м'язи спини, живота, мало навантажуються м'язи плечового поясу і рук. Знаючи як функціонують м'язи тренер повинен порекомендувати фітлайкерам вправи для тих м'язових груп, які навантажуються недостатньо. Регулярне зміцнення і розтягування цих м'язів дозволить досягти покращення м'язового балансу;

– слідкування за технікою виконання вправ фітлайкерами. Формування у людей правильної техніки виконання вправ є одним з головних завдань тренера. У процесі тренувального заняття тренер повинен слідкувати за збереженням правильної постави, технікою виконання вправ, положенням і біомеханікою тіла, використовуючи вербальні і невербальні підказки. Порушення техніки може призвести до травмування, навантаження непотрібних груп м'язів, тобто розсіювання навантаження, швидкої втомлюваності;

– здійснення фізичної допомоги. Здійснення фізичної допомоги – один із способів забезпечити людей зворотною інформацією при виконанні фізичних вправ. При виконанні силових вправ фітлайкерами тренер повинен не лише демонструвати рухи, а й ходити по залу спостерігаючи за технікою виконання вправ з різних точок, здійснювати фізичну допомогу підстраховуючи найслабших фітлайкерів, іншим допомагати вербальними командами;

– ефективність і безпечність використання інвентарю та обладнання. Переносне обладнання для занять силового спрямування відіграє важливу роль, воно додає різноманітності заняттям, а також дозволяє більш ефективно навантажувати різні групи м'язів. Інвентар повинен відповідати фізичним здібностям людей, а також формату заняття.

#### *5. Розвиток гнучкості.*

– безпечність та ефективність розтягування основних м'язових груп. Тренер повинен дотримуватися всіх правил при проведенні вправ на гнучкість, не допускати балістичних розтягувань, вправи повинні відповідати меті частини заняття;

– розвиток гнучкості повинен закінчуватися вправами на розслаблення. Важливо розтягувати групи м'язів, які беруть активну участь у виконуваних вправах, а також м'язи, які важко розтягуються. Також, незалежно від того, які групи м'язів працювали на занятті, необхідно розтягувати м'язи, які беруть участь у прикладних рухах щодня, це литкові, підколінні сухожилля, згиначі тазостегнового суглоба, передні дельтовидні м'язи тощо. Для досягнення ефекту необхідно затримувати положення у певній позі до 18-20 сек., виконуючи декілька повторень;

– упровадження у заключну частину заняття елементів релаксації. Після проведення заняття м'язи стають більш еластичними, зникає обмежена рухливість і напруга. Це найкращий момент для релаксації, відновлення організму після навантаження. Моменти розслаблення можуть бути запланованими, з філософськими налаштуваннями або довільними й безмовними. Цьому допомагає повільна заспокійлива музика. Тренер повинен використовувати уявні предствалення, які сприятимуть виникненню глибоких відчуттів, наприклад, описування тихого лісу, легкого вітерцю або зручної кімнати. Масаж, що виконується партнером, глибоке дихання, вправи з напруження, які чергуються із вправами на розслаблення м'язових груп, також сприятимуть відновленню й розслабленню організму.

#### *6. Методична складова фітнес-тренування.*

– своєчасність початку й закінчення заняття. Заняття повинно бути почате й закінчене вчасно, люди повинні заздалегідь проінформовані скільки по часу триватиме одне заняття (30 хв. або 50 хв.);

– наявність плану заняття. Тренер повинен мати хоча б стислий план заняття, в якому вказано: формат заняття, тривалість, інвентар, час уроку, завдання, описано зміст тренування;

– дозування тривалості частин фітнес-тренування. Нормування часу на

проведення різних частин заняття повинно відповідати типу тренувальної програми;

– мова і тон тренера, здійснення зворотного зв'язку під час проведення заняття. Пояснення слід здійснювати швидко, точно, логічно, динамічно, при проведенні занять з дітьми враховувати їхній словниковий запас. Упродовж заняття тренер повинен підбадьорювати групу викрикуючи слова «Молодці!», «Так тримати!» тощо, називати групи м'язи, які безпосередньо задіяні в роботу під час виконання силових вправ чи розтягування. Повсякчас тренер повинен використовувати різні способи здійснення зворотного зв'язку з приводу правильності виконання того або іншого руху або вправи; точно знати, які команди краще сприймається людьми – вербальні команди, візуальні підказки або фізична допомога;

– використання спортивної термінології. Тренер повинен використовувати лише спортивну і спеціальну термінологію, уникати слів «паразитів»;

– уміння проявляти толерантність і врівноваженість, а також наполегливість і вимогливість на занятті, робити зауваження у тактовній формі;

– створення мотиваційно-навчальної атмосфери на занятті. Тренер повинен створити мотиваційно-навчальну атмосферу на занятті, попереджати виникнення конфліктних ситуацій, розмов чи коментарів під час виконання вправ поточно-серійним способом;

– дотримання шумової межі на тренуванні. У ході занять тренер повинен постійно слідкувати за гучністю музики, а також добирати стиль музики відповідно до завдання частини уроку. Фітлайкери повинні чітко чути вказівки й команди тренера, він не повинен перекрикувати музику. Музика повинна слугувати доповненням до тренування й не викликати емоційно-психологічного роздратування;

– дотримання темпу музичного супроводу. Тренер повинен стежити за темпом музичного супроводу. На етапі розучування вправ доречним є повільний або середній темп музики, по ходу удосконалення техніки виконання можна поступово збільшити темп і швидкість руху. Також не правильним є використання швидкого темпу при виконанні амплітудних рухів, це може призвести до швидкої втоми м'язів, які навантажуються, порушення нормального ритму дихання або травмування;

– застосування диференційованого підходу під час організації заняття. Тренер повинен підбирати фізичні вправи відповідно до формату заняття, віку більшості людей у групі, стану здоров'я, потребам.

## Схема оцінки фітнес-тренування проведеного студентом

№ п/п	Структурний елемент фітнес-тренування	Бали
<i>Попередня підготовка тренера до заняття</i>		
1	Проведення попереднього скринінгу з фітлайкерами	
2	Консультавання фітлайкерів-початківців до початку заняття	
3	Огляд і рекомендації новачкам спортивної форми і взуття	
4	Підготовка інвентарю та музики до занять	
5	Привітання і представлення себе групі	
6	Ознайомлення людей з метою заняття	
7	Заохочення людей пити воду на занятті	
<i>Проведення розминки</i>		
8	Акцентування уваги на виконанні рухів у відповідності з основними рухами тренувального заняття	
9	Проведення вправ на розтягування	
10	Застосування вербальних і невербальних команд	
11	Демонстрація правильної техніки виконання вправ	
<i>Розвиток кардіораспіраторної підготовленості</i>		
12	Поступове збільшення інтенсивності рухів	
13	Забезпечення варіативності вправ та їхньої інтенсивності	
14	Дотримання логічної послідовності у вивченні і виконанні вправ	
15	Послідовність навантаження різних м'язів, уміння задіювати по чергово різні м'язові групи	
16	Оригінальність побудови танцювальних і функціональних зв'язок, відповідність підбору методів рівню підготовленості фітлайкерів, уміння «розкласти» зв'язку і навчити танцювальних кроків	
17	Моніторинг навантаження на основі визначення ЧСС	
18	Проведення заминки в основній частині заняття	
<i>Розвиток м'язової сили і витривалості</i>		
19	Досягнення м'язового балансу та удосконалення функціональної підготовленості	
20	Слідкування за технікою виконання вправ фітлайкерами	
21	Здійснення фізичної допомоги	
22	Ефективність і безпечність використання інвентарю та обладнання	
<i>Розвиток гнучкості</i>		
23	Безпечність та ефективність розтягування основних м'язових груп	
24	Розвиток гнучкості повинен закінчуватися вправами на розслаблення	
25	Упровадження у заключну частину заняття елементів	



релаксації

*Методична складова фітнес-тренування*

- 26 Своєчасність початку й закінчення заняття
- 27 Наявність плану заняття
- 28 Дозування тривалості частин фітнес-тренування
- 29 Мова і тон тренера, здійснення зворотного зв'язку під час проведення заняття
- 30 Використання спортивної термінології
- 31 Уміння проявляти толерантність і врівноваженість, а також наполегливість і вимогливість на занятті, робити зауваження у тактовній формі
- 32 Створення мотиваційно-навчальної атмосфери на занятті
- 33 Дотримання шумової межі на тренуванні
- 34 Дотримання темпу музичного супроводу
- 35 Застосування диференційованого підходу під час організації заняття

Максимальна оцінка за дотримання і якість структурного елемента фітнес-тренування – 5 балів, мінімальна – 1. Загальна оцінка студента за проведення фітнес-тренування – середнє арифметичне набраних балів.

*Додаток підготовлений автором*

### Додаток Ш

#### Схеми проведення експертного оцінювання НКП «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора

Таблиця Ш.1

##### Анкета-опитувальник щодо якості НКП «Оздоровчий фітнес»

Шановні колеги! З метою визначення якості розробленої навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» просимо Вас взяти участь в опитуванні. У процесі апробації необхідно оцінити якісні параметри НКП «Оздоровчий фітнес» наведені у таблиці. Кількісну оцінку кожного з зазначених параметрів давати в межах від 1 до 5 балів з однією значущою цифрою. Пуста клітинка вважається як значення «0».

№	Параметри оцінки	Бал
<i>Організаційно-супроводжувачий рівень</i>		
1.	Відповідність назви змістовному наповненню програми	
2.	Зовнішнє оформлення НКП «Оздоровчий фітнес»	
3.	Зручність і простота інсталяції НКП «Оздоровчий фітнес» на комп'ютері, наявність навігації в НКП «Оздоровчий фітнес» (зручність, достатність, швидкість)	
4.	Якість виконання зображень (ілюстрацій, таблиць, фотографій, відеозаписів тощо)	
5.	Раціональність дизайнерського задуму (кольорова гама, єдність стилю, проектування структури тощо)	
<i>Науково-методичний рівень</i>		
6.	Повнота відображення навчального матеріалу у формулюванні назв розділів і підрозділів НКП «Оздоровчий фітнес»	
7.	Повнота обсягу навчального матеріалу поданого в НКП «Оздоровчий фітнес»	
8.	Ступінь актуальності опорних знань	
9.	Можливість формування професійних умінь та навичок	
10.	Відповідність змісту навчального матеріалу та його подання у структурі НКП «Оздоровчий фітнес» сучасним науковим тлумаченням і підходам	
11.	Достатність і чіткість для розуміння студентами теоретичних понять та доступність їхньої аргументації	
12.	Системність і оригінальність авторських підходів до викладу навчального матеріалу	
13.	Доступність навчального матеріалу для виконання завдань самостійної роботи	
14.	Відповідність навчального матеріалу принципам розвиваючого навчання	

Продовження табл. Щ. 1

15.	Можливість комплексного використання НКП «Оздоровчий фітнес» з традиційними засобами навчання	
16.	Наочність навчально-практичного матеріалу	
17.	Відповідність цілям навчання добору малюнків, графічних зображень, знаково-буквених зображень, відео матеріалів тощо	
18.	Можливість здійснення контрольної, контрольнo-стимулюючої перевірки знань	
19.	Надання студентами можливості самостійно виконувати науково-дослідні завдання	
20.	Рівень грамотності оформлення НКП «Оздоровчий фітнес» (відсутність стилістичних, орфографічних, каліграфічних, графічних, зображувальних помилок і неточностей)	

Загальна оцінка якості НКП – середнє арифметичне суми балів кількісної оцінки показників параметрів, враховуючи загальну кількість запитань анкети.

Просимо Вас висловити побажання щодо тематики, яку необхідно врахувати у подальшому розробленні навчальних комп'ютерних програм

---



---



---

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (підпис)

### Анкета-опитувальник щодо якості КТС

Шановні колеги! З метою визначення якості розробленого крокового тренажера-симулятора просимо Вас взяти участь в опитуванні. У процесі апробації необхідно оцінити якісні параметри КТС наведені у таблиці. Кількісну оцінку кожного з зазначених параметрів давати в межах від 1 до 5 балів з однією значущою цифрою. Пуста клітинка вважається як значення «0».

№	Параметри оцінки	Бал
<i>Організаційно-супроводжувачий рівень</i>		
1.	Відповідність назви «кроковий тренажер-симулятор» змістовому наповненню технічного пристрою	
2.	Наявність інструкцій для користувача (методичних рекомендацій на паперовому носії або в електронному вигляді)	
3.	Інформативна навантаженість екранної сторінки КТС	
4.	Зручність і простота інсталяції КТС на одному комп'ютері	
5.	Наявність навігації в КТС (зручність, достатність, швидкість)	
6.	Програмна сумісність КТС з іншими програмами (Word 98, 2000, XP, програвачами тощо)	
7.	Якість музичного супроводу	
8.	Раціональність дизайнерського задуму (кольорова гама, єдність стилю, проектування структури)	
<i>Науково-методичний рівень</i>		
9.	Обсяг навчального матеріалу, охопленого змістовним наповненням КТС відповідно до діючих навчальних програм з профільних дисциплін (з предмета в цілому; з навчального курсу; з розділу або теми курсу)	
10.	Забезпечення актуалізації опорних знань	
11.	Формування рухових умінь і навичок	
12.	Забезпечення наступності викладу навчального матеріалу КТС	
13.	Можливість застосування індивідуального і диференційованого навчання	
14.	Відображення сучасного стану розвитку вітчизняної та світової науки і техніки	
15.	Достатність для розуміння студентами теоретичного матеріалу чіткість його аргументації	
16.	Доступність в організації практичної роботи враховуючи готовність студентів різних рівнів підготовленості	

Продовження табл. Щ. 1

17.	Оригінальність авторських підходів до підбору навчального матеріалу, побудови танцювальних комплексів, досконалість розкриття змісту навчальної інформації	
18.	Можливість комплексного використання КТС із традиційними засобами навчання	
19.	Довершеність побудови структури методичних рекомендацій (вказівок) для викладача стосовно використання КТС у навчально-виховному процесі	
20.	Доступність і достатність зорового супроводу для виконавця практичних завдань	
21.	Зручність розташування світлових позначень на танцювальній дошці	
22.	Різноманітність аеробічних кроків і зв'язок запропонованих для вивчення на КТС	
23.	Надання студентові можливості самостійно виконувати завдання (без участі викладача)	
24.	Рівень грамотності теоретичного блоку (відсутність фахових, стилістичних, орфографічних помилок і неточностей)	

Загальна оцінка якості КТС – середнє арифметичне суми балів кількісної оцінки показників параметрів, враховуючи загальну кількість запитань анкети.

Просимо Вас висловити побажання щодо удосконалення роботи КТС

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(підпис)

*Додаток підготовлений автором*

## Додаток Ю

Таблиця Ю. 1

**Фрагмент зведеного протоколу результатів сформованості компонентів професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів (студентів експериментальної групи)**

№ з. п.	ПІБ досліджуваного	Компоненти сформованості професійної компетентності													
		Мотиваційно-ціннісний		Професійно-гносеологічний		Інформаційно-комунікативний		Операційно-діяльнісний		Творчо-пошуковий		Здоров'я-зберігальний		Контрольно-прогностичний	
		ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>	ЕГ <sub>1</sub>	ЕГ <sub>2</sub>
		бали		бали		бали		бали		бали		бали		бали	
1	Адаменко Костянтин	64	82	63	84	64	82	66	80	61	85	60	84	62	83
2	Брциєва Анастасія	68	81	67	80	66	81	68	75	62	81	70	80	69	82
3	Горбань Євген	64	69	63	68	66	76	67	76	61	68	64	68	63	71
4	Гузь Дмитро	79	93	78	92	72	93	70	91	71	92	70	90	68	83
5	Гулий Максим	61	72	60	77	63	72	60	74	61	72	60	77	62	68
6	Гуціуляк Василь	70	80	68	80	69	81	70	76	71	75	72	80	66	69
7	Данильченко Богдан	62	76	61	77	66	80	62	71	60	73	62	77	60	70
8	Довгаль Валерій	69	78	68	79	67	92	66	82	61	74	65	79	67	82
9	Залужний Дмитро	67	79	68	81	66	88	69	80	65	81	63	80	62	68
10	Коваль Олег	78	95	77	94	76	91	75	89	78	94	79	90	72	91
11	Кондрашевський Олександр	68	73	68	83	67	90	69	90	65	84	64	83	62	90
12	Корсун Григорій	66	88	62	89	66	95	67	94	67	89	64	82	65	85
13	Лещенко Анна	61	71	60	72	62	78	60	79	64	73	61	72	62	78
14	Лидзар Сергій	63	76	68	91	67	76	69	86	65	90	64	91	69	76
15	Ляшко Тетяна	61	75	60	75	60	70	63	77	61	75	60	76	62	70
16	Мельник Станіслав	60	72	61	72	63	68	60	81	62	71	61	72	65	68

*Продовження табл. Ю. 1*

17	Міняйло Артем	60	68	60	68	61	69	61	68	63	69	65	68	64	69
18	Печарський Олександр	71	92	76	92	74	95	70	91	71	92	72	93	66	85
19	Пугач Артем	75	88	78	88	79	83	74	83	73	87	74	88	76	83
20	Старокожко Дмитро	74	84	67	91	63	68	69	69	64	91	61	94	68	68
21	Сухина Олександр	68	91	68	90	67	75	69	77	65	90	64	92	69	75
22	Трихна Олександр	73	96	78	95	62	72	76	82	71	94	72	95	68	72
23	Цакун Вадим	76	89	74	92	60	68	77	81	73	93	74	92	76	68
24	Ярошенко Євген	71	82	74	83	72	86	71	85	75	86	76	81	71	83

**Зведена таблиця оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів (фрагмент щоденника експерименту)**

Прізвище *Ярошенко*  
 Ім'я *Євген*  
 По батькові *Петрович*

№	Зміст оцінки	Оцінка
1	пізнавальний інтерес до діяльності фітнес-тренера	89
2	усвідомлення її суспільної значущості, стійка мотивація до навчання і здобуття професії	92
3	стійка світоглядна позиція й поведінка щодо свідомого й дбайливого ставлення до здоров'я людей, власного фізичного і психічного стану	91
4	медико-біологічні знання, необхідні для здоров'язбереження людини під час проведення фітнес-тренувань, попередження травматизму	76
5	знання з оздоровчого фітнесу (структура й типи занять, техніка виконання й методика навчання вправ із різних видів фітнесу й типових помилок при їх виконанні)	85
6	здатність до самоосвіти й фахового самовдосконалення	77
7	уміння узгоджувати рухи з музикою, виконувати базові вправи класичної і степ-аеробіки, силові вправи, які набули рівня рухової навички	90
8	уміння розробляти, демонструвати й навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо- і силової спрямованості	84
9	уміння проводити аеробічні (фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка й ін.), ментальні (пілатес, стретчинг тощо), силові (боді-памп, кросфіт тощо) програми з людьми різного віку та рівня підготовленості, враховуючи їхній стан здоров'я, потреби та побажання	81
10	наявність достатнього рівня власної функціональної і фізичної готовності	76
11	знання методів діагностики й інструментарію для визначення ефективності тренування, оцінювання стану систем організму під час навантаження	92
12	вміння застосовувати результати моніторингу для корекції й удосконалення тренувального процесу	85
13	вміння працювати з комп'ютерним програмним забезпеченням і обладнанням для діагностики стану здоров'я, функціональних показників і фізичних якостей	79
14	уміння застосовувати вербальні і невербальні засоби комунікації й спеціальну термінологію під час проведення тренувань, володіння голосом при подачі команд і вказівок	77
15	прагнення до творчої самореалізації й потреба в індивідуальному самовираженні	82
16	здатність до професійної рефлексії	93
17	застосування інноваційних педагогічних і фітнес-технологій	81
18	науково-пошукова діяльність із розробки проектів групових занять і програм індивідуального розвитку та їх практичного втілення	78
19	сформованість індивідуального творчого стилю фахової діяльності й керівництва	83
<b>Середнє значення</b>		<b>83,7</b>

*Додаток підготовлений автором*