

УДК 796.071.4.417.2

**ДИСЦИПЛІНА «ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»  
У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ**  
**Любов ЧЕХОВСЬКА, Ольга ЖДАНОВА, Уляна ШЕВЦІВ**

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: Lyubahock@gmail.com*

**Анотація.** Фітнес-індустрія потребує кваліфікованих кадрів. Саме тому є необхідність дослідити зміст дисциплін навчального плану. **Мета роботи:** обґрунтувати необхідність вивчення дисципліни «Фітнес-технології» як обов'язкового предмета циклу професійної підготовки майбутніх фахівців. **Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення. **Результати:** у статті йдеться про необхідність підготовки майбутніх фахівців до роботи в фітнес-індустрії. Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії висувають високі вимоги до особистості фахівця. Обґрунтовано необхідність вивчення дисципліни «Фітнес-технології» як обов'язкового предмета циклу професійної підготовки майбутніх фахівців. **Висновки:** розвиток фітнес-індустрії зумовлює необхідність якісної підготовки кадрів з оздоровчого фітнесу. Їх підготовка передбачає формування професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок зі спеціальностей «фізична культура і спорт» та «середня освіта (фізична культура) (спеціалізація/освітня програма «Фітнес і рекреація»)). Обґрунтовано доцільність введення і вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-технології».

**Ключові слова:** виш, підготовка фахівців, дисципліна «Фітнес-технології».

**ДИСЦИПЛІНА  
«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»  
В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ  
СПЕЦІАЛІСТОВ ПО ФІТНЕСУ**

**Любовь ЧЕХОВСКАЯ,  
Ольга ЖДАНОВА, Уляна ШЕВЦІВ**

*Львовский государственный университет  
физической культуры, м. Львов, Украина,  
e-mail: Lyubahock@gmail.com*

**Аннотация.** Фитнес-индустрия нуждается в квалифицированных кадрах. Именно поэтому есть необходимость исследования содержания дисциплин учебного плана. **Цель работы:** обосновать необходимость изучения дисциплины «Фитнес-технологии» как обязательного предмета цикла профессиональной подготовки будущих специалистов. **Материал и методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научной литературы, источников и информации всемирной сети Интернет, документальный метод, метод системного анализа, метод сравнения и сопоставления. **Результаты:** в статье рассматривается необходимость подготовки будущих специалистов к работе в фитнес-индустрии. Современные тенденции развития фитнес-индустрии предъявляют высокие требования к личности специалиста. Обоснована необходимость изучения дисциплины «Фитнес-технологии» как обязательного предмета цикла профессиональной подготовки будущих специалистов. **Выводы:** развитие фитнес-индустрии обуславливает необходимость профессиональных кадров по оздоровительному фитнесу. Их профессиональная подготовка предусматривает формирование профессиональных компетенций и соответствующих знаний, умений и навыков по специ-

**DISCIPLINE OF «FITNESS  
TECHNOLOGIES» IN PREPARATION  
OF FUTURE FITNESS SPECIALISTS**

**Liubov CHEKHOVSKA,  
Olga ZDANOVA, Uljana SHEVTSIV**

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv,  
Ukraine, e-mail: Lyubahock@gmail.com*

**Abstract.** The fitness industry needs qualified staff. That is why it necessary to study the disciplines contents of the curriculum. **Purpose** is to justify (to prove) the necessity of studying the discipline "Fitness-technologies" as a compulsory subject of the cycle of professional training of future specialists. **Material and methods of research:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological data and global Internet information network, documentary method, system analysis, comparison and matching method. **Results:** The article describes the necessity of preparation future specialists for work in the fitness industry. Modern trends of the fitness industry development put forward high demands on the personality of the specialist. It is substantiated the necessity of studying the discipline "Health fitness-technologies" as a compulsory subject of the cycle of professional training of future specialists. **Conclusions:** the development of the fitness industry causes the necessity for quality training of fitness staff. Their training involves the formation of professional competencies and appropriate knowledge, skills and abilities in the specialties "Physical Culture and Sport" and "Secondary Education (Physical Culture)" (specialization / educational program "Fitness and Recreation"). It is substantiated the expediency of introduction and learning the discipline "Fitness-technologies".

альностям «физическая культура и спорт» и «среднее образование (физическая культура) (специализация / образовательная программа «Фитнес и рекреация»). Обоснована целесообразность введения и изучения учебной дисциплины «Фитнес-технологии».

**Ключевые слова:** вуз, подготовка специалистов, дисциплина «Фитнес-технологии».

**Keywords:** institution of higher education, preparation of specialists, discipline "Fitness-technologies".

**Постановка проблеми.** Підвищений інтерес населення України до фітнесу сприяє появі та розвиткові нових його видів, упровадженню в освітні заклади різного типу [6, 11]. На думку фахівців (Т. Круцевич, 2010; Н. Москаленко, 2015; М. Дутчак, 2015, 2016; М. Василенко, 2016), така тенденція останнім часом пов'язана із популярністю серед населення здорового способу життя, збільшенням кількості фітнес-клубів, оздоровчих центрів і можливістю вибору на ринку фітнес-технологій. Це, звісно, висуває достатньо високі вимоги до рівня професійної компетентності (підготовленості) фахівця – фітнес-тренера. Адже фітнес-тренер у своїй діяльності повинен вирішувати завдання щодо зміцнення здоров'я, схуднення або набору маси тіла людини, бути обізнаним у питаннях здорового харчування та ін. [7, 8]. Оскільки є певний соціальний запит на відповідних фахівців, то система фізкультурної освіти повинна готувати фахівців, котрі володітимуть необхідними фундаментальними знаннями і зможуть швидко реагувати на появу нових видів оздоровчого фітнесу та їх впровадження у практичну діяльність [1, 4, 5, 10]. На думку М. Василенко, саме якісну підготовку й формування професійних компетенцій повністю забезпечують заклади вищої освіти (ЗВО) України фізкультурного профілю [2, 3]. У зв'язку з цим, у профільних вишах, зокрема у Львівському державному університеті фізичної культури, здійснюється постійне вдосконалення (осучаснення) змісту навчальних дисциплін і введення нових.

**Аналіз результатів останніх досліджень.** Викладання навчальних дисциплін у ЗВО забезпечує оволодіння студентами професійними компетенціями в певній галузі для забезпечення ринку праці конкурентоспроможними фахівцями [9]. Сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії висувають високі вимоги до особистості фахівця [5]. Його професійна діяльність вимагає фундаментальної підготовки, наявності спеціальних умінь та навичок роботи з різними верствами населення щодо оздоровлення та відновлення людини засобами фітнесу [5]. Вимоги до переліку компетенцій фахівця у сфері фітнесу і рекреації вивчали М. В. Дутчак, М. М. Василенко, О. В. Андреєва, В. О. Пономарьов, Є. Г. Сайкіна, К. Д. Волков, С. А. Хазова та інші. Як стверджує М. Василенко, на сьогодні існує необхідність узгодження вимог ринку фітнес-послуг до фахівця та змісту навчальних програм випускника вищих навчальних закладів [2, 3]. Ми погоджуємося також і з висновком М. Василенко щодо є необхідності подальшого вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах та пошуку шляхів органічного поєднання традиційно консервативного змісту вищої фізкультурної освіти й прогресивних тенденцій, які формуються в динамічній сфері фітнес-послуг [2, 3].

Саме тому вважаємо проблему підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу актуальною, доцільною і такою, що відповідає запитам суспільства.

**Мета дослідження** – обґрунтувати необхідність вивчення дисципліни «Фітнес-технології» як обов'язкового предмета циклу професійної підготовки майбутніх фахівців.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (протокол № 8 від 19.04.2016р. засідання вченої ради ЛДУФК, номер державної реєстрації 0117U003040).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Заклади вищої освіти України в рамках галузі «Освіта/педагогіка» спеціальностей 014 – середня освіта (фізична культура) і 017 – фі-

зична культура і спорт можуть здійснювати підготовку фахівців за спеціалізацією/освітньою програмою «Фітнес і рекреація». Згідно з аналізом офіційних сайтів вишів України, ми встановили, що підготовку фахівців з оздоровчого фітнесу здійснюють університети/академії фізкультурного профілю, педагогічні та класичні університети, технічні університети тощо, усього – близько 50 навчальних закладів. За спеціалізацією/освітньою програмою «Фітнес і рекреація» на другому магістерському рівні фахівців готує ЛДУФК. Так, з 2016 року в навчальний план було введено навчальну дисципліну «Фітнес-технології», яка була забезпечена необхідною документацією (розроблено навчальну й робочу програми).

Мета навчальної дисципліни «Фітнес технології» полягає у формуванні у майбутніх фахівців фізичної культури професійних умінь, навичок та здібностей, необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з різними групами населення. Завдання дисципліни: ознайомити студентів із сучасними видами оздоровчого фітнесу, методикою їх викладання; організацією роботи фітнес-тренера (персонального тренера) тощо.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: мету й завдання видів оздоровчого фітнесу; структуру заняття з оздоровчого фітнесу на окремих його частин; теорію та методику виконання базового тренування; зміст заняття оздоровчим фітнесом; методику виконання фізичних вправ; типові помилки при виконанні та прийоми їх подолання; основні поняття та термінологію (жести) сучасних видів оздоровчого фітнесу тощо.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **вміти**: правильно ставити мету й завдання кожного тренувального заняття, користуватися сучасною термінологією та жестами під час проведення оздоровчого тренування; добирати й використовувати музичний супровід під час проведення заняття з оздоровчого фітнесу; методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу; будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу; проводити заняття з використанням інноваційних технологій; пропагувати здоровий спосіб життя; реалізувати різновиди фітнес-програм для різних верств населення.

Розглянемо фрагмент робочої програми дисципліни «Фітнес-технології» (табл. 1).

Таблиця 1

### Структура навчальної дисципліни «Фітнес-технології»

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
		усього навчальних годин	лекції	семінари	практичні	самостійна робота
Змістовий модуль						
Теоретико-методичні основи фітнес-технологій						
1	Тема 1. Введення в навчальну дисципліну «Фітнес технології»	6	2	2		2
2	Тема 2. Характеристика інноваційних технологій фітнесу	6	2	2		2
3	Тема 3. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості	8	2	2	2	2
4	Тема 4. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих та східноєвропейських видах рухової активності	10	2	2	2	4
5	Тема 5. Характеристика фітнес-програм у воді	6	2	2		2
6	Тема 6. Характеристика фітнес-програм, заснованих на косметичних видах рухової активності	9	2	2	2	3
Усього годин		45	12	12	6	15

Пріоритетними формами та методами навчання дисципліни «Фітнес-технології» були лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна робота, контрольні тести та завдання, які давали змогу оцінити рівень професійних можливостей майбутнього фахівця.

Змістом практичних занять була організація перегляду відеопрограм з подальшим їх обговоренням, аналізом та оцінюванням. Окрім того, студенти готували реферати й самостійно склали власну програму тренувань відповідно до поставлених завдань. Також було запропоновано створення відеопрезентацій, які згодом відбирали на конкурс.

Таким чином, застосування активних методів навчання дає змогу майбутнім фахівцям розвивати навички групової командної роботи, що, зокрема, розширює їх здатність розв'язання майбутніх професійних проблем.

**Перспективи подальших наукових досліджень** вбачаємо в обґрунтуванні та розробленні освітньої програми/спеціалізації «Фітнес і рекреація» для фахівців з фізичної культури і спорту.

#### **Висновки:**

1. Розвиток фітнес-індустрії зумовлює необхідність підготовки професійних кадрів з оздоровчого фітнесу.

2. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фітнесу у вищих навчальних закладах передбачає формування в них професійних компетентностей та відповідних знань, умінь та навичок у межах спеціальності «фізична культура і спорт» або «середня освіта» (спеціалізація/освітня програма «Фітнес і рекреація»).

3. Обґрунтовано доцільність введення і вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-технології».

#### **Список літератури**

1. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності / О. О. Берест // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129(2). – С. 101–104.

2. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38. – С. 119–124.

3. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М. М. Василенко // Science Rise: Pedagogical Education. – 2016. – № 8(4) – С. 4–10.

4. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Константин Дмитриевич Волков ; Рос. ГУФКСИТ. – Москва, 2009. – 24 с.

5. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21.

6. Жданова О. Нові тенденції розвитку фітнесу / О. Жданова, Л. Чеховська, І. Баховський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. наук. пр. – Львів, 2016. – С. 204–212.

7. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності "Фітнес і рекреація" / Ольга Жданова, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська, Любов Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1. – С. 62–69.

8. Концепция подготовки магистров специальности «Фитнес и рекреация» в ЛДУФК / Л. Чеховская, О. Жданова, И. Грибовская, М. Данилевич // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. – Кишинёв, 2014. – С. 299–302.

9. Семиченко В. А. Проблеми і пріоритети професійної підготовки / В. А. Семиченко // Педагогічний дискурс. – 2007. – Вип. 1. – С. 119–127.
10. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу : навч. посіб. / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, О. В. Корх-Черба, П. М. Кизім. – Харків : ХДАФК, 2012. – 130 с.
11. Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Любов Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С. 358–363.

*Стаття надійшла до редколегії 31.07.2017*

*Прийнята до друку 31.08.2017*

*Підписана до друку 31.08.2017*