

АНАСТАСІЯ ПРИМА

ifvs1992@ukr.net

викладач

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
м. Київ, вул. Пирогова, 9

### **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Вказано, що розвиток системи вищої освіти є об'єктивним процесом, що відображає зміни соціальних, економічних, культурних і політичних пріоритетів суспільства. Відзначено, що трансформація в сучасному суспільстві зумовлює модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах (ВНЗ), спрямування зусиль професорсько-викладацького складу на використання нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу, які стимулюють активність студентів до оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками. Показано, що формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є цілісним процесом, який здійснюється у ВНЗ з метою отримання студентами кваліфікації згідно з освітніми ступенями «бакалавр» і «магістр», що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосування засобів фітнесу для оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях. Зазначено, що фітнес є цілеспрямованим процесом оздоровлення, який ґрунтується на добровільності вибору форм і методів рухової активності та з метою зміцнення і збереження здоров'я, зниження ризику захворювань та їх профілактики, залучення до здорового способу життя задля особистої успішності та соціального благополуччя.*

**Ключові слова:** формування готовності, майбутні фітнес-тренери, професійна діяльність, фітнес-індустрія.

АНАСТАСІЯ ПРИМА

ifvs1992@ukr.net

преподаватель,

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова  
г. Киев, ул. Пирогова, 9

### **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Указано, что развитие системы высшего образования является объективным процессом, который отображает изменения социальных, экономических, культурных и политических приоритетов общества. Отмечено, что трансформация в современном обществе обуславливает модернизацию профессиональной подготовки будущих специалистов в вузах, устремление усилий профессорско-преподавательского состава на использование новых подходов до содержания и организации навчально-воспитательного процесса, которые стимулируют активность студентов к овладению професійно орієнтованими знаннями, умениями и навыками. Показано, что формирование готовности будущих тренеров фитнеса к профессиональной деятельности в индустрии фитнеса является целостным процессом, который осуществляется в вузах с целью получения студентами квалификации в соответствии с образовательными степенями «бакалавр» и «магистр», который позволит им эффективно оказывать услуги, сориентированные на применение средств фитнеса для оздоровления граждан, эффективного развития их двигательных способностей при проведении специально организованных программ фитнеса или достижения соответствующих морфофункциональных кондиций для успешного выступления на спортивных соревнованиях. Отмечено, что фитнес является*

целестреmlенным процесом оздоровлення, котрий оснований на добровольности выбора форм и методов двигательной активности и с целью укрепления и сохранения здоровья, снижения риска заболеваний и их профилактики, привлечения к здоровому образу жизни за для личной успешности и социального благополучия.

**Ключевые слова:** формирование готовности, будущие тренеры фитнеса, профессиональная деятельность, фитнес-индустрия.

ANASTASIYA PRIMA

ifvs1992@ukr.net

The Lecturer,

National Pedagogical Dragomanov University

Kyiv, st. Pirogov, 9

### THE FORMATION OF READINESS OF THE FUTURE FITNESS TRAINERS TO PROFESSIONAL ACTIVITIES IN THE FITNESS INDUSTRY

*The leading areas in the field of physical culture and sports development of higher education these days include: training competence and mobility in the field of physical culture and sports; the development of new standards for training of future specialists; improving the content of the higher pedagogical education in accordance with modern requirements for the level of professional competence of future professionals; development and testing of innovative technologies of physical training and the inclusion of the most effective ones to the content of higher education in the field of physical culture and sports; implementation of continuous interaction with educational authorities, general educational institutions and youth schools in order to develop a standardized strategy for the practical implementation of the new educational paradigm; development, testing and implementation of innovative forms and methods of organization of extracurricular sports and recreation activities. Forming of readiness of future trainers of fitness to professional activity in fitness-industry is an integral process allowing them to effectively render the services, orientated on the application of facilities of fitness with the purpose of effective development of their motive capabilities during the realization of the specially organized fitness program or achievement corresponding to the morfofunctional standard for successful students' performance in sport competitions.*

**Keywords:** the formation of readiness, future trainers of fitness, professional activity, fitness-industry.

З позицій сьогодення розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг.

**Мета статті** – охарактеризувати проблеми та перспективи формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Нині значна увага приділяється професійній підготовці кваліфікованих і конкурентоспроможних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, здатних до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності.

Основними завданнями фітнесу, як вважає В. У. Кренделева, є «підвищення працездатності; збільшення рухової активності при дефіциті часу, розрахованого на фізичні заходи в режимі дня; формування правильної постави; покращення психологічного стану; розвиток музичності, пластичності тощо; нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів; підвищення інтересу до занять фізичної культури» [4, с. 176].

Поняття «фітнес», з позицій сьогодення використовується дуже широко в різних випадках:

- загальний фітнес як оптимальна якість життя, що включає соціальні, інтелектуальні, моральні і фізичні компоненти, асоціюючись з уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя;
- фізичний фітнес, як оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя, корелюючи з рівнем фізичної підготовленості.

У цьому разі наводяться наступні похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес, метою якого є досягнення і підтримка фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);
- фітнес як рухова активність спеціально організована у рамках фітнес-программ;
- атлетичний фітнес, який сприяє досягненню спеціальних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на змаганнях;
- спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здатності до вирішення спортивних завдань на дуже високому рівні [5, с. 25].

Повне й обгрунтоване визначення поняття «фітнес-тренер» подає, на нашу думку, М. М. Василенко. Науковець трактує це поняття як «фахівець, який в груповому або індивідуальному форматі надає послуги з навчання, викладання та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення з урахуванням їх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти» [1, с. 7].

О. В. Завальнюк трактує поняття «фітнес-індустрія», ми його поділяємо, як «сферу діяльності, а також сектор економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми» [3, с. 130].

Для вітчизняної системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів важливим є аналіз позитивних здобутків, який мається у зарубіжному досвіді.

У Великій Британії професіоналів з фітнесу готують у школах Future Fit Training, які були засновані в 1993 р. Ці школи призначені для здобуття студентами найкращого досвіду для подальшої роботи у фітнес-індустрії. Галузь знань у Future Fit Training тісно пов'язана з урахуванням потреб студентів і включає в себе все необхідне, щоб майбутні фахівці стали кращими у своїй галузі.

Fit Training був створений з метою навчання і виховання фітнес-професіоналів, кращих у фітнес-індустрії, для підвищення стандартів у тренажерних залах і фітнес-клубах в усій країні. У Fit Training існують три школи: Personal Training (Персональний тренер), Nutrition Training (Навчання з харчування), Pilates Teacher Training (Тренер з пілатесу).

Школа Personal Training випускає майбутніх фахівців відповідно до трьох рівнів: другого, третього та четвертого. Студенти, які закінчують другий рівень, отримують диплом Gym Instructor Course (Інструктор тренажерного залу), а випускники третього рівня – диплом Complete Personal Trainer (Особистий тренер) та диплом Nutrition and Weight Management (Інструктор з харчування та оптимізації ваги).

Студенти, які закінчують четвертий рівень навчання, отримують диплом Total Immersion Diploma (повний імерсійний диплом), до якого входять Level 2 Gym Instructor (диплом другого рівня інструктора тренажерного залу), Level 3 Personal Training (диплом третього рівня інструктора тренажерного залу), Nutrition and Weight Management (диплом інструктора з харчування та управління вагою), Exercise for Management of Low Back Pain (диплом інструктора з вправ для управління малим болем у спині), Pre and Postnatal Exercise (диплом інструктора з передпологових і післяпологових вправ), Nutrition for Sport & Exercise (диплом інструктора зі спортивного харчування та харчування для тренування).

У школі Nutrition Training студенти після закінчення отримують Diploma in Weight Loss Management (диплом у сфері управління вагою та її втрати) та Advanced Diploma Nutrition & Weight Management (диплом розширений диплом у сфері управління та оптимізації ваги).

Зарубіжний Diploma in Weight Loss Management передбачає вивчення дисциплін у сфері Nutrition and Weight Management (харчування і управління вагою) та Behaviour Change Coaching (тренування зі зміни поведінки). Студенти, які отримують Advanced Diploma Nutrition & Weight Management, вивчають дисципліни, пов'язані з харчуванням і управлінням вагою (Nutrition and Weight Management), тренуванням (Behaviour Change Coaching), спортивними вправами та харчуванням (Nutrition for Sport and Exercise), передпологовим і післяпологовим харчуванням (Pre & Postnatal nutrition), дитячим харчуванням і профілактикою ожиріння (Childhood Nutrition and Obesity prevention).

У Pilates Teacher Training студенти отримують три дипломи: Diploma in Mat Pilates (диплом з пілатесу), Specialist Diploma in Mat Pilates (диплом фахівця з пілатесу) та Exercise Specialist Diploma (диплом фахівця з вправ). Залежно від дипломів майбутні випускники цієї

школи отримують знання з таких сфер: Level 3 Anatomy and Physiology (третій рівень з анатомії та фізіології), Basic Mat Pilates (основи пілатесу), Intermediate Mat Pilates (проміжний пілатес), Advanced Mat Pilates (розширений пілатес), Pilates with Small Equipment (пілатес з малим обладнанням), Pilates for Common Orthopedic Conditions (пілатес для ортопедичних захворювань), Pre and Postnatal Exercise (передпологові і післяпологові вправи), Type I and II Diabetes (діабет I та II типу), Pulmonary diseases (легеневі захворювання) та Postural and functional assessments of clients with low back pain (фізичне та функціональне оцінювання клієнтів з болем у спині).

У Великій Британії підготовка фітнес-тренерів здвійнюється ще у Southampton Solent University. В цьому університеті існують курси, пов'язані з підготовкою фітнес-тренерів: BA (Hons) Fitness Management and Personal Training (фітнес-менеджмент, персональний тренінг), BSc (Hons) Fitness and Personal Training (бакалавр з фітнесу, персональний тренер). Курс BA (Hons) Fitness Management and Personal Training (фітнес-менеджмент, персональний тренінг) передбачає навчання протягом трьох років. Перший рік студенти вивчають: Health, Fitness and Programme Design (програми здоров'я, спорту і дизайну), Client Testing and Training (тестування та навчання клієнта), Functional Anatomy and Kinesiology (функціональна анатомія і кінезіологія), Nutrition, Obesity and Weight Management (харчування, ожиріння та управління вагою), Skills for Sport and Exercise (навички для спорту і фізичних вправ). Другий рік студенти додають собі знання з таких галузей: Research Methods for Sport and Exercise (методи дослідження в галузі спорту та фізичних навантажень), Functional Movement and Corrective Exercise (функціональний рух та коректувальні вправи), Advanced Training Principles (L5) (принципи навчання), Exercise Psychology (Behaviour Change) (психологія фізичних вправ (зміна поведінки)). На третьому році навчання студенти проходять професійну практику (Professional Practice in Personal Training) та складають проект (Project).

На курсі (BSc (Hons) Fitness and Personal Training) (бакалавр з фітнесу та персональний тренер) навчаються також три роки і вивчають такі основні блоки: Health, Fitness and Programme Design (здоров'я, фітнес та дизайн програми), Client Testing and Training (тестування клієнта і навчання), Nutrition, Obesity and Weight Management (харчування, ожиріння та управління вагою), Functional Anatomy and Kinesiology (функціональна анатомія та кінезіологія), Skills for Sport and Exercise (навички для спорту і фізичних вправ), Research Methods for Sport and Exercise (методи дослідження в галузі спорту та вправ), Functional Movement and Corrective Exercise (функціональний рух та коректувальні вправи), (L5) Advanced Training Principles (принципи підвищення кваліфікації), Exercise Psychology (Behaviour Change) психологія фізичних вправ (зміна поведінки). На третьому курсі складають проект та проходять практику.

Варто розглянути сучасний стан професійної підготовки фітнес-тренерів у Польщі.

У Вищій школі освіти в спорті (Wyższa Szkoła Edukacja w Sportcie) у м. Бельсько-Бяла готують майбутніх фахівців, які отримують кваліфікацію instruktor fitness (фітнес-інструктор) за освітнім ступенем «бакалавр». Навчання триває 6 семестрів (3 роки). Система освіти – стаціонарна та нестаціонарна.

У м. Ратибор у Державній вищій професійній школі (PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W RACIBORZU) також готують фітнес-тренерів. Ступінь бакалавра в галузі фізичного виховання, отримують як в стаціонарній так і в нестаціонарній системах освіти. Диплом отриманий у цій школі дасть можливість працювати в спортивних клубах, фітнес-клубах чи самостійно працевлаштуватися. Випускники спеціальності «Персональний тренер» (Trener personalny) можуть розпочати роботу в представництвах, які надають послуги такого тренера: фітнес-клубах, спортивно-оздоровчих центрах, готелях, курортах, оздоровчих центрах, а також мають можливість самостійно працевлаштуватися, відкриваючи осередки персонального тренінгу.

Професійно-зорієнтовані дисципліни зі спеціальності «Персональний тренер» (Trener Personalny) починають викладати на III курсі (п'ятий та шостий семестр), а саме: «Фізіологія фізичного навантаження в спортивному тренінгу» (Fizjologia wysiłku fizycznego w treningu sportowym) – 3 кредити; «Управління і маркетинг в спорті підстави бізнесу в фітнес-індустрії, цілі та потреби клієнта» (Zarządzanie i marketing w sportcie – podstawy biznesu w fitnessie, indentyfikacja celów i potrzeb klienta) – 1 кредит; «Функціональна діагностика» (Diagnostyka funkcjonalna) – 3 кредити; «Теорія спортивного тренінгу» (Teoria treningu sportowego) – 3

кредити; «Проектування, види, реалізація і контроль спортивного тренінгу» (Projektowanie, rodzaje, realizacja i kontrola treningu sportowego); біологічні аспекти тренінгу (Biologiczne aspekty treningu); «Методи та тренувальні ресурси» (Metody i środki treningowe); «Сучасні тренди в тренінгу» (Współczesne trendy w treningu); «Монографічні лекції» (Wykłady monograficzne) – 2 кредити; «Теоретичні основи персонального тренінгу» (Teoretyczne podstawy treningu personalnego) – 2 кредити; «Персональний тренінг» (Trening personalny) – 6 кредитів; «Функціональний тренінг» (Trening funkcjonalny) – 2 кредити; «Кросфіт» (CrossFitt) – 2 кредити; «Медичний фітнес» (MedicalFitt) – 2 кредити; «Техніка релаксації» (Techniki relaksacji) – 1 кредит; «Біологічне відновлення в спорті та рекреації» (Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji) – 5 кредитів; «Спортивне харчування» (Żywienie sportowca) – 2 кредити; «Форми рухової активності старших осіб» (Sport ludzi III wieku; Formy aktywizacji ruchowej osób starszych) – 1 кредит.

Проведений нами аналіз інтернет-ресурсів дозволив стверджувати, що у м. Софія (Болгарія) у приватному професійному коледжі «Міжнародна служба із захисту та безпеки» («Международни услуги за охрана и сигурност») готують фахівців за спеціальністю «Фітнес-інструктор» (Інструктор по фитнес). Метою з цієї спеціальності є підготовка компетентних фахівців, які будуть практикувати фітнес, професійно й ефективно виконувати свої функції в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також сприятимуть розвитку і популяризації спорту. У програму навчання входять такі основні модулі: «Теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування» («Теория и методика на физическото възпитание и на спортната тренировка»), «Анатомія і фізіологія» («Анатомия и физиология»), «Біохімія і біомеханіка» («Биохимия и биомеханика»), «Конкретна фізична і технічна підготовка з фітнесу» («Специфична физическа и техническа подготовка по ФИТНЕС»), «Створення індивідуальних фітнес-програм» («Създаване на индивидуални фитнес програми»), «Здоров'я і етика в спортивних заходах» («Здравни и етични аспекти в заниманията със спорт»), «Психолого-педагогічна підготовка» («Психологическа и педагогическа подготовка»), «Правове навчання і знання правил» («Правна подготовка и правилознание»), «Спортивна медицина» («Спортна медицина»).

Термін навчання становить 2 роки і закінчується державним іспитом зі спеціальності та отриманням свідоцтва з кваліфікації в професії «Фітнес-інструктор» («Інструктор по фитнес»).

Також у Болгарії існують курси в освітньому центрі «DAVITOZ» («Образователен център ДАВИТОЗ»). Тут здійснюють професійну підготовку за спеціальністю «Фітнес». Курси охоплюють такі знання та навички: здоров'я та безпека на робочому місці (здоровловни и безопасни условия на труд); психологія і професійна етика (психология и професионална етика); анатомія і фізіологія, спортна гігієна (анатомия и физиология, спортна хигиена); основи біомеханіки, технології навчання в тренажерному залі (основи на биомеханиката, технология на тренировките по фитнес); спортивні споруди (спортни съоръжения); спортивні травми, медичне обслуговування на спортивних заходах (спортен травматизъм, медицинско обслужване при спортни дейности); харчування і спорт, спортивні та соціальні питання (хранене и спорт, спорт и социално дело); практика: технології навчання в тренажерному залі (учебна практика: технология на тренировките по фитнес).

Студенти зі спеціальності «Фітнес» після закінчення навчання та складання іспиту, отримують сертифікат діючий в Болгарії і за кордоном. За необхідності, документ видається безкоштовно англійською або німецькою мовою.

Одним з університетів в Данії, які готують фітнес-тренерів, є Aalborg Sportshøjskole (Ольборгский спортивный университет). Тут готують фітнес-інструкторів та фітнес-тренерів на річних курсах. Випускники цих курсів є дипломованими тренерами, які спеціалізуються на індивідуальному навчанні та групових заняттях.

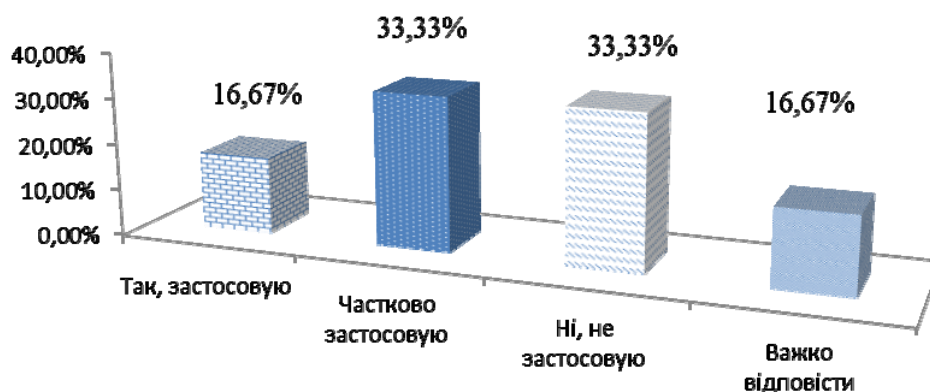
Зміст освіти за програмою фітнес-тренера включає такі дисципліни: «Формування м'язів за допомогою силових тренажерів та тренування з власною вагою тіла» (Muskeltræning (herunder styrketræning i maskiner, frivægtstræning og træning med egen kropsvægt)); «Навчання на відкритому повітрі (фітнес тренажер на відкритому повітрі)» (Outdoortræning (naturfitness og maskintræning i det fri)); «Навчання TRX» (TRX træning); «Тренування з м'ячем (фітнес-м'яч і набивний м'яч)» (Boldtræning (Redondobold, fitnessbold og medicinbold)); «Пілатес і йога» (Pilates og yoga); «Командний велоспорт» (Holdcykling); «Велике фітнес-тренувань» (Crossfit træning);

## ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

«Кругове тренування» (Cirkeltræning); «Тренування з гирями» (Kettlebell træning); «Тренування зі старими людьми» (Seniortræning); «Лижний фітнес» (Skifitness); «Планування програми на різних рівнях» (Programplanlægning på forskellige niveauer); «Методи навчання та диференціації» (Træningsteknikker og træningsdifferentiering); «Аналіз вправ і репертуар» (Øvelsesanalyse og øvelsesrepertoire); «Програмування для команди та індивідуальних клієнтів» (Programudvikling til hold og individuelle klienter); «Фітнес-тестування» (Fitnessstestning); «Здоров'я і спосіб життя» (Sundhed og livsstil) та загальні базові знання з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, харчування, охорони здоров'я, управління.

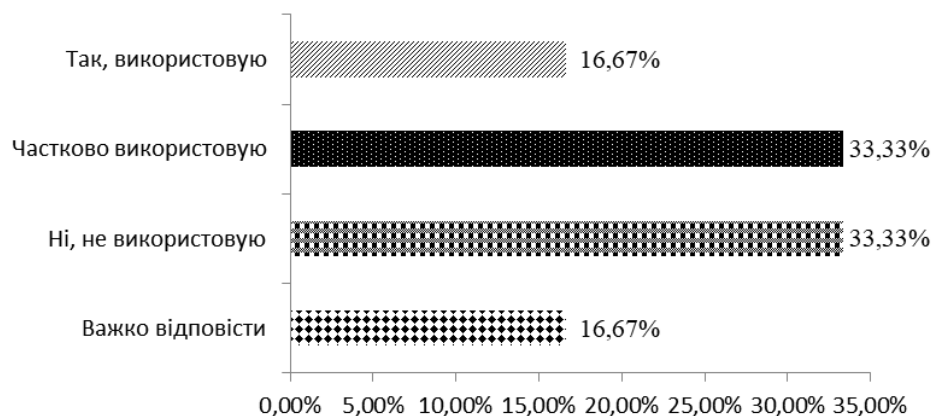
У Копенгагені функціонує Fitness Institute (Фітнес-інститут), в ньому можна пройти курс «Особистий тренер» з міжнародної атестацією. Навчальна програма для особистого тренера ділиться на 3 модулі. Процес починається з першого модуля «Анатомія та фізіологія» («Anatomi & Fyisologi»), він триває 4 тижні. Після чого можна перейти на другий модуль «Фітнес-інструктор» («Fitnessinstruktør»), який триває 5 тижнів. Останній третій модуль «Особистий тренер» («Personlig Træner») триває 6 тижнів.

Для дослідження сучасного стану формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії нами було проведено анкетування викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Як стало відомо з результатів опитування, 16,67 % викладачам було важко відповісти на питання: «Чи застосовуєте Ви у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії такий метод навчання, як моделювання професійної ситуації?». 33,33 % респондентів не застосовують моделювання професійної ситуації як метод навчання, а 33,33% викладачів застосовують його, але частково. І лише 16,67 % респондентів застосовують у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії моделювання професійної ситуації (рис. 1).



*Рис. 1. Результати анкетування щодо використання моделювання професійної ситуації як методу навчання у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.*

Результати анкетування викладачів свідчать, що 16,67 % з них використовують у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів (електронний журнал) ПС-журнал успішності студентів, 33,33 % використовують, але частково. На жаль, 33,33% опитаних викладачів взагалі не використовують ПС-журнал успішності і 16,67 % ще не визначилися, тому й обрали варіант «важко відповісти» (рис. 2).



*Рис. 2. Результати анкетування щодо використання ПС-журнал успішності (електронний журнал) у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.*

Нині розвиток інновацій у формуванні готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії зумовлений певним соціокультурним запитом. Значна увага приділяється професійній підготовці кваліфікованих і конкурентоздатних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, здатних до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного зростання, соціальної та фахової мобільності.

На сучасному етапі розвитку суспільства, акцентує увагу М. М. Василенко, «спостерігається формування масштабної галузі економіки та бізнесу, яка пропонує фітнес-послуги мільйонам людей у всіх країнах світу» [2, с. 19]. В зв'язку з цим екстенсивне зростання попиту на фітнес-послуги, зумовлене популяризацією здорового способу життя, фізичної краси, нині є стимулом для модернізації та реформування системи вищої освіти, що визнає пріоритетом людину та її здатність цілісно сприймати дійсність, створювати картину світу в єдності з багатьма явищами та процесами, які розвиваються.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у теоретичному обґрунтуванні структури готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. № 11. – С. 19–22.
3. Завальнюк О. В. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини / О. В. Завальнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» зб. наук. праць. – 2016. – Вип. 3К 2 (71)16. – С. 128–131.
4. Кренделєва В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В. У. Кренделєва // Молодий вчений. – 2015. – № 3 (2). – С. 175–178.
5. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учеб. пособие / под ред. Ю. А. Усачева. – К.: Логос, 2015. – 200 с.

#### REFERENCES

1. Vasylenko M. M. Tezaurus doslidzhennia profesiinoi pidhotovky maibutnix fitnes-treneriv u vyshchomu navchalnomu zakladi [A thesaurus of research of professional preparation of future trainers of fitness is in higher educational establishment]. ScienceRise. Pedagogical Education, 2016, Vol. 8 (4), pp. 4–10.
2. Vasylenko M. M. (2012). Suchasnyy stan ta problemy pidhotovky fitnes-treneriv v SSHa [The modern state and problems of preparation of trainers of fitness are in the USA]. Pedagogika, psykholohiya i medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, 2012, Vol. 11, pp. 19–22.

## ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

3. Zavalniuk O. V. Filozofska interpretatsiia fitnesu yak skladovoi zdorovia ta blahopoluchchia liudyny [Philosophical interpretation of fitness as a constituent of health and prosperity of man]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. fizychna kultura i sport. zbirnyk naukovykh prats, 2016, Vol. 3K 2 (71)16, pp. 128–131.
4. Krendelieva V. U. Vplyv ozdorovchoho fitnesu na riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasi [Influence of health fitness on the level of physical preparedness of students senior class]. Molodyi vchenyi. Young scientist, 2015, Vol. 3(2). pp. 175–178.
5. Fyzkulturno-ozdorovytelnye tekhnolohyy formyrovaniya fytnes-kultury studentov [Athletic-health technologies of forming of фитнес-культуры students]. uchebnoe posobyе. pod. red. Yu.A. Usacheva. K. Lohos, 2015. 200 p.

Стаття надійшла в редакцію 21.08.2017 р.

УДК 37.091.3:796.035(043.3)

DOI: 10:25128/2415-3605.17.3. 8

ОЛЕНА КУЗНЕЦОВА

kuz\_lena@ukr.net

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Рівне, Соборна, 11

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*Розглянуто педагогічні умови формування методичної готовності майбутніх фахівців до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності. Охарактеризовано їх складові: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні умови. Розкрито сутність поняття «педагогічні умови», проаналізовано погляди вчених на їх тлумачення та класифікацію. Обґрунтовано педагогічні умови інноваційної методичної системи, які забезпечать ефективне формування знань, умінь та навичок, необхідних у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Подано трактування педагогічних умов методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, під якими розуміють чинники, що позитивно впливають на ефективність методичної підготовки майбутніх фахівців, сприяють формуванню в них методичної готовності до застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання і життєдіяльності, підвищенню результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів загалом.*

**Ключові слова:** педагогічні умови, оздоровчі технології, процес фізичного виховання, методична система.

ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА

kuz\_lena@ukr.net

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
Национальный университет водного хозяйства и природопользования,  
г. Ровно, ул. Соборна, 11

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Рассмотрены педагогические условия формирования методической готовности будущих специалистов к использованию оздоровительных технологий в процессе физического воспитания и жизнедеятельности. Охарактеризованы их составляющие: организационно-педагогические,*