



СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ
ДО ЗНАЧУЩОСТІ КОМПОНЕНТІВ МОДЕЛІ
ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Синиця Сергій¹, Синиця Тетяна²,
Шестерова Людмила³, Корносенко Оксана¹*

¹Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

²Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

³Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-092

Annotation

At the modern stage of development of the society, the field of physical culture and sports needs high-level specialists who could meet the requirements of the population to the quality of physical culture and health services, including the organization of fitness training. Nowadays, this type of activity is developing rapidly and tends to increase supporters. Therefore, the training of highly qualified fitness professionals is relevant, and the issue of forming a model of fitness trainer while studying at a higher education institution is also relevant. **The aim of the research** is to determine the attitude of students of various courses and health fitness specialists to the importance of individual components of the fitness trainer model. **Data and methods:** analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, methods of generalization and systematization of the results, methods of mathematical statistics. The study involved 210 respondents, different in status and individual attitude to fitness, including: applicants for the first and second levels of higher education specialty 017 Physical Culture and Sports; recreational fitness trainers, leading masters, fitness experts and teachers of recreational physical culture. **Results.** The survey found that the choice of fitness students is mainly influenced by their affiliation to the previous type of physical activity. The components of a fitness trainer's model are professional knowledge, skills and abilities.

Conclusions. The results of the questionnaires show that the most important things for fitness trainers are knowledge of the theory and methods of fitness, human anatomy and physiology, psychology and structure of classes; ability to compose sets of exercises and dance compositions and conduct classes at the appropriate level with different contingents; organizational, pedagogical and communicative abilities.

Keywords: future fitness trainers, specialist model, professional training, higher education institutions.

Анотація

На сучасному етапі розвитку суспільства сфера фізичної культури та спорту потребує фахівців високого рівня, які могли б задовольнити вимоги населення до якості фізкультурно-оздоровчих послуг, зокрема організації фітнес-тренінгу. Даний вид рухової активності на сьогоднішній день стрімко розвивається і має тенденцію до збільшення прихильників. Тому підготовка висококваліфікованих фахівців з фітнесу є актуальною, а отже актуальним є і питання формування моделі фітнес-тренера під час навчання у закладі вищої освіти. **Мета дослідження:** визначити ставлення студентів різних курсів і фахівців з оздоровчого фітнесу до

значущості окремих компонентів моделі фітнес-тренера. Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи узагальнення та систематизації отриманих результатів, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 210 респондентів, різних за статусом та індивідуальним ставленням до занять оздоровчим фітнесом, серед яких: здобувачі першого і другого рівнів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт; тренери з оздоровчого фітнесу, провідні майстри, експерти з фітнесу та викладачі оздоровчої фізичної культури. **Результати.** У результаті анкетування було з'ясовано, що на вибір студентів напрямів фітнесу головним чином впливає їх приналежність до попереднього виду рухової активності. Складовими моделі фітнес-тренера є фахові знання, уміння та здібності.

Висновки. Результати анкетування показали, що найбільш важливими для фітнес-тренера є: знання з теорії та методики оздоровчого фітнесу, анатомії та фізіології людини, психології та структури побудови занять; уміння складати комплекси вправ і танцювальні композиції і проводити на належному рівні заняття з різним контингентом; організаційні, педагогічні та комунікативні здібності.

Ключові слова: майбутні фітнес-тренери, модель фахівця, фахова підготовка, заклади вищої освіти.

Вступ. Система вищої освіти України щороку зазнає суттєвих змін. Це, у першу чергу, пов'язано з євроінтеграційними процесами, які зумовлюють тенденції глобалізації, фундаменталізації, гуманізації, неперервності, індивідуалізації та диференціації, інформатизації, стандартизації тощо. Не виключенням є і професійна підготовка майбутніх бакалаврів та магістрів фізичної культури й спорту. Сучасна система професійної підготовки майбутніх фахівців здійснюється на основі Стандартів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Зазначені у Стандартах загальні і спеціальні компетентності достатньо повно відображають вимоги до рівня підготовленості тренера й керівника спортивного закладу, але недостатньо розкривають модельні характеристики фахівця з фітнесу.

Фітнес-тренер, за оцінками стейкхолдерів спеціальності 017 Фізична культура і спорт міста Полтави й області, є найбільш затребуваною професією сучасного ринку праці. Популярність фітнесу у людей різного віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, мотивації потребує підготовки фахівців високого рівня, які могли б задовольнити вимоги населення щодо надання якісних фізкультурно-оздоровчих послуг [2, 5, 8, 13, 17].

Проблема професійної освіти

тренерських кадрів з фітнесу не нова [3, 15, 19]. Питання підготовки фахівців, організації й упровадження різних фітнес-програм розглянуті в багатьох наукових працях [4, 11, 12, 22, 23]. Значний масив досліджень присвячено виявленню мотивації людей різного віку до занять оздоровчим фітнесом [1, 18, 20]. Низка прикладних досліджень пов'язана з вивченням впливу занять фітнесом на рівень фізичної та функціональної підготовленості осіб різного віку й статі [6, 10, 21, 24, 25]. Актуальними вважаються дослідження, що висвітлюють застосування традиційних та інноваційних фітнес-технологій в оздоровчій та реабілітаційній практиці, зокрема аквафітнесу, кроссфіту, кангуджампсу, пілоксінгу, танцювальних і ментальних видів (йоги, пілатесу тощо) [7, 9, 16, 17, 18].

Грунтовне дослідження особливостей професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів здійснили Є. Імас і М. Василенко [8]. Учені спробували вирішити проблему діагностики сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, зокрема її праксеологічного компонента, у закладах вищої освіти. Розроблена ними «Діагностична карта оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів» передбачає оцінку сформованості шести спеціальних субкомпетентностей, що відобра-

жають основні професійні функції фітнес-тренера. Діагностика праксеологічного компонента професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів дозволяє визначити ступінь здатності фахівців до здійснення ефективної професійної діяльності та включає необхідний обсяг спеціальних професійних компетентностей з надання фітнес-і рекреаційних послуг різним групам населення.

В.І. Наумчук [12] у своєму дослідженні розкрив значення оздоровчого фітнесу, як засобу підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Автор висвітлив спрямування комплексу навчальних дисциплін, таких як, – «Ритміка та хореографія», «Аеробіка з методикою викладання», «Оздоровчий фітнес», «Фітнес технології у професійній діяльності», «Функціональний фітнес» та «Фітнес програми силового спрямування», які дозволяють досягти поставлених завдань, в тому числі і формування професійної готовності майбутнього педагога до якісного виконання трудових обов'язків. За результатами висновків проведеного дослідження у студентів факультетів фізичного виховання сформується готовність до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та культурно-просвітницької роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів і творчого вирішення завдань здоров'язберезувальної

педагогіки.

О.К. Корносенко, О. Даниско, Я. Демус [11] розробили й упростили в освітній процес науково-методичний посібник «Фітбол-гімнастика при порушеннях постави». Метою цього видання є формування у майбутніх тренерів і вчителів фізичної культури професійної компетентності щодо застосування технологій фітбол-гімнастики у фізкультурно-оздоровчих та освітніх закладах, зокрема практики проведення групових і персональних занять, урахування особливостей постави і рівня фізичної підготовленості людей. Посібник укладено із застосуванням технології доповненої реальності, що дозволяє унаочнити текстовий опис вправ, забезпечує доступність і точність відтворення техніки вправ студентами.

Віддаючи належне науковому доробку учених, на нашу думку, окремого дослідження потребує ставлення студентів різних курсів та фахівців з оздоровчого фітнесу до компонентів професійної компетентності фітнес-тренера. На наш погляд, це сприятиме розширенню й уточненню знань, умінь і здібностей, що необхідно сформуванню в майбутнього фітнес-тренера під час його підготовки в закладі вищої освіти.

Мета дослідження – визначити ставлення студентів різних курсів і фахівців з оздоровчого фітнесу до значущості окремих компонентів моделі фітнес-тренера.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи узагальнення та систематизації отриманих результатів, методи математичної статистики. В анкетуванні взяло участь 210 респондентів, які за відповідними ознаками були розподілені на групи: здобувачі першого і другого рівнів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт та тренери з оздоровчого фітнесу, в тому числі, які працюють у закладах вищої освіти.

Проводилося очне, групо-

ве анкетування, тобто одночасне опитування групи людей, де респонденти заповнювали анкету у присутності анкетера. Розроблені анкети були напіввідкритого типу, в них, крім вибору з готових відповідей, можна було висловити й власну думку. При обробці даних спочатку було здійснено окремий аналіз анкет, потім – порівняльний аналіз відповідей різних груп респондентів. Включені до анкети запитання та відповіді на них респондентів дали змогу встановити: значущість компонентів (знання, уміння та здібності) якими повинен володіти фітнес-тренер, а також мотиви обрання спрямування фітнес-тренера; недоліки, з якими довелося зіштовхнутися.

Результати дослідження.

Аналіз анкет студентів молодших курсів показав, що основним мотивом зацікавлення тренерською роботою з оздоровчого фітнесу є попередній досвід занять гімнастично-ритмічними видами рухової діяльності. Для підвищення інтересу до оволодіння методиками проведення занять 43% опитуваних відмітили наявність сучасного спортивного обладнання. Серед недоліків, з якими зіштовхнулися студенти в процесі навчання, понад 59% респондентів назвали частково або повну відсутність інвентарю. Таким чином, для студентів молодших курсів найбільш важливим аспектом у навчанні є матеріально-технічне забезпечення спортивної бази, можливість використовувати сучасне тренажерне обладнання. Окрім цього, студенти молодших курсів вважають, що компетентний тренер повинен мати знання з теорії та методики оздоровчого фітнесу, володіти уміннями розробляти і впроваджувати комплекси вправ і композиції, мати педагогічні та організаторські здібності.

Аналіз відповідей студентів третіх і четвертих курсів свідчить про підвищення мотивації до навчання. Так, формальним формам навчання віддають перевагу 56% цих респондентів, інформальним

– 14% і неформальним – 30%. Найбільшою популярністю серед неформальних форм користуються фітнес-конвенції, майстер-класи, семінари, вебінари. Серед труднощів, з якими доводилося зіштовхуватися студентам під час професійної діяльності, є: низький рівень практичного досвіду (42%), термінологічної грамотності (23%) і професійного спілкування (21%).

Синтезування відповідей магістрантів, які найбільш підготовлені і мають практичний досвід професійної діяльності, дало більше перспектив для окреслення компонентів моделі майбутнього фітнес-тренера. До компонентів моделі респонденти традиційно віднесли: знання з теорії та методики оздоровчого фітнесу, анатомії та фізіології людини; уміння конструктивно будувати та цікаво презентувати свою програму, розробляти комплекси вправ і танцювальні композиції; організаторські, педагогічні, інтерактивні та перцептивні здібності, а також презентабельний зовнішній вигляд, знання іноземних мов.

Респондентами третьої групи були тренери, що мають різний за терміном практичний досвід роботи: понад 5 років (54%), від 2 до 5 років (35%), від 1 до 2 років (11%). Результати анкетування показали, що 34% опитуваних оволоділи навичками проведення занять з фітнесу за допомогою фітнес-конвенцій; 47% – за допомогою інформальної освіти (відео-уроки, навчально-методична література); і лише 19% – навчалися методиці проведення занять на етапі професійної підготовки у закладі вищої освіти. Також у ході опитування ми з'ясували труднощі, з якими зіштовхувалися тренери під час професійної діяльності: 31% – недостатність методичної грамотності, 29% – низька якість, відсутність спортивного обладнання, невміння його використовувати; 27% – недостатність практичного досвіду; 13% – відсутність мотивації до оволодіння новими фітнес-програ-

мами. На думку тренерів з оздоровчого фітнесу, модель професійно компетентного фітнес-тренера передбачає наявність знань з теорії і методики оздоровчого фітнесу, анатомії та фізіології людини, психології; умінь проводити заняття на належному рівні з людьми різного віку й стану здоров'я, розробляти комплекси вправ і планувати заняття або серію занять; мати здатність підтримувати високу емоційність занять, психологічно налаштовувати на фізичні навантаження, володіти етикетом, організаторськими, педагогічними та комунікативними здібностями, трансверсальними компетентностями.

Таким чином, у ході констатувального дослідження нами було виявлено основні компоненти моделі майбутнього фітнес-тренера, – це: знання з теорії і методики оздоровчого фітнесу, анатомії та фізіології людини, структури фітнес-заняття, психології, загальної гігієни та дієтології; уміння складати комплекси вправ і танцювальні композиції, проводити на належному рівні заняття з різним контингентом, планувати заняття або серію занять, конструктивно будувати та цікаво презентувати свою програму, застосовувати інвентар з оздоровчого фітнесу у практичній діяльності; володіти організаторськими, педагогічними, комунікативними, інтерактивними, перцептивними здібностями. З метою викристалізації ієрархічної структури компонентів моделі майбутнього фітнес-тренера нами було проведено додаткове дослідження (табл. 1).

Серед професійних знань всі респонденти безперечно виділяють знання теорії і методики оздоровчого фітнесу і анатомії та фізіології людини. При цьому спостерігається наступна тенденція: зі збільшенням практичного досвіду респондентів вагомості набувають знання з біологічних дисциплін. Для тренерів з оздоровчого фітнесу в моделі компетентного фахівця чільне місце займають знання

з психології, у той час, як студенти більш важливими вважають знання структури фітнес-занять. На наш погляд, це пов'язано з розумінням значення спілкування з людьми, виявленням їх потреб і проблем, доцільністю донесення до них інформації. Адже заняття у досвідченого фахівця починається не з отримання навантаження, а з відкритого і приємного спілкування. Для магістрантів дотримання структури при проведенні заняття не викликає труднощів, тоді як, для студентів молодших курсів, це є достатньо складним завданням.

Тренери з оздоровчого фітнесу найбільш важливим вважають уміння проводити на належному рівні заняття з різним контингентом, другим за значущістю – уміння розробляти комплекси вправ і танцювальні композиції. Студенти молодших курсів, навпаки, висловили думку про вагомість уміння розробляти комплекси вправ і танцювальні композиції. Студенти старших курсів вважають, що найбільш важливим професійним умінням є конструктивно будувати й цікаво презентувати свою програму, а найнижчі щаблини структури належать умінням розробляти комплекси вправ і танцювальні композиції. Цей факт пояснюємо бажанням залучити до занять більш широку аудиторію і схильністю до театралізації у проведенні заняття.

Серед вагомих здібностей, необхідних фахівцю, тренери з оздоровчого фітнесу виділяють організаторські, педагогічні та комунікативні. Студенти на перше місце ставлять педагогічні здібності, на друге – організаторські і на третє – комунікативні. Деяку відмінність у цьому контексті мають відповіді магістрантів, які на останні місця ставлять інтерактивні та перцептивні здібності. На нашу думку, це свідчить про деяку їх невпевненість, що спостерігається на фоні достатньо великого обсягу знань і відносно невеликого обсягу практичних умінь і навичок у сфері оздоровчого фітнесу.

Отримані результати дослідження дозволили встановити значущість складових моделі фітнес-тренера для студентів різних курсів навчання та фахівців.

Дискусія. Проведені дослідження Пастушкової Н.А. [14] розкривали спеціальні компетенції майбутніх фітнес-тренерів у процесі підготовки у закладах вищої освіти. Автор виокремлювала професійно важливі особистісні якості, в тому числі, які вимагають роботодавці від фітнес-тренерів. У процесі дослідження наведено також класифікацію так званих фітнес-підрозділів і сучасних програм оздоровчого фітнесу.

Результати, отримані під час нашого дослідження, дозволяють доповнити існуючі дослідження та більш точно розкрити ставлення студентів до головних компонентів фітнес-тренера, це наявність професійно-важливих знань, умінь і здібностей.

Грунтовними дослідженнями є напрацювання Василенко М.М. [4], яка навела теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України, а також і закордонних закладів таких країн, як США, Канада, Велика Британія, Австралія та країни Євросоюзу. Автором запропоновано структуру професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, яка формується в закладах вищої освіти, структуру праксеологічної компетентності (субкомпетентності). Для контролю сформованості професійних компетентностей автора було розроблено комп'ютерну програму. Це значною мірою розширює уяву стосовно закордонних принципів та програм підготовки фітнес-тренерів.

Автор В.І. Наумчук [12] акцентує увагу в своєму дослідженні на комплексі навчальних дисциплін, які дозволяють опанувати методику проведення занять з фітнесу, а разом з тим сприяють формуванню активної життєвої позиції, уміння планувати, організовувати, контр-

Таблиця 1

Ієрархічна структура компонентів моделі майбутнього фітнес-тренера

№ з/п	Компоненти моделі фітнес-тренера	Студенти			Магі- странти (n=46)	Тренери з оздоровчого фітнесу (n=58)
		I-II курсу (n=56)	III курсу (n=25)	IV курсу (n=25)		
Професійні знання						
1	Теорія і методика оздоровчого фітнесу	65%	41%	38%	48%	36%
2	Анатомія та фізіологія людини	18%	5%	28%	25%	33%
3	Структура побудови занять	13%	5%	25%	16%	10%
4	Психологія	–	–	6%	6%	17%
5	Загальна гігієна та дієтологія	4%	9%	3%	5%	4%
Професійні уміння						
1	Скласти комплекси вправ і танцювальні композиції	40%	41%	30%	28%	28%
2	Проводити на належному рівні заняття з різним контингентом	24%	22%	32%	27%	32%
3	Планувати заняття або серію занять	20%	15%	14%	11%	19%
4	Конструктивно будувати і цікаво презентувати свою програму	16%	15%	19%	33%	14%
5	Застосовувати на практиці інвентар з оздоровчого фітнесу	–%	7%	5%	1%	7%
Професійні здібності						
1	Організаційні	37%	27%	29%	36%	28%
2	Педагогічні	41%	34%	42%	34%	24%
3	Комунікативні	11%	16%	17%	9%	22%
4	Інтерактивні	7%	16%	6%	12%	14%
5	Перцептивні	4%	7%	6%	9%	12%

оловувати свою діяльність та раціонально використовувати час.

Проведене нами дослідження дає можливість оцінити ставлення студентів до компонентів моделі фітнес-тренера та простежити значущість окремих його складових. Разом з тим проведені дослідження сприяють формуванню правильної усвідомленої уяви про знання, уміння та здібності, необхідні для формування висококваліфіковано-го фітнес-тренера.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні висвітлено недостатньо. Результати анкетування доводять, що найбільш важливими для фітнес-тренера є знання з теорії та методики оздоровчого фітнесу, анатомії та фізіології людини, психології та структури занять. Встановлено, що найбільш значущими уміннями для фітнес-тренера є уміння розробля-

ти комплекси вправ і танцювальні композиції, проводити на високому рівні заняття з різним контингентом. Найбільш важливими здібностями фітнес-тренера респонденти вважають: організаторські, педагогічні та комунікативні.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм занять з оздоровчого фітнесу для студентів закладів вищої освіти.

Література

1. Ажиппо О. Ю., Подрігало Л. В., Шестерова Л. С., Пешкова О. В. Необхідність розробки кваліфікаційних характеристик нових спеціальностей у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, як чинник підвищення їх статусу на ринку праці. Фізична реабілітація

References

1. Azhyppo, O. Yu., Podrihalo, L. V., Shesterova, L. Ye., & Peshkova, O. V. (2014). Neobkhdidnist' rozrobky kvalifikatsiinykh kharakterystyk novykh spetsialnosti u haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny, yak chynnyk pidvyshchennia yikh statusu na rynku pratsi [The need to

- та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. студентів та молодих учених. Полтава, 2014. С. 12–15.
2. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 8 (139). С. 23–28.
 3. Беляк Ю., Грибовська Ф., Музика В., Іваночко Л., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
 4. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 524 с.
 5. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих пед. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
 6. Гришко Є. Ю., Синиця Т. О. Оздоровчий фітнес, як засіб проти надмірної маси тіла у жінок. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава : Сімон, 2021. С. 48-51.
 7. Драпинська Я. Удосконалення фізичного виховання студенток технологічного коледжу засобами шейпінг-технологій. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С. 115-128.
 8. Імас Є., Василенко М. Діагностика сформованості праксеологічного компонента професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 13. С. 34-39.
 9. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 131-138.
 10. Конакова О., Рокутов С., Табінська С., Полякова А., Медведська О. Порівняльний аналіз впливу фітнес-занять он-лайн і оф-лайн на показники серцево-судинної системи жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С. 128-135.
 11. Корносенко О.К., Даниско О.В., Демус Я.В. Фітбол-гімнастика при порушеннях постави : наук.-метод. посіб. з доповненою реальністю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 84 с.
 12. Наумчук В. І. Оздоровчий фітнес у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Scientific journal "Fundamentalis develop qualification characteristics of new specialties in the field of physical education, sports and human health, as a factor in improving their status in the labor market]. In Fizychna reabilitatsiia ta zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii: realii i perspektyvy [Physical Rehabilitation and Health Technologies: Realities and Prospects]: materialy Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. studentiv ta molodykh uchenykh (pp. 12-15). Poltava [in Ukrainian].
 2. Barsukova, T. O., & Antipova, Zh. I. (2021). Ozdorovchyi fitnes yak zasib formuvannia u studentok usvidomlenoi motyvatsii do fizychnoi aktyvnošti [Health fitness as a means of forming students' conscious motivation for physical activity]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 8 (139), 23-28 [in Ukrainian].
 3. Belyak, Yu., Hrybovska, F., Muzyka, V., Ivanochko, L., & Chekhovska, L. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorochoho fitnesu [Theoretical and methodological foundations of health fitness]: navch. posib. Lviv: LDUFK, 2018. [in Ukrainian].
 4. Vasylenko, M. M. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnih fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka [Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methods]: monohrafiia. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
 5. Volovyk, N. I. (2015). Suchasni prohramy ozdorochoho fitnesu [Modern health fitness programs]: navch. posib. dlia studentiv vyshchych ped. navch. zakladiv. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 6. Hryshko, Ye. Yu., & Synytsia, T. O. (2021). Ozdorovchyi fitnes, yak zasib proty nadmirnoi masy tila u zhinok [Wellness fitness as a remedy for overweight in women]. In Rol fizychnoi kultury i sportu v zberezheni ta zmitsnenni henofondu natsii [The role of physical culture and sports in preserving and strengthening the nation's gene pool]: materialy Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf. (pp. 48-51). Poltava: Simon [in Ukrainian].
 7. Drapynska, Ya. (2021). Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentok tekhnolohichnoho koledzhu zasobamy sheipinh-tekhnolohii [Improving the physical education of college students by means of shaping technology]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 115-128 [in Ukrainian].
 8. Imas, Ye., & Vasylenko, M. (2019). Diahosytkya sformovanošti prakseolohichnoho komponenta pro-

- scientiam". 2018. № 14 (14). С. 15-18.
13. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 78-87.
 14. Пастушкова Н.А. Формування спеціальних професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України. Теорія і методика професійної освіти. 2020. Вип. 30. Т. 1. С. 113-119.
 15. Погребняк Т. М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2018. Вип. 11. С. 291-298.
 16. Пірогова К. І., Микитчик О.С. Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 149-157.
 17. Сидорчук Т., Анастасєва З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 233-235.
 18. Сидорчук Т., Анастасєва З., Хаджинов В., Чекмарьова Н. Використання засобів Crossfit у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 129-136.
 19. Синиця С.В., Шестерова Л.Є., Синиця Т.О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
 20. Синиця Т.О., Синиця С. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 55-62.
 21. Ульїнська А. Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 148-156.
 22. Фітнес Україна – Fitness UA. Фітнес портал. Як стати фітнес-тренером. URL: <https://fitness.org.ua/10831-2/>
 23. Чеховська Л.Я. Теоретико-методологічні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 39 с.
 24. Шестерова Л.Є., Пятницька Д.В. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56.
 25. Шишкіна О.М. Індивідуалізація занять оздоровчим фітнесом з жінками 21-25 років з урахуванням оваріального-менструального циклу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. та спорту : fesiinoi kompetentnosti maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity [Diagnosis of the formation of the praxeological component of professional competence of future fitness trainers in higher education institutions]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health], 13, 34-39 [in Ukrainian].
 9. Kashuba, V. (2018). Iz dosvidu vykorystannia fitnes-tekhnohii, spriamovanykh na korektsiiu tilobudovy liudyny [From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 131-138 [in Ukrainian].
 10. Konakova, O., Rokutov, S., Tabinska, S., Poliakova, A., & Medvedska, O. (2021). Porivnialnyi analiz vplyvu fitnes-zaniat on-lain i of-lain na pokaznyky sertsevo-sudynnoi systemy zhinok pershoho periodu zriloho viku [Comparative analysis of the impact of online and offline fitness classes on the indicators of the cardiovascular system of women in the first period of adulthood]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 128-135 [in Ukrainian].
 11. Kornosenko, O.K., Danysko, O.V., & Demus, Ya.V. (2022). Fitbol-himnastyka pry porushenniakh postavy [Fitball gymnastics for posture disorders]: nauk.-metod. posib. z dopovnenoiu realnistiu. Poshl-tava: PNPU imeni V.H. Korolenka [in Ukrainian].
 12. Naumchuk, V.I. (2018). Ozdorovchyi fitnes u systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Health fitness in the system of professional training of future physical education teachers]. Scientific journal "Fundamentalis scientiam", 14 (14), 15-18 [in Ukrainian].
 13. Panhelova, N., Krutsevych, T., & Moskalenko, N. (2022). Suchasni pidkhody do klasyfikatsii fitnes-program [Modern approaches to the classification of fitness programs]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 78-87 [in Ukrainian].
 14. Pastushkova N.A. (2020). Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnosti maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Formation of special professional competencies of future fitness trainers in higher education institutions of Ukraine]. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity [Theory and methodology of professional education], 30, T. 1, 113-119 [in Ukrainian].
 15. Pohrebniak, T. M. (2018). Ozdorovchyi fitnes, zdorov'ia ta pratsezdatsnist [Health fitness, health and efficiency]. Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka [Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogiienko], 11, 291-298 [in Ukrainian].

24.00.02. Дніпро, 2021. 23 с.

16. Pirohova, K.I., & Mykytchyk, O.S. (2019). Fizychnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku, yaki zaimaiutsia akvafitnessom [Physical condition of women of the first period of adulthood who are engaged in aqua fitness]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 3, 149-157 [in Ukrainian].
17. Sydorhuk, T., & Anaŭstasieva, Z. (2018). Fizychna pidhotovleniŭ studentok pid vplyvom zaniat za fitness-prohramoiu «Piloksynh» [Physical fitness of female students under the influence of Piloxing fitness classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 233-235 [in Ukrainian].
18. Sydorhuk, T., Anaŭstasieva, Z., Khadzhyrov, V., & Chekmarova, N. (2021). Vykoryŭstannia zasobiv Crossfit u fizkulturno-ozdorovchyykh zaniattiakh z zhinkamy pershoho periodu zriloho viku [Use of Crossfit tools in physical culture and health classes with women of the first period of adulthood]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 2, 129-136 [in Ukrainian].
19. Synytsia, S. V., Sheŭterova, L. Ye., & Synytsia, T. O. (2018). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [Wellness aerobics. Sports and pedagogical improvement]: navch. posib. Lviv [in Ukrainian].
20. Synytsia, T. O., & Synytsia, S. (2020). Obruntuvannia zmiŭtu suchasnykh vydiv ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu dlia zhinok pershoho zriloho viku [Substantiation of the content of modern types of health aerobics and mental fitness for women of the first mature age]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyчне vykhovannia ta sport* [Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports], 1, 55-62 [in Ukrainian].
21. Ulinska, A. (2022). Fizychnyi stan zhinok pershoho periodu zriloho viku [Physical condition of women of the first period of adulthood]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper], 1, 148-156 [in Ukrainian].
22. Fitness Ukraine – Fitness UA. Fitness portal. Yak ŭtaty fitness-trenerom [Fitness Ukraine - Fitness UA. Fitness portal. How to become a fitness trainer]. Retrieved from <https://fitness.org.ua/10831-2/> [in Ukrainian].
23. Chekhovska, L.Ya. (2020). Teoretyko-metodolohichni osnovy orhanizatsiinoho ta kadrovoho zabezpechennia ŭstemy ozdorovchoho fitnesu v Ukraini [Theoretical and methodological foundations of organizational and personnel support of the health fitness system in Ukraine]. (Extended abstract of PhD diss.). Lviv [in Ukrainian].
24. Sheŭterova, L.Ye., & Piatnytska, D.V. (2020). Vyko-ryŭstannia vprav z fitness-humkamy dlia poperedzhen- nia hipodynamii pid chas karantynu u ŭdentiv

ZVO [Use of exercises with fitness rubber bands to prevent hypodynamia during quarantine in freelance students]. In Fizychnе vykhovannia ta sport v zakladakh vyshchoi osvity [Physical education and sports in higher education institutions]: materialy I Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 53-56). Kharkiv: KhNEU imeni S. Kuznetsia [in Ukrainian].

25. Shyshkina, O. M. (2021). Individualizatsiia zaniat ozdorovchym fitnesom z zhinkamy 21-25 rokiv z urakhuvanniam ovarialnoho-menstrualnoho tsyклу [Individualization of health fitness classes with women aged 21-25, taking into account the ovarian-menstrual cycle]. (Extended abstract of PhD diss.). Dnipro [in Ukrainian].

Синиця Сергій

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
м. Полтава, вул. Остроградського, 2, 36000, Україна
email: sinicasv@ukr.net, тел. +380664851488,
<https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

Синиця Тетяна

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Першотравневий проспект 24, 36000, Україна,
email: sinicata@ukr.net, тел. +380958047155,
<https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

Шестерова Людмила

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
м Харків, пров. Руставелі, 7, 61000, Україна
email: lydmula121056@gmail.com, тел. +380666207217,
<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

Корносенко Оксана

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
м. Полтава, вул. Остроградського, 2, 36000, Україна
email: kornosenko@ukr.net, тел. +380997226184,
<https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>