

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

**Майданевич Валерія Олександрівна**

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА НА**  
**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСІБ, ЩО**  
**ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

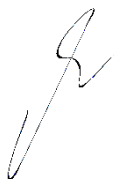
першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри  
фізичного виховання  
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. \_\_\_\_\_



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

доктор філософії,  
старший викладач

Сова В.М.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІТНЕС ТРЕНЕРА, ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ, ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІТНЕСОМ</b> .....	4
1.1. Характеристика загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.....	4
1.2. Сутність професійної майстерності фітнес-тренера.....	12
1.3. Теоретико-методичні основи підвищення професійної майстерності фітнес-тренера.....	18
Висновок до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	27
Висновки до другого розділу.....	28
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ</b> .....	30
3.1. Аналіз рівня професійної майстерності фітнес-тренерів.....	30
3.2. Оцінка показників загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.....	32
3.3. Взаємозв'язок професійної майстерності тренера та результативності підготовки.....	34
3.4. Практичні рекомендації.....	35
Висновки до третього розділу.....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	56

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Сучасна державна політика спрямована на популяризацію спорту, виникає затребуваність високих спортивних результатів, що викликає низку психолого-педагогічних проблем при підготовці молодих спортсменів. Актуальними напрямками є здоров'язбереження, масова фізична активність, фітнес-послуги, а також роль тренера як педагога й мотиватора.

Спортивні клуби швидко розвиваються в усьому світі, оскільки регулярна та належна фізична активність має глибокий позитивний вплив на здоров'я та самопочуття [39]. Зі зростанням ринкового попиту та конкуренції потреба у фітнес-фахівцях також неухильно зростає, і тому їхня професійна компетенція, безумовно, матиме додаткову вагу. Фітнес-фахівці відіграють ключову роль у наданні точних знань та навичок клієнтам і мотивації їх до участі у фітнес-активності [44]. Пуенте та Аншел [57] виявили, що сприйнятий стиль взаємодії інструктора позитивно впливає на емоційні та поведінкові наслідки фізичної активності для того, хто займається спортом, і підвищує його мотивацію до фізичних вправ. Відповідно, компетентний фітнес-фахівець вважається важливим ресурсом у наданні фітнес-знань та навичок для підвищення фізичної активності [59]. Кваліфікований фітнес-фахівець повинен пройти серію професійних навчальних курсів та скласти суворі кваліфікаційні іспити, які гарантують, що фітнес-тренер має достатні компетенції для безпечного та правильного керівництва клієнтами у фітнес-активності, а також засвідчують, що фітнес-фахівці мають знання та навички для оцінки, мотивації та навчання клієнтів їхнім потребам у сфері здоров'я та фітнесу [38].

Тому актуальними залишаються завдання підвищення надійності та успішності спортивної діяльності, що залежать від формування особистісних якостей спортсмена, що призводять його до переможних результатів. Отже,

актуальним є дослідження впливу професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та практично дослідити вплив професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки осіб, що займаються фітнесом.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз професійної майстерності фітнес-тренера, як чинника успішності загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.

2. Практично дослідити вплив професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.

3. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення професійної майстерності фітнес-тренера.

**Об'єкт дослідження** – процес загальної фізичної підготовки осіб, що займаються фітнесом.

**Предмет дослідження** – професійно-педагогічні чинники діяльності фітнес-тренера у процесі загальної фізичної підготовки осіб, що займаються фітнесом.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано: метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні дослідження (анкетування), тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (69 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку, 7 таблиць та 2 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФІТНЕС ТРЕНЕРА, ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ, ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІТНЕСОМ

### 1.1. Характеристика загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом

На сьогодні комплекс завдань, що вирішуються засобами фітнесу, включає:

1. Гармонійний фізичний, духовний та інтелектуальний розвиток людини шляхом комплексного впливу на дихальну та нервову системи організму та моторику тіла.

2. Допомога в самореалізації та самопізнанні шляхом занять фізичними вправами.

3. Вільний вибір відповідно до особистих уподобань організаційної форми та виду занять.

4. Удосконалення життєво важливих рухових навичок та умінь.

5. Підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

6. Формування знань та навичок про здоровий спосіб життя.

7. Розвиток креативності та естетичних здібностей шляхом реалізації взаємозв'язку з видами мистецтва, наприклад музика і танець.

8. Формування позитивного емоційного та психологічного настрою створенням танцювальної та ігрової спрямованості занять шляхом використання музичного супроводу [4].

Опанування чотирма елементами фітнесу (витривалість (або аеробіка), сила, баланс і гнучкість) дозволить отримати як добре складену та збалансовану статуру, так і рівень фізичної підготовки. Концентрація лише на одному аспекті, такому як сила, призведе до більш слабких результатів в інших областях, таких як витривалість (або аеробна підготовка) [6; 7].

Аналіз джерел показав, програми фітнесу класифікуються за цільовими і віковими ознаками, технічним оснащенням, функціональним впливом. За функціональним впливом найінтенсивніші програми – кросфіт, функціональний тренінг, сайкл, слайд, бігові програми на кардіо-тренажерах, степ-аеробіка, фітнес-аеробіка [5].

Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту котрі займаються, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю. У фітнесі групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аквафітнесу, ментальні види фітнесу, танцювальні, MartialArts та інші [10].

Найбільш популярна класифікація групових програм виділяє аеробні, силові, змішані, танцювальні, заняття з елементами східних єдиноборств і напрямок «BodyMind» (розумне тіло):

1. Аеробні напрямки.

- 1) «Step». В основі степ-аеробіки лежить головним чином хореографія базової аеробіки, що не виключає, однак, включення різних танцювальних стилів аеробіки, силової аеробіки та інших змішаних видів під музичний супровід з використання спеціальної регульованої платформи – степену.

- 2) Step and Power. Тренування середньої інтенсивності з використанням степ-платформи [18].

2. Силові тренування або тренування з обтяженнями включає себе виконання фізичних вправ, спрямованих на підвищення сили. Це часто асоціюється з підняттям важких речей. Він також може включати різні методи тренування, такі як гімнастика, ізометрія і пліометрія. При правильному виконанні силові тренування можуть забезпечити значні функціональні переваги та покращення загального стану здоров'я та самопочуття, включаючи збільшення міцності м'язів, сухожилків, зв'язок та кісток, поліпшення функції суглобів, зниження ймовірності травм, збільшення щільності кісткової тканини, збільшення метаболізму, підвищення фізичної форми та покращена серцева функція. У тренуваннях зазвичай використовується техніка

поступового збільшення силової віддачі м'язів за рахунок поступового збільшення ваги та використовуються різні вправи та типи обладнання, спрямовані на певні групи м'язів. Силові тренування – це насамперед анаеробна діяльність, хоча деякі прихильники адаптували її, щоб забезпечити переваги аеробних вправ за допомогою кругових тренувань.

Виділяють кілька видів силового формату:

- 1) Загальне силове тренування (Power class, Total body, Pump та інші).
- 2) Заняття для опрацювання верхньої частини тіла (Upper body).
- 3) Заняття для опрацювання нижньої частини тіла (Lower body, Bums Tabs та інші).
- 4) Кругове тренування. Кругове тренування – це комбінація з 6 або більше вправ, що виконуються з коротким періодом відпочинку між ними або протягом заданої кількості повторень, або протягом прописаного проміжку часу. Одне коло – коли всі обрані вправи виконані. За одне тренування можна виконати кілька кругів. Кругове тренування зазвичай включає 6-12 вправ і повинна бути структурована таким чином, щоб ви могли продовжувати виконувати вправи з гарною технікою і дуже короткими інтервалами відпочинку [11].

3. Змішані напрямки.

- 1) Функціональний тренінг. Це комплекс вправ, у виконанні яких поліпшується фізична форма і техніка виконання рухів, необхідні у повсякденному житті.
- 2) Інтервальне тренування – це тип тренувальних вправ, який включає серію високоінтенсивних тренувань, що чергуються з періодами відпочинку або розвантаження [13].

4. Танцювальні напрями. Zumba. Танцювальна фітнес-програма на основі популярних латиноамериканських ритмів [19].

5. Заняття з елементами східних єдиноборств.

6. Програма Body Mind.

1) Стрейтчинг.

2) Йога [12].

3) Пілатес [22].

Виконання вправ на розвиток сили допомагає зміцнити м'язи, збільшити їхню силу та обсяг, витратити велику кількість енергії. Ефективним для цього є силовий фітнес.

Силовий фітнес практикується скрізь – у навчальних закладах, спортивних клубах, армії. Варіюється методика силової підготовки від звичайних присідань без ваги до важких занять пауерліфтингом у тренажерному залі.

Силовий фітнес спрямований на загальну фізичну підготовку людини. Для новачків достатньо згинання і розгинання рук в упорі лежачі (віджимання), присідань та підтягувань. Силовий фітнес передбачає безліч напрямків. Різні види силових тренувань розраховані різну ступінь фізичного розвитку. Тому кожен може обрати найбільш підходящу для себе методику силової підготовки [16].

Ефективна силова підготовка передбачає різнобічну роботу над усіма м'язами свого тіла. Найчастіше – це вправи без обтяження, що нагадують суміш зарядки та гімнастики. Така методика силової підготовки характерна, зокрема, для військових. Силові вправи в домашніх умовах збоку схожі на кругове тренування: присідання, віджимання, качання пресу, виконання інших вправ. Такий силовий фітнес зміцнює серце, розвиває витривалість, дещо збільшує силові показники. Силовий тренінг без заліза використовується як розминка або для загальної фізичної підготовки (ЗФП). Як додаткове обтяження може виступати напарник [9].

Методика силової підготовки також передбачає заняття на турніку та брусах. Початківцям можна виконувати силовий комплекс на турніку та брусах без ваги. Далі силова програма може бути ускладнена додаванням до неї різних елементів: виходу силою, переворотів тощо. Але це все слід засвоювати тоді, коли м'язи зможуть спокійно переносити по 15-20 підтягувань і стільки ж віджимання від брусів. Далі можна почати роботу з

додатковою вагою. В цьому випадку настав час переходити до тренажерної зали [8].

Весь комплекс вправ у пауерліфтингу будується на підставі присідань, жиму від грудей та станової тяги, різних їх комбінацій та вправ.

У важкій атлетиці ривок штанги та подальший поштовх – це суміш присідання та станової тяги. Виведення штанги над головою практикується окремо за допомогою армійського жиму.

Класичне триборство – це жим, присідання, потяг. Зрозуміло, що працювати тільки з цими 3 вправами має сенс тільки для тих, хто ставить за мету розвинути свої максимуми саме в них. З погляду впливу на зовнішній вигляд, кардинальних змін це не принесе (силу не можна оцінити за зовнішністю). Тому для розвитку сили та зміни своїх пропорцій рекомендується включити до силового комплексу додаткові вправи на конкретні групи м'язів.

Що стосується здоров'я хребта, то людям, які мають проблеми зі спиною, можна відмовитись від станової тяги та присідань (або обмежити їх власною вагою). Присідання можна замінити жимом ногами. Але станову тягу вже нічого не замінить повною мірою. Замість неї краще робити гіперекстензію. Гіперекстензія (англ. hyperextension – перерозгинання) – це рух, при якому розгинання виконується в суглобі за межами нормального діапазону рухів [16].

Планувати важкі тренування слід таким чином, щоб одна м'язова група зазнавала навантаження один раз на тиждень. Краще тренуватися вдень і ввечері. Силові тренування вранці не будуть настільки ефективними, ніж у пізніший час, оскільки організм ще спить. Винятки з правил – люди, які ведуть нічний спосіб життя. Після потужного силового тренування є сенс позайматися на велотренажері або попрацювати на еліпсоїді

Кросфіт поєднує як філософію фізичних вправ, так і змагальний вид спорту; до нього входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики,

гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Кросфіт розвиває одночасно витривалість та силу. Це силове тренування на всі групи м'язів. Іноді всі ці групи працюють в один день, що не завжди є правильним і безпечним. Частково вправи можна виконувати вдома. Більш серйозна програма силових тренувань кросфіт може бути реалізована лише в умовах тренажерного залу.

Усі тренування повинні підкорятися певним принципам, щоб атлет міг досягти максимальних результатів своєї діяльності. Ці принципи підходять для будь-якого виду спорту та стажу занять, бо відображають саму суть фізіологічних змін у організмі під впливом тренувань. До них належать:

#### 1. Принцип безперервності тренувального процесу.

Суть його полягає в тому, що ефект від тренувань – це акумулятивний (накопичуваний) ефект. Тобто, результат є лише у тому випадку, коли атлет відвідує заняття систематично.

#### 2. Принцип єдності поступовості та граничності у навантаженні

навантажень.

Суть принципу полягає в тому, що навантаження повинне збільшуватися поступово у відповідь на підвищення тренуваності атлета і час від часу досягати свого максимуму. Саме досягнення межі навантажень дає необхідний поштовх організму, щоб покращити свої результати.

#### 3. Принцип хвилеподібності динаміки навантажень.

Щоб організм спортсмена встигав відновлюватися, необхідно чергувати низькоінтенсивні, середні та високоінтенсивні тренування, поступово підводячи атлета до піку своїх можливостей. Після важких (ударних) тренувань потрібно дати організму відпочинок у вигляді легких та середньої тяжкості тренувань. Тоді спортсмен зможе відновитись для нових рекордів.

#### 4. Принцип циклічності тренувального процесу.

Цей принцип нагадує попередній, але у більш глобальних масштабах. Динаміка навантаження повинна коливатися не тільки в межах тренувального тижня чи місяця, а й у масштабах року чи кількох років. Тобто, весь

багаторічний тренувальний процес повинен проходити повний цикл, доходити до його кінця і, потім, починати інший [21; 24].

Виходячи зі стану організму, слід підібрати оптимальні навантаження. Навантаження – поняття досить широке і включає не тільки вагу на штанзі, але і купу інших параметрів. Отже, із чого складається навантаження під час силового фітнесу:

- кількість тренувань на тиждень;
- кількість вправ за тренування;
- складність вправ;
- кількість підходів за вправу та за тренування в цілому;
- кількість підйомів за підхід та за тренування в цілому;
- відпочинок між підходами (інтенсивність);
- величина обтяження (вага на штанзі, гантелі, тренажері тощо).

Це все кількісні та якісні характеристики навантаження. Вони визначають, наскільки тіло втомиться після тренування, і наскільки тренування буде стресовим. Можна також вважати загальний тоннаж (кількість піднятих кілограмів) за тренування, тиждень, місяць тощо. Те саме можна робити і з кількістю підходів і підйомів.

Всі ці вправи можна поділити:

- за тренуваними зонами (частинами тіла);
- за ступенем впливу на організм;
- за складністю виконання;
- за відношенням до змагальних вправ;
- за частинами тіла, що тренуються [9].

Існує два найпопулярніші методи побудови силового тренування: повторний та круговий метод. Повторний метод передбачає, що вправа виконується у кілька повторів з паузами відпочинку між підходами, а потім – перехід до іншої вправи. Круговий метод передбачає виконання одного підходу вправи, потім без відпочинку перехід до наступної вправи, знову без

зупинки – до третьої, і т. д. Після останньої вправи – повернення до виконання першої, тим самим замикаючи коло.

Повторна методика – класична силова робота. За методом може працювати у силовому та багатоповторному режимі. У силовому режимі достатньо робити 3 підходи до 3-4 повторень у вправі. Він використовується з великими навантаженнями. Даний метод спрямований на розвиток силових показників та викликає міофібрилярну гіпертрофію. Це збільшення обсягу м'язів рахунок збільшення кількості м'язових волокон.

Виділяють також багатоповторний різновид: три підходи по 12-15 повторень з метою розвитку м'язової витривалості. Цей метод спричинює саркоплазматичну гіпертрофію. Тобто, збільшення обсягу м'язів рахунок рідкої частини.

Як правило, ці методи у тренувальному циклі чергуються. Можна тренуватися три місяці в силовому режимі і наступний три місяці в багатоповторному режимі.

Кругова методика спрямована на зниження ваги. Суть методу полягає в тому, що пульс під час роботи не знижується завдяки виключенню пауз для відпочинку, а м'язи можуть працювати по черзі. Тому комплекс підбирається таким чином, щоб вправи виконували різні м'язові групи. Наприклад: присідання, віджимання, випади, планка, підтягування, складка [17].

Виділяють два основні методи побудови кардіотренувань: безперервний та інтервальний. Рівномірний безперервний метод передбачає, що під час тренування спортсмен перебуває у середній зоні інтенсивності, 60-70% від максимальної ЧСС (частоти серцевих скорочень) і змінює інтенсивність. Метод спрямований на підвищення базової витривалості, тривалість якої має становити щонайменше 40 хвилин, а краще – від 1,5 години. У цьому випадку додатково включаються системи енергозабезпечення, які сприяють інтенсивному спалюванню. Відмінно підходить як додаткове навантаження до або після багатоповторного силового та кругового методів.

Інтервальне кардіотренування – тренування високої інтенсивності. Воно передбачає фази відпочинку в низькій та середній зоні інтенсивності, 50-70% від максимальної ЧСС у чергуванні з фазами активної роботи в зонах високої та підвищеної інтенсивності, 70-90% від максимальної ЧСС. Перевага полягає в тому, що інтервальний метод може бути змішаним, тобто, як активні зони ви можете використовувати силові вправи, а як відпочинок – кардіо, або додавати кардіоблоки до кругового тренування. Наприклад, зробити таке коло: присідання, віджимання, випади, планка, підтягування, складка, біг підтюпцем на доріжці 5 хвилин. Це цілком самостійне тренування, яке сприяє розвитку серцево-судинної системи [1-3].

## **1.2. Сутність професійної майстерності фітнес-тренера**

Сучасні люди ведуть дедалі сидячий спосіб життя, що має негативні наслідки для здоров'я в глобальному масштабі [61]. Цей неактивний спосіб життя, пов'язаний із сучасним світом, у якому ми живемо, не лише шкодить фізичному функціонуванню та метаболічному здоров'ю, але й негативно впливає на психічне здоров'я та благополуччя, тим самим створюючи складну перспективу для майбутніх поколінь. Ця «тиха епідемія» вимагає цілеспрямованих втручань та стратегій для запобігання її руйнівним наслідкам для різних категорій населення, включаючи людей похилого віку, молодих людей та дітей. Всесвітня організація охорони здоров'я постійно закликає до розробки та впровадження ефективних стратегій для зменшення смертності та захворювань у світі шляхом заохочення фізичної активності протягом усього життя [64; 68]. Рівень фізичної активності може бути досягнутий за допомогою щоденних занять без фізичних вправ (наприклад, ходьба на роботу або підйом сходами), або за допомогою структурованих форм вправ, які можуть відбуватися на вулиці або в приміщенні (тобто, у спортзалах). Фізичні вправи – це вид фізичної активності, спеціально спрямований на покращення здоров'я або фізичної працездатності. Як такий, він привернув величезний дослідницький інтерес протягом останнього десятиліття завдяки своєму

впливу на численні результати щодо здоров'я [26; 58]. Відповідно, було показано, що будь-яка форма фізичних вправ має потенціал для покращення функціонування багатьох органів і тканин тіла [60]. Тому мотивація людей до фізичної активності є одним з основних повідомлень, що висвітлюються в профілактичних медичних втручаннях та акціях [55; 56; 63].

На думку авторів, персональні фітнес-тренери (ФТ) є одними з перших, хто перетворює медичні поради на цілеспрямовані втручання у фізичні вправи [54]. Ця професія вимагає цілісного набору знань, включаючи медико-біологічні, соціально-гуманітарні та психологічні дисципліни [50]. Крім того, ФТ відіграють життєво важливу роль у просуванні здорового способу життя, заохочуючи регулярну фізичну активність. Важливо, що цей вплив може поширюватися за межі окремого клієнта, створюючи «ланцюгову реакцію», коли ті, хто натхненний прийняти здоровіший спосіб життя та займатися фізичними вправами, стають джерелами соціальної підтримки для інших у своєму оточенні [30]. Це підкреслює потенційний ширший суспільний вплив надихаючого ФТ. Отже, окрім глибокого розуміння наук про фізичні вправи, тренери повинні надавати своїм клієнтам всебічну соціально-емоційну підтримку, сприяючи позитивному ставленню не лише до фітнес-програм, але й до поведінки поза межами спортзалу [37]. Хоча освітні можливості та ступені в професії персонального фітнес-тренера, здається, добре налагоджені в західних країнах, таких як Сполучені Штати та Велика Британія [45; 66], Україна не має стандартизованих вимог або акредитаційного органу, окрім університетських курсів.

Індустрії персонального тренінгу необхідно відмовитися від традиційної перформативної перспективи, яка зосереджена виключно на фізичних якостях, і натомість розглянути більш цілісний підхід, який враховує психосоціальну підтримку та турботу про цілісну особистість, щоб спонукати клієнтів цінувати фізичну активність протягом усього життя. Виявлено багато прогалин у навчанні та освіті у підготовці ФТ до їхньої майбутньої ролі, включаючи брак акценту на моделях зміни поведінки та навичках щодо

самостійного навчання. Обидва ці аспекти були виділені як важливі сфери для подальшого професійного розвитку після завершення навчання ФТ. Фактично, фахівець з фітнесу, що базується на доказах, ймовірно, отримає більше користі від аналітичних навичок та методів читання досліджень, ніж від інших форм навчання [32].

Науковці зазначають, що, окрім ознайомлення зі стратегіями фізичних вправ для морфологічних трансформацій, професія фітнес-тренера вимагає розуміння медичних станів (наприклад, діабету, гіпертонії) та здатності надавати цілеспрямовану мотиваційну підтримку [52]. Знання того, як підійти та мотивувати людину до позитивної зміни способу життя та довгострокового дотримання фізичних вправ, є одним з найважливіших аспектів персонального тренерського сервісу [41]. Це відображається в багатофакторній ролі компетентного персонального тренера, яка виходить за рамки окремої фізичної зосередженості, суттєво впливаючи на психічне та емоційне благополуччя, самооцінку, самосвідомість та соціальну взаємодію [35]. Тому для фахівців з персонального тренерства видається критично важливим розвивати цілісний підхід до клієнтів, впливаючи на їхню поведінку поза спортзалом та постійну тренувальну практику. Дійсно, лише щасливий та соціально-емоційно задоволений від фізичної активності відвідувач спортзалу, ймовірно, дотримуватиметься своєї фітнес-рутини [65].

Сучасні практики підкреслюють важливість цілісно-особистісного підходу, включаючи психологічні та соціальні міркування [46; 51]. Фактично, біопсихосоціальна перспектива, яка передбачає, що на поведінку, пов'язану з фізичною активністю, впливає складна взаємодія біологічних, психологічних та соціальних елементів, може бути критичним фактором у підготовці фахівців з фізичних вправ, оснащених для проведення успішних втручань, що становлять інтерес для громадського здоров'я [49]. Традиційні погляди на фітнес у країні часто надають пріоритет фізичній продуктивності над психосоціальними аспектами, що може призвести до опору при спробі перейти до більш прагматичної моделі. Як наслідок, зміна громадського сприйняття

фітнесу та благополуччя може вимагати більше часу та освіти для повного впровадження таких комплексних стратегій підтримки населення.

Цілі у роботі тренера досягаються за допомогою певних тренувань у межах здібностей клієнтів; залучення вузьких спеціалістів (лікар, масажист, психолог тощо); раціональна практика змагань; спостереження за своїми вихованцями від початку занять за їх прогресом та спортивним результатом.

Творчий процес тренера щодо створення нових методів підготовки спортсменів, нових вправ і включає три етапи:

1) перший етап характеризується інтуїтивним виникненням задуму, ідеї, гіпотези, чому передують тривала мисленнєва діяльність, пов'язана з аналізом результатів тренувального процесу;

2) другий етап – накопичення знань, пошук шляхів вирішення та обґрунтування ідеї. Тут виробляється план реалізації ідеї, та визначаються необхідні кошти, встановлюються шляхи її вирішення;

3) на третьому етапі – план здійснюється на практиці у спільній роботі з клієнтом.

Більшість творчої діяльності тренера протікає поза тренувального процесу. Це і аналіз тренувального заняття, і аналіз результатів виступів спортсменів на змаганнях, і аналіз питань, чому спортсмен неспроможний освоїти новий елемент, чому в нього знижуються показники тощо, і знаходження відповідей на поставлені питання, і пошук коштів на їх вирішення.

На тренувальному занятті, спілкуванні зі спортсменами творчість тренера проявляється у імпровізації, заснованої на інтуїції. Імпровізація включає оперативну оцінку ситуації, що склалася, вчинків спортсменів, власної діяльності та прийняття рішень на основі наявного досвіду.

Імпровізація органічно входить у практичну діяльність тренера пов'язана з розвиненими творчими здібностями. Творчий підхід передбачає вміння передбачити виникнення проблемної ситуації; відкинути звичайні стандартні рішення та знайти нові, оригінальні; охопити суть основних

взаємозв'язків, властивих проблемі; виявити можливість переконструювання елементів нового функціонування; бачити кілька шляхів вирішення проблеми та подумки вибрати найбільш оптимальний, передбачати наслідки при постановці проблеми, планувати пошук вирішення проблеми.

Кінцевим результатом творчої діяльності є виникнення нових оригінальних спортивних вправ; нові способи виконання вправ, у яких досягаються вищі результати; нові конструкції спортивних снарядів; нові методи навчання; нові методи та прийоми розвитку фізичних якостей спортсменів; рекордні результати.

До основних особистих якостей, які повинен мати тренер, відносяться: гнучкість розуму, чесність, творча активність, безкорисливість, витримка, принциповість, культура, скромність, вимогливість, оптимізм.

Професійна майстерність тренера багато в чому визначається властивостями, що мають у нього, які надають своєрідність його спілкуванню зі спортсменами, визначають швидкість і ступінь оволодіння ним різними навчаннями. Усі професійні важливі якості тренера можна розділити на такі групи: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, включаючи перцептивні, атенційні (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), рухові (психомоторні).

Велика роль успішності тренувального процесу належить авторитету тренера. Авторитет тренера – особлива професійна позиція, визначальна впливом геть вихованців, дає право приймати рішення, висловлювати оцінку, давати поради. Головною підставою тренерського авторитету має бути його тренерська робота, а також його повсякденне життя, громадянська позиція та поведінка, вміння критично оцінювати себе. Справжній тренерський авторитет ґрунтується на людському факторі, на його знанні життя спортсменів, допомозі.

На нашу думку, основні проблеми, з якими стикаються ФТ, включають недостатньо часу для інвестування в постійну освіту та слідкування за досягненнями в цій галузі. Ця проблема значною мірою впливає з високого

робочого навантаження, зумовленого фінансовими обмеженнями. Більше того, часто наявне розчарування через відсутність професійного визнання через відсутність акредитуючих органів для підтвердження їхньої кваліфікації та практики. Ця прогалина дозволила людям розпочати професію через різні короткострокові курси, часто без належної освіти чи підготовки для ефективної роботи з клієнтами, що призводить до поганої практики та зниження довіри громадськості до ФТ як професіоналів. Важливим є врахування психологічних аспектів під час роботи з людьми, які ФТ визнають та цінують все більше і більше з набуттям досвіду. У контексті персонального тренінгу сила управління стосунками повинна відігравати вирішальну роль, оскільки ефективність емоційного та соціального інтелекту у сприянні щастю, впевненості та самоефективності є важливою для натхнення та спрямування клієнтів до досягнення їхніх цілей. Дійсно, важливість соціальної харизми та позитивних меседжів була підкреслена в багатьох дослідженнях, що оцінюють роботу професійних персональних тренерів. Наприклад, коли 148 клієнтів попросили надати пріоритет персональному тренеру з винятковими знаннями у сфері фізичних вправ або винятковими соціальними навичками, більшість обрала останнє [67]. Однак важливо наголосити, що соціально привабливе середовище спортзалу може стати «пасткою» для тих, хто потребує зміни поведінки, що змусить їх пріоритезувати комфорт і задоволення, а не складні кроки, необхідні для позитивного впливу на метаболічне здоров'я і благополуччя.

Однак, найважливіше те, що, хоча автономна мотивація та навички саморегуляції справді можуть бути найкращими предикторами результатів контролю ваги [62], дослідження показують, що людям, які потребують втручання у боротьбу з ожирінням, потрібна додаткова психологічна та емоційна підтримка для зміни своєї поведінки, інакше вони можуть бути менш мотивовані до цього [43]. Це застерігає від пасивності та чітко вказує на те, що фізичний терапевт повинен ініціювати позитивні зміни та надихати на здорову поведінку як у спортзалі, так і поза ним для тих, хто цього потребує. Довіра

клієнта може надати тренеру можливість заохотити його приймати здоровіші рішення поза межами спортзалу [36].

### **1.3. Теоретико-методичні основи підвищення професійної майстерності фітнес-тренера**

Встановивши критерії та рівні професійної компетентності тренера зі спорту, можна, по-перше, отримати єдиний інструментарій для оцінки кваліфікованості тренерських кадрів, по-друге, орієнтир для самооцінки праці тренера, але найголовніше, можна сформулювати вимоги до визначення рівня професійної компетентності тренера.

Професійна компетентність фітнес-тренера – це сукупність індивідуально-психологічних особливостей особистості та готовності тренера, як суб'єкта педагогічного впливу структурувати наукові та практичні знання з метою ефективної організації тренувального процесу спортивного колективу для успішного вирішення поставлених завдань.

Розглядаючи з цієї позиції професійну компетентність, пропонуємо судити про неї характером результату праці фітнес-тренера. Кожен тренер компетентний в тій мірі, в якій виконувана ним робота відповідає вимогам до кінцевого результату даної професійної діяльності; оцінка чи вимір кінцевого результату – це єдиний науковий спосіб будувати висновки про компетентності.

Професійна компетентність фітнес-тренера може досліджуватися на наступних рівнях:

1. особистісному, як прояв індивідуально-особистісних якостей, зумовлений характером майбутньої діяльності. На цьому рівні критеріями професійної компетентності тренера можуть бути: професійний інтерес до діяльності тренера; наявність педагогічних здібностей, професійно важливих якостей, вміння володіти собою та своїми емоціями; досконале володіння технікою та тактикою спортивної гри.

2. функціональному, що представляє її як тимчасову готовність та працездатність, передстартову активізацію психічних функцій, вміння мобілізувати необхідні фізичні та психічні ресурси для реалізації діяльності. Тут критеріями професійної компетентності є:

- 1) володіння основами фітнесу;
- 2) володіння засобами, формами та методами навчання спортивним умінням;
- 3) система навчально-виховної роботи зі спортсменами;
- 4) система контролю за діяльністю вихованців, вміння визначати особливості функціонального стану їх організму та у зв'язку з цим дозувати навантаження на тренуваннях та змаганнях;
- 5) вміння виявляти особливості індивідуальної підготовки, здібностей та схильностей до конкретних видів діяльності;
- 6) високий рівень сформованості загальнопедагогічних умінь;
- 7) систематичний аналіз своєї діяльності та отримання уроків з помилок і невдач, тобто. перебудова діяльності у напрямі вдосконалення.

3. особистісно-діяльнісному, що визначає готовність як цілісний прояв усіх сторін особистості, що дає змогу ефективно виконувати свої функції. Критеріями є безпосереднє управління процесом підготовки (управління техніко-тактичною підготовкою спортсменів, організація виховної роботи в колективі, управління вольовою, фізичною, теоретичною підготовкою спортсменів, контроль за загальноосвітнім навчанням, підготовка тренерів-суспільників та суддів); підвищення особистої кваліфікації (підвищення особистого професійного та культурного рівня, участь у науково-методичній роботі); спортивний відбір та вирішення оргпитань (фінансове забезпечення процесу підготовки, пошук спонсорів, проведення спортивного відбору, вирішення організаційних питань підготовки); підготовку до участі у змаганнях, організацію та проведення змагань (управління змагальною діяльністю спортсмена, організація тренувальних зборів, організація та проведення змагань, участь у суддівстві змагань); медико-біологічні аспекти

(організація відновлювальних процесів, надання медичної допомоги при хворобах та травмах); планування, контроль, облік (планування процесу підготовки спортсменів, контроль за ходом тренувального процесу та станом спортсменів, облік роботи та складання звітності).

Таким чином, результат надання професійної компетентності фітнес-тренера фіксується на трьох рівнях: особистісному, функціональному, особистісно-діяльнісному.

Зенко та Еккекакіс [69] висловили думку, що фітнес-тренери та інструктори повинні отримувати професійні сертифікати від програм фітнес-освіти та періодично оновлювати свої знання. Таким чином, програми професійної освіти можуть визначити, чи мають фітнес-професіонали достатні знання та навички для задоволення фітнес-потреб своїх клієнтів. Фітнес-професіонали потребують великих знань, щоб брати на себе відповідальність за різні тренувальні моделі поведінки та оздоровчі заходи, оскільки їхні ролі є складними та багатовимірними. Американський коледж спортивної медицини (ACSM) [28] пропонує, щоб компетентний фітнес-тренер володів компетенціями партнерства, даних та наукової інформації, планування та оцінки, втручань, організаційної структури та фізичної науки в умовах громадського здоров'я, і їх можна розділити на три основні компетенції: знання, навички та здібності [47].

В іншому дослідженні, проведеному Малеком та ін. [53] дослідники розробили шкалу та оцінку знань інструкторів з фітнесу для оцінки професійних компетенцій тренерів з фітнесу, включаючи «харчування, медичний огляд, протоколи тестування, призначення вправ та загальну підготовку щодо спеціальних груп населення». Таким чином, професійні компетенції тренерів з фітнесу включають не лише фітнес-тренування, але й інші знання та навички, такі як соціальна взаємодія та управління людьми та простором. Однак ці непрямі компетенції виключені або рідко включаються до навчальних програм професійної фітнес-освіти. Фахівців з фітнесу можна розділити на персональних тренерів (ПТ) та інструкторів групового фітнесу

(ІГФ) відповідно до цілей курсу фітнесу. ПТ «розробляють та впроваджують персоналізовані програми вправ для людей з різним набором знань про здоров'я та фітнес, від професійних спортсменів до осіб, які нещодавно отримали дозвіл на фізичні вправи». ІГФ «навчають, керують та мотивують людей за допомогою спеціально розроблених занять з фізичних вправ... вони не тільки чудово планують ефективні, науково обґрунтовані групові заняття для різних рівнів фізичної підготовки, але й володіють багатьма мотиваційними та лідерськими методами, які допомагають їхнім заняттям досягати цілей у фітнесі» [29].

Фітнес-тренери повинні мати диплом бакалавра або магістра фізичної культури і спорту із записом про професійну кваліфікацію «Фітнес-тренер»; сертифікат присвоєння/підтвердження професійної кваліфікації про «Фітнес-тренер»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Персональний тренер з фітнесу»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Тренер силового фітнесу».

Наявність часткової кваліфікації «Тренер силового фітнесу» дозволяє присвоїти часткову кваліфікацію «Персональний тренер з фітнесу». Наявність вказаних часткових кваліфікацій дозволяє присвоїти повну професійну кваліфікацію «Фітнес-тренер» за умови наявності освітнього ступеня бакалавра або магістра за спеціальністю з фізичної культури і спорту. Водночас кожна із наведених кваліфікацій може бути присвоєна самостійно без врахування наявності інших кваліфікацій.

Для вдосконалення (підтримання) професійної кваліфікації здійснюється на робочому місці, зокрема шляхом неформальної та інформальної освіти, ідповідно до відомчих нормативних документів, рекомендованих для тренер илового фітнесу чи персонального тренера з фітнесу чи фітнес-тренера.

Підвищення кваліфікації є невід'ємною частиною системи удосконалення роботи тренера. У навчальному плані ФПК повинно

враховуватися сполучення всіх дисциплін, спрямованих на формування основ тренування як єдиного цілого педагогічного процесу. Послідовність здійснення процесу підвищення кваліфікації тренерів повинна мати наступний алгоритм дій: виявлення рівня знань тренерів (бесіди, тестування, аналіз); коректування змісту занять з різних предметів; проведення занять (переважно у дискусійній формі); підготовка реферату та проведення повторного тестування; проведення іспиту; оформлення посвідчення про підвищення кваліфікації.

На сьогодні сформувалися три варіанти вирішення проблеми нестачі кваліфікованих кадрів для сфери фітнесу. Перший варіант передбачає здійснення професійної підготовки у закладах вищої освіти на профільних кафедрах; другий варіант передбачає підготовку майбутніх фітнес-тренерів на курсах підвищення кваліфікації після отримання вищої фізкультурної освіти будь-якого профілю; третій варіант передбачає проходження короткострокової сертифікації з обраного напрямку фітнесу.

Розглядають такі назви професійної роботи фітнес-тренера, «інструктор тренажерної зали/персональний тренер», «інструктор з аква-фітнесу», «інструктор з функціонального тренінгу (Bosu, Medicine Ball, Fit Ball, TRX)», «інструктор групових програм» та ін., при цьому чітко виокремлюються професії інструктора з фітнесу та фітнес-тренера. Наприклад, персональний тренер працює на результат із однією людиною, а інструктори групових програм працюють з групою та слідкують за правильністю виконаних вправ в рамках тренувального заняття.

Підготовка, навчання та оцінювання на курсах фітнесу суттєво відрізняються для персональних тренерів та інструкторів групового фітнесу. Чіу, Лі та Лін [33] за допомогою напівструктурованих інтерв'ю визначили чотири основні компетенції інструкторів фітнес-клубів: здібності до теорії та практики, планування та розробки курсів, управління та маркетингу, та обслуговування безпеки приміщень та охорони здоров'я.

Чейндж та Кім визначили сім критичних компетенцій для інструкторів фітнес-клубів:

- 1) особисті риси,
- 2) професіоналізм,
- 3) фізичні та спортивні здібності,
- 4) управлінські навички,
- 5) освіта та досвід,
- 6) навчальні навички,
- 7) орієнтація на обслуговування.

Таким чином, розуміння професійних компетенцій інструкторів фітнес-клубів та інструкторів групових фітнес-клубів є необхідним для сприйняття клієнтами якості обслуговування та тривалості кар'єри фахівців з фітнесу. На жаль, мало досліджень досліджували професійні компетенції на практиці та задоволення від програм фітнес-освіти для інструкторів фітнесу та групових фітнес-інструкторів. Хоча Янкаускіне [48] провела дослідження, яке перевіряло професійні компетенції інструкторів з охорони здоров'я та фітнесу, результати показали лише рівень успішного складання тесту на основні та спеціальні знання для інструкторів з фітнесу та групового фітнесу.

Професійні навички та кар'єрний розвиток є двома найважливішими компетенціями як для фітнес-тренерів, тоді як адміністративний менеджмент є зайвою компетенцією. Крім того, соціальна комунікація та соціальна взаємодія вважаються життєво важливими компетенціями як для фітнес-тренерів, так і для інструкторів з фізичних вправ. Чіу, Лі та Лін [34] стверджували, що фітнес-інструктор володіє не лише професійними знаннями та вміннями, але й взаємодією та комунікацією з клієнтами. Пуенте та Аншел [57] припустили, що хороший стиль взаємодії інструктора сприяє задоволенню потреб клієнта в автономії, компетентності та пов'язаності. Однак, як не дивно, частина професійних знань вважається зайвою (тобто анатомія людини, фізіологія вправ, кінезіологія) з точки зору інструктора з фізичних вправ. Малек та ін. [53] припустили, що професійні знання, навички

та здібності є важливими для ефективного фітнес-інструктора, навіть для інструктора з фізичних вправ. Тому професійні знання не слід ігнорувати в освітній програмі інструкторів з фізичних вправ через їхню важливість для процесу навчання.

Александріс, Дімітріадіс та Касіара [27] стверджували, що створення соціального середовища є важливим для підвищення якості послуг, і цього можна досягти шляхом підвищення здібностей інструкторів та тренерів до адміністративного управління. Крім того, адміністративне управління допомагає створювати стандарти якості послуг та створює стандарт самоврядування для інструкторів та тренерів для покращення їхньої професійної компетенції. Відповідно, розробник програми професійної освіти повинен розглянути можливість додавання кількох курсів з адміністративного управління, щоб підвищити ефективність та самовдосконалення персональних тренерів та інструкторів з фітнесу.

На нашу думку, харчування слід покращити в програмах професійної освіти персональних тренерів та інструкторів з фітнесу, оскільки більшість курсів зосереджені на професійних знаннях та навчальних навичках. Однак існує значний зв'язок між харчуванням та фітнес-тренуванням. Барнс, Болл та Десброу [31] заявили, що фахівці з фітнесу мають всі можливості для пропагування здорової харчової поведінки у клієнтів та мотивації їх до зміни способу життя. Кваліфікований персональний тренер може надавати основні поради щодо здорового харчування, використовуючи національно схвалені рекомендації щодо харчування, що покращує фізичне здоров'я клієнтів та посилює ефект від фітнес-тренувань. Таким чином, розробник програми повинен враховувати базові знання з харчування в професійних навчальних курсах для фітнес-тренерів та інструктажів з фітнесу.

Узагальнюючи дослідження, розвиток кар'єри є важливим виміром як для фітнес-тренерів, так і для інструктажів з фітнесу. Зокрема, подолання стресу є основною компетенцією для продовження професійної кар'єри у фітнесі. Фішер-Маколі, Стентон, Джолтон та Гевін [42] припустили, що

пропонування додаткового навчання, такого як управління часом, для подолання стресу, корисно для робочих зобов'язань фітнес-тренерів. Більше того, вдосконалення навчальної програми з розвитку кар'єри в освітній програмі не тільки підвищує лояльність фітнес-професіоналів до своєї фітнес-кар'єри, але й сприяє зниженню витрат та якості послуг для фітнес-клубу. ESSA Sport [40] зазначила, що «кращі навички підтримують більш активне суспільство завдяки якіснішим послугам та кращому бізнесу в спортивному секторі». Відповідно, програма професійної освіти повинна розглянути можливість додавання стратегій подолання стресу на роботі у фітнес-професіоналів, особливо для фітнес-тренерів.

### **Висновки до розділу 1.**

Професія фітнес-тренера може мати значний потенціал для позитивного впливу на громадське здоров'я шляхом сприяння фізичній грамотності (тобто позитивному ставленню до активності) у дорослих, які раніше не були натхненні займатися фізичною активністю або не дізнавалися про її важливість. Фізична грамотність – це багатовимірне поняття, яке в цьому контексті говорить про те, що фітнес-тренери повинні прагнути допомогти своїм клієнтам набути впевненості та компетентності для участі в різних заходах, зрозуміти переваги активного способу життя протягом усього життя та допомогти розвинути мотивацію для його підтримки.

Становлення успішного фахівця залежить від відходу від акценту на фізичній працездатності та пошуку правильного часу для донесення чіткого повідомлення про підтримку за допомогою стратегій фізичних вправ. Розвиток сильного почуття автономії та розуміння у клієнтів є ключовим для довгострокового успіху, оскільки надання їм знань та впевненості для самостійного управління своїми фітнес-звичками сприятиме сталому прогресу та відданості здоровому способу життя.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури здійснювався протягом усього дослідження з метою вивчення існуючих теоретичних підходів щодо впливу професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом.

##### **2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування)**

Для анкетування тренерів було застосовано «Діагностичну карту оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів» (Додаток А).

Рівень сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів оцінюється у 6-18 балів, чим більше балів, тим більша компетентність.

Для молоді, що займається фітнесом, було застосовано анкету «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації» (Додаток Б).

Перший варіант відповіді оцінюється в один бал, другий – у два бали, третій – у три бали. За показник сили фізкультурно-оздоровчої мотивації приймається сума набраних балів за відповідями на 10 питань анкети. Чим більший бал, тим менша сила фізкультурно-оздоровчої мотивації.

##### **2.1.3. Методи оцінки фізичної підготовки**

Тестування проводилися з виявлення рівня розвитку силових здібностей фітнес-тренерів та юнаків 18 років, які займаються силовим фітнесом терміном менше 6 місяців. Дослідження розвитку силових здібностей проводилося за тестами:

Тест 1. Підтягування з вису на високій перекладині (кількість разів). Вихідне положення – вис на перекладині. Випробуваний береться за перекладину прямим хватом на ширині плечей і підтягується так, щоб підборіддя виявилось вищим за перекладину. При цьому корпус тримається рівно, підйом здійснюється за рахунок рук. Потім випробуваний опускається донизу, випрямивши руки майже повністю. Фіксується кількість разів.

Тест 2. Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів). Початкове положення, ноги не закріплені, руки за головою. Піднімання тулуба проводиться до прямого кута, опускання – до торкання підлоги плечима. Фіксується кількість разів.

Тест 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Початкове положення – упор лежачи, голова, тулуб і ноги становлять пряму лінію. Згинання рук виконується до торкання грудьми підлоги, не порушуючи пряму лінію тіла. Розгинання – до повного випрямлення рук за збереження прямої лінії корпусу. Фіксується кількість разів.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

Педагогічні методи досліджень включали загальноприйняті практикою і з урахуванням потреб дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості і педагогічний експеримент.

#### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Для обробки отриманих даних застосовані методи математичної статистики, аналіз кореляції, інтерпретація переробленої первинної інформації.

### **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося в період з грудня 2025 по лютий 2026 року. Проведення дослідження включало такі етапи:

Перший етап – проблемно-пошуковий (грудень 2025 року) – включав роботу з аналізу та узагальнення науково-методичної літератури. Було визначено напрям і тема, понятійний апарат дослідження. Підбиралися відповідні поставленим завданням та доступні для використання методи дослідження. Також здійснювався тестування та підбиралася контрольні випробування.

Другий етап – практичний (січень-лютий 2026 року) – проведення практичної частини роботи. При організації цього дослідження фітнес-тренерів та молоді, що займається фітнесом, розділили на дві групи по 20 осіб, провели перше тестування. Другий етап передбачав вивчення впливу професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки осіб, що займаються фітнесом.

В дослідженні брали участь 20 фітнес-тренерів та 20 юнаків-спортсменів віком 18 років, які займаються силовим фітнесом терміном менше 6 місяців. Тестування проводилося у фітнес центрі «Оболонь» (м. Київ).

## **Висновки до розділу 2.**

В дослідженні брали участь 20 фітнес-тренерів та 20 юнаків-спортсменів віком 18 років, які займаються силовим фітнесом терміном менше 6 місяців. Дослідження проводилося в період з грудня 2025 по лютий 2026 року. Проведення дослідження включало такі методи: метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; соціологічні дослідження (анкетування): для анкетування тренерів було застосовано «Діагностичну карту оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів», для молоді, що займається фітнесом, було застосовано анкету «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації»; для обробки отриманих даних застосовані методи математичної статистики, аналіз кореляції, інтерпретація переробленої первинної інформації. Тестування проводилися з виявлення рівня розвитку силових здібностей фітнес-тренерів та юнаків 18 років, які займаються силовим фітнесом терміном менше 6

місяців. Дослідження розвитку силових здібностей проводилося за тестами: Підтягування з вису на високій перекладині, Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи на спині, Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

#### 3.1. Аналіз рівня професійної майстерності фітнес-тренерів

За анкетуванням тренерів, згідно «Діагностичної карти оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів», нами було отримано такі результати:

*Таблиця 3.1*

#### Результати «Діагностичної карти оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів»

№	Бали	Рівень
1	16	Високий
2	15	Високий
3	14	Середній
4	16	Високий
5	17	Високий
6	13	Середній
7	15	Високий
8	13	Середній
9	17	Високий
10	10	Низький
11	18	Високий
12	11	Середній
13	17	Високий
14	18	Високий
15	12	Середній
16	8	Низький
17	16	Високий
18	15	Високий
19	14	Середній
20	13	Середній

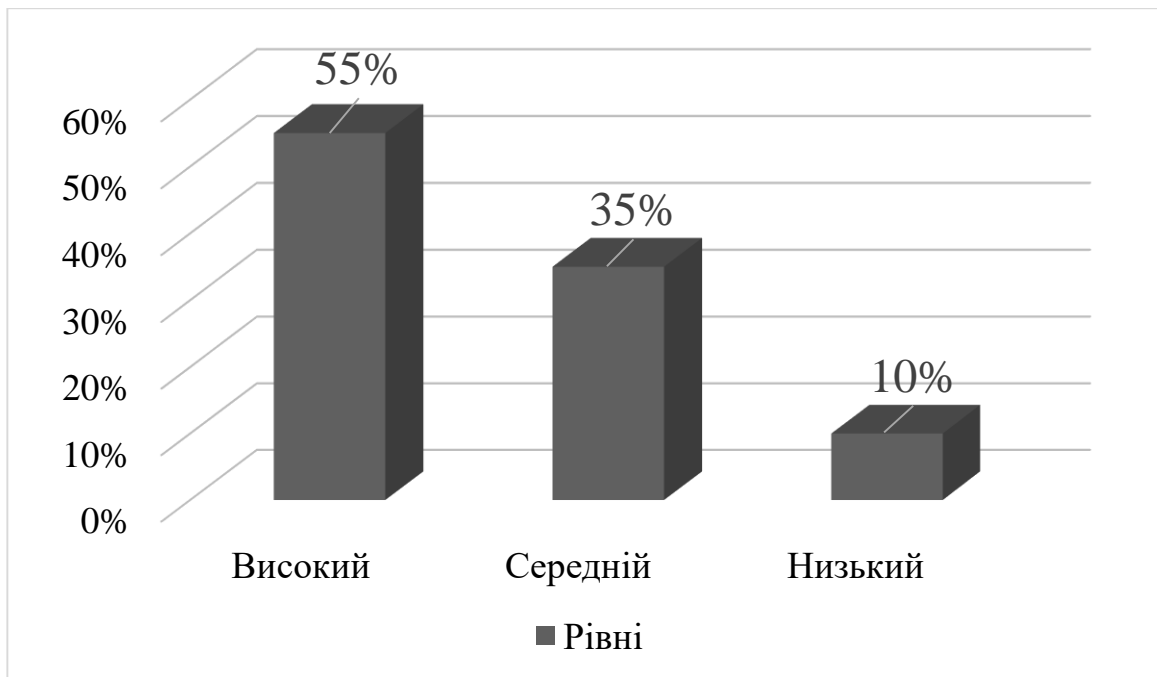


Рис. 3.1. Результати «Діагностичної карти оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів»

Отже, рівень сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів у 11 (55%) тренерів високий, у 7 (35%) – середній, у 2 (10%) – низький.

В ході дослідження було проведено тестування загальної фізичної підготовки фітнес-тренерів. Результати тестів представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати тестування рівня розвитку силових здібностей фітнес-тренерів**

Тести	Кількість разів ( $X \pm m$ )
Підтягування з вису на високій перекладині (кількість разів)	$25,2 \pm 5,1$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	$48,6 \pm 2,5$
Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	$97,4 \pm 3,5$

Отже, середнє значення у фітнес-тренерів за тестом «Підтягування з вису на високій перекладині» становить  $25,2 \pm 5,1$  разів, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» –  $48,6 \pm 2,5$  разів за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи» –  $97,4 \pm 3,5$  разів.

### **3.2. Оцінка показників загальної фізичної підготовки осіб, що займаються фітнесом**

За анкетуванням осіб, що займаються фітнесом, згідно анкети «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації», нами було отримано такі результати:

*Таблиця 3.3*

#### **Результати анкети «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації»**

№	Бали	Рівень
1	11	Високий
2	12	Високий
3	17	Середній
4	14	Високий
5	11	Високий
6	18	Середній
7	13	Високий
8	22	Середній
9	15	Високий
10	28	Низький
11	12	Високий
12	19	Середній
13	20	Середній
14	20	Середній
15	21	Середній
16	28	Низький
17	13	Високий
18	13	Високий
19	23	Середній
20	23	Середній

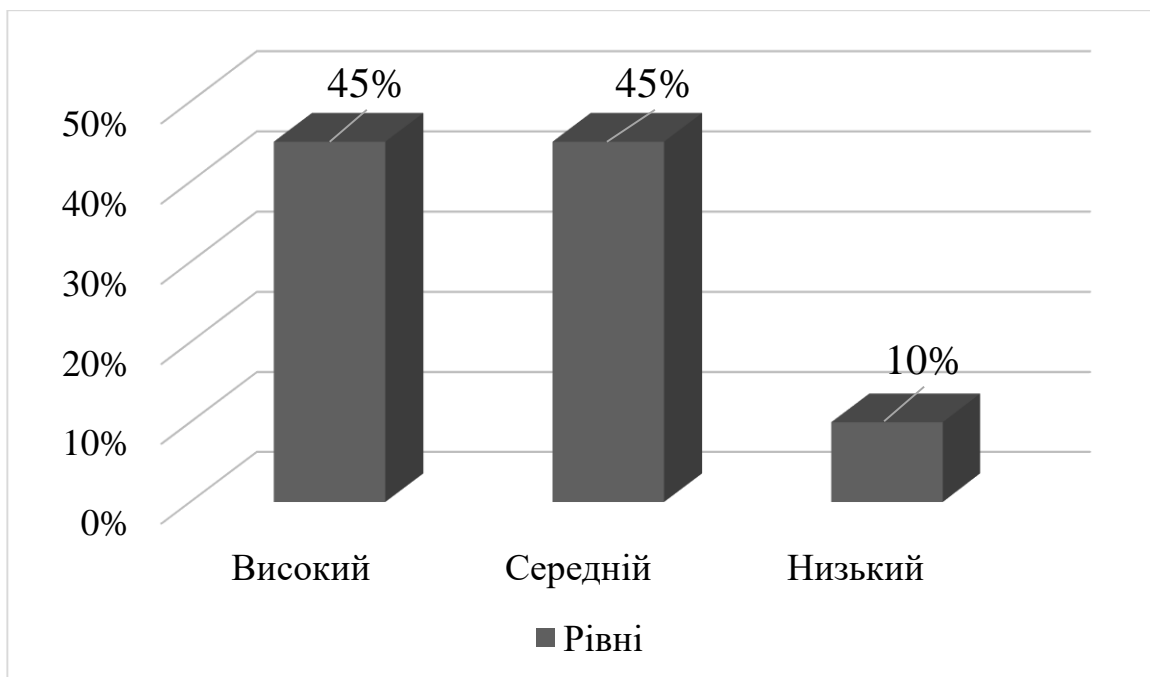


Рис. 3.2. Результати анкети «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації»

Отже, рівень сили фізкультурно-оздоровчої мотивації у 9 (45%) тренерів осіб, що займаються фітнесом, високий, у 9 (45%) – середній, у 2 (10%) – низький.

В ході дослідження було проведено тестування загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом. Результати тестів представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати тестування рівня розвитку силових здібностей осіб, що займаються фітнесом**

Тести	Кількість разів ( $X \pm m$ )
Підтягування з вису на високій перекладині (кількість разів)	14,8 ± 4,1
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	30,3 ± 1,7
Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	52,2 ± 3,4

Отже, середнє значення в осіб, що займаються фітнесом, за тестом «Підтягування з вису на високій перекладині» становить  $14,8 \pm 4,1$  разів, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» –  $30,3 \pm 1,7$  разів за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи» –  $52,2 \pm 3,4$  разів.

### **3.3. Взаємозв'язок професійної майстерності тренера та результативності підготовки**

Для вивчення взаємозв'язку між професійною майстерністю тренера та результативності підготовки нами був застосований аналіз кореляції Спірмена:

*Таблиця 3.5*

#### **Аналіз кореляційної залежності**

Фітнес-тренери	Коефіцієнт кореляції (r)	Особи, що займаються фітнесом
Професійна компетентність фітнес-тренерів	0,7	Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації осіб, що займаються фітнесом
Фізична підготовка фітнес-тренерів	0,9	Фізична підготовка осіб, що займаються фітнесом

При вивченні взаємозв'язку між професійною компетентністю фітнес-тренерів та силою фізкультурно-оздоровчої мотивації осіб, що займаються фітнесом встановлено, що коефіцієнт кореляції становить 0,7 (прямий сильний зв'язок), тобто, чим вища професійна компетентність фітнес-тренерів, тим більша сила фізкультурно-оздоровчої мотивації осіб, що займаються фітнесом.

При вивченні взаємозв'язку між фізичною підготовкою фітнес-тренерів та фізичною підготовкою осіб, що займаються фітнесом встановлено, що коефіцієнт кореляції становить 0,9 (прямий сильний зв'язок), тобто, чим вища

фізична підготовка фітнес-тренерів, тим вища фізична підготовка осіб, що займаються фітнесом.

### **3.4. Практичні рекомендації.**

Управління діяльністю спортсмена досить доцільне і у випадках явних прогалин у психічній готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, тому в психології спорту особливе місце займає поняття ситуативне управління. Заходи з управління передзмагальними та змагальними станами спортсмена здавна називають секундуванням. У сучасній практиці метод секундування спортсмена дозволяється використовувати у різних видах спорту і передбачає завершальне налаштування спортсмена перед стартом. Найчастіше сеанс починається після розминки або після масажу, за 15-20 хвилин до старту, і триває до виходу спортсмена до місця змагань. Зміст секундування визначається конкретними умовами змагань, індивідуально-психологічними особливостями спортсмена і конкретними виразами його передстартового стану. Визначальною ланкою для проведення сеансу секундування зазвичай служить надмірно високий рівень емоційного збудження, тому головним завданням секундування є зниження психічної напруги. Процес секундування включає кілька етапів [14; 15].

По закінченню тестування були застосовані наступні засоби відновлення зі спортсменами.

1. Вирішується спеціальне завдання – зниження загальної психічної активності. Для цього необхідно провести сеанс релаксації, бажано в окремому приміщенні (в умовах змагань це зрідка можливо, тому такий захід проводять у масажній, в кутку залу, просто осторонь основного місця змагань). Згладжують несприятливий вплив змагальної обстановки прийомами словесних формулювань (спрямованих на розслаблення, заспокоєння і т. д.) або включенням в процес секундування спеціального масажу (розгладжування складок обличчя, послідовне розслаблення рук, ніг, плечей, спини).

2. Після сеансу релаксації, якщо ще є час, спортсмену пропонується провести самостійний сеанс. Він повинен сам вибрати варіант, який дозволяє:

- якнайбільше відволіктися від усього навколишнього;
- чітко відтворити обстановку, що уявляється, предмети, їх розстановку, колір тощо;
- відтворити приємні почуття, які спортсмен відчуває зазвичай у тій ситуації.

3. По закінченню, спортсмену робляться наступні навіювання:

- він повинен бути спокійний і впевнений у собі, працювати з повною віддачею сил, повністю реалізувати все, що закладено в підготовчому періоді (навчально-тренувальні заняття), не сумніватися, що знаходиться у чудовій спортивній формі;
- йому слід нагадати про характер поведінки при виході на старт і на старті: твердий впевнений погляд, чіткі впевнені рухи, розкутість і т. д.;
- йому необхідно підняти бойовий дух (він повинен нестримно прагнути боротьби, перемоги, успіху);
- йому слід нагадати про зміст діяльності [20; 23; 25].

Площа кожної станції та її розташування визначаються завданнями заняття, кількістю що займаються та інвентарю. Задля більшої безпеки та кращої організації занять перед заняттям визначаються місця занять (станцій) у залі, їх межі поділяються.

Для проведення занять із використанням кругового методу складається комплекс із 8-10 вправ. Кожне з них має впливати на певні групи м'язів та має бути спрямований на розвиток рухових якостей. Простота рухів дозволяє виконувати їх багаторазово. Комплекс вправ, який виконується за методом кругового тренування, зазвичай повторюється без зміни на 4-5 заняттях. Надалі доцільно не замінювати всі вправи, а лише ускладнювати деякі так, щоб комплекс різнобічно впливав на організм.

Як інвентар використовувалися гантелі, тренажерні пристрої. У комплексах будуть застосовуватися складніші вправи, у зв'язку з поліпшенням фізичної підготовленості учнів. Це значно підвищить можливості використання засобів силового фітнесу, активному залученні у систематичні заняття. Комплекси вправ круговим способом виконувалися по 3-4 серії, тривалість роботи в одній станції 30-45 секунд. Інтервал відпочинку між підходами складав від 30 до 60 секунд. Інтервал відпочинку між серіями складав 3 хвилини. Протягом 3-хвилинного відпочинку виконувались вправи на розслаблення працюючих м'язів, вимірювалася частота серцевих скорочень.

Для занять фітнес-тренерами розроблено 2 комплекси вправ по 7 вправ у кожному, які періодично чергувалися та застосовувалися 1-2 рази на тиждень. У підготовчій частині заняття виконувались комплекси загально розвивальних вправ, у заключній частині використовувалися вправи на розтягування та відновлення. Необхідний контроль за пульсом, до чергового підходу пульс повинен встигнути опуститися хоча б до 110-105 ударів за хвилину.

У таблицях 3.6. і 3.7. представлені комплекси вправ кругової тренування, створені задля розвитку силових здібностей юнаків 18 років.

*Таблиця 3.6*

### **Зміст комплексу № 1**

№	Зміст «станцій»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Станція 1: згинання розгинання рук в упорі лежачи в різних варіантах: ноги на підлозі (звичайне віджимання); ноги на лаві	Виконується максимальна кількість разів за 30 секунд до втоми	Спина пряма, руки згинаються до 90°
2	Станція 2: піднімання тазу і зігнутих ніг	Виконується максимальна	Лежачи на лаві і тримаючись за неї руками за головою, піднімати

		кількість разів за 30 секунд	зігнуті ноги до голови. Звертати увагу на повільне опускання до лави. При підйомі ніг робити видих, при опусканні – вдих
3	Станція 3: підтягування у висі на низькій перекладині хватом зверху	Виконується максимальна кількість разів за 30 секунд	Виконувати до повного розгинання і згинання рук, підборіддя вище рівня перекладини
4	Станція 4: згинання – розгинання рук в упорі ззаду на лаві	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Згинання в ліктьовому суглобі 90°
5	Станція 5: глибоке присідання на всій ступні (в. п. руки за головою)	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Намагатися спину тримати рівно, дивитися вперед
6	Станція 6: піднімання тулуба, положення лежачи на спині	Виконується протягом 60 секунд	Руки за головою; при підйомі тулуба – видих, при опусканні – вдих
7	Станція 7: вистрибування вгору з глибокого присіду	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Присідання глибоке, зі змахом рук

Таблиця 3.7

## Зміст комплексу № 2

№	Зміст «станцій»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Станція 1: нахили з грифом на плечах	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Стоячи, ноги на ширині плечей, колінні суглоби трохи зігнуті
2	Станція 2: розведення прямих рук з гантелями, лежачи спиною на лаві	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Поперек притиснутий, ноги в упорі
3	Станція 3: підйом ніг на похилій лаві	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Лежачи на похилій лаві, триматися за узголів'я лави; підняти ноги по короткій

			амплітуді; відриваючи поперек від поверхні
4	Станція 4: розведення прямих рук із гантелями, стоячи в нахилі вперед	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Стоячи, ноги на ширині плечей, колінні суглоби трохи зігнуті
5	Станція 5: скручування корпусу на похилій лаві	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Ноги зафіксовані, поперек притиснутий, піднімання і опускання тулуба з одночасним скручуванням плечового поясу вбік
6	Станція 6: тяга штанги до грудей у нахилі	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінних суглобах, тіло злегка нахилене вперед
7	Станція 7: жим гантелями під кутом вниз, лежачи на похилій лаві	Максимальна кількість разів за 30 секунд	Поперек притиснута, ноги в упорі; винести гантелі вгору, привести до грудей

Оскільки споживачі фітнес-послуг зазвичай самі повною мірою усвідомлюють свої цілі, що стосуються постійних та/або відстрочених бажань – для підвищення зацікавленості в заняттях тренеру необхідно обговорювати перспективи та можливості досягнення бажаного результату з клієнтами. Важливо ставити терміни, пояснювати клієнту етапи тренувального процесу, пропонувати варіанти участі у відповідних заходах, самому показувати приклад зацікавленої людини зі схожими цілями, поглядами та «рекламованим» способом життя.

Тренеру важливо щиро любити свій спосіб життя, демонструвати власний приклад щасливої і задоволеної людини. Якщо тренер буде говорити про переваги заняттями спортом, але при цьому його спортивний спосіб життя буде просто картинкою або не задовольнятиме його самого, той, хто рано чи пізно тренується, відчує і зрозуміє це, що знизить його мотивацію. Тренер

повинен бути прикладом для наслідування та мотивацією до прагнення стати краще за допомогою фізичних навантажень.

Дуже часто до фітнес-клубів приходять люди, незадоволені своєю зовнішністю та станом свого тіла. У такому разі тренер повинен розповісти історії, що надихають, поділитися особистим досвідом, дати орієнтир на терміни і результат. Це дозволить клієнту зрозуміти, що його бажання і цілі реальні і можливі, варто лише додаток.

Якщо клієнт не задоволений функціональним станом організму, набором фізичних умінь і навичок, якими володіє, необхідно заохотити в ньому бажання розвиватися і працювати. Фітнес-тренер повинен показати приклад людини, що володіє своїм тілом в ідеалі, бути живим прикладом та мотивацією.

Важливо заохочувати досягнення того, хто займається. Тренер повинен помічати навіть найменші успіхи та проміжні результати клієнта. Фіксація результатів допомагає наповнити змістом зусилля. З'являється відчуття, що все не марно, є рух до мети. Це особливо допомагає у випадках, коли видимі результати від тренувань ще з'явилися чи прогрес із низки причин зупинився.

Не менш важливим для клієнта є емоційна підтримка. Тренеру важливо відчувати психологічний стан клієнта на момент часу. Підтримувати, коли він засмучений; заспокоїти, коли він надемоційний; підбадьорити, коли втомився. Це допомагає побудувати асоціацію: тренування = позитив. Пов'язувати вправи лише з позитивними емоціями допоможуть мотивуючі послання. Наприклад: «що менше тренувань ти пропускатимеш, тим швидше м'язи зміцніють і станеш сильніше». Мотивація залежить не лише від слів тренера, а й від того, як вони сказані. Тренер завжди має балансувати між позитивом, наполегливістю, делікатністю та повагою.

З якою б проблемою чи запитом не звернувся б клієнт, фітнес-тренер завжди має показати свою зацікавленість у допомозі клієнту, прагнення привести його до бажаного результату, розкрити потенціал клієнта, прищепити йому любов до спорту та фізичних навантажень. Просте складання

тренувань та раціону харчування – це спосіб досягнення швидкого та ефективного результату. Однак поки клієнт не усвідомлює, навіщо йому потрібні фізичні навантаження, не розуміє важливість спортивних занять у своєму житті і не бачить гідного прикладу, навіть найкращий результат рано чи пізно призведе до вигорання та бажання відмовитися від своїх цілей. Саме для цього і необхідно завжди підтримувати мотивацію тих, хто займається.

### **Висновки до розділу 3.**

Рівень сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів у 11 (55%) тренерів високий, у 7 (35%) – середній, у 2 (10%) – низький. Середнє значення у фітнес-тренерів за тестом «Підтягування з вису на високій перекладині» становить  $25,2 \pm 5,1$  разів, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» –  $48,6 \pm 2,5$  разів за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи» –  $97,4 \pm 3,5$  разів.

Рівень сили фізкультурно-оздоровчої мотивації у 9 (45%) тренерів молоді, що займається фітнесом, високий, у 9 (45%) – середній, у 2 (10%) – низький. Середнє значення в молоді, що займається фітнесом, за тестом «Підтягування з вису на високій перекладині» становить  $14,8 \pm 4,1$  разів, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» –  $30,3 \pm 1,7$  разів за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи» –  $52,2 \pm 3,4$  разів.

Циклами фітнес-тренер відіграє важливу роль у мотивації зайнятості фізичними вправами у фітнес-клубі. Тренер і його результати регулярних фізичних навантажень і здорового способу життя є прикладом для того, хто займається. Не лише своїм прикладом, а й фізичною, психологічною допомогою фітнес-тренер здатний підтримувати мотивацію клієнта при заняттях у фітнес-клубі. Саме мотивація є запорукою регулярних тренувань і досягнення поставлених цілей.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз професійної майстерності фітнес тренера, як чинника успішності загальної фізичної підготовки молоді, що займаються фітнесом. Професія фітнес-тренера може мати значний потенціал для позитивного впливу на громадське здоров'я шляхом сприяння фізичній грамотності (тобто позитивному ставленню до активності) у дорослих, які раніше не були натхненні займатися фізичною активністю або не дізнавалися про її важливість. Фізична грамотність – це багатовимірне поняття, яке в цьому контексті говорить про те, що фітнес-тренери повинні прагнути допомогти своїм клієнтам набутися впевненості та компетентності для участі в різних заходах, зрозуміти переваги активного способу життя протягом усього життя та допомогти розвинути мотивацію для його підтримки.

Становлення успішного фахівця залежить від відходу від акценту на фізичній працездатності та пошуку правильного часу для донесення чіткого повідомлення про підтримку за допомогою стратегій фізичних вправ. Розвиток сильного почуття автономії та розуміння у клієнтів є ключовим для довгострокового успіху, оскільки надання їм знань та впевненості для самостійного управління своїми фітнес-звичками сприятиме сталому прогресу та відданості здоровому способу життя.

2. Практично досліджено вплив професійної майстерності фітнес-тренера на ефективність загальної фізичної підготовки молоді, що займається фітнесом. Встановлено, що рівень сформованості професійної компетентності фітнес-тренерів у тренерів переважно високий (55%). У фітнес-тренерів рівень фізичної підготовки більший, ніж в молоді, що займається фітнесом, в середньому на 45-50%. Рівень сили фізкультурно-оздоровчої мотивації у молоді, що займається фітнесом, переважно високий (45%) та середній (45%)..

При вивченні взаємозв'язку між професійною компетентністю фітнес-тренерів та силою фізкультурно-оздоровчої мотивації молоді, що займається фітнесом встановлено, що коефіцієнт кореляції становить 0,7 (прямий сильний

зв'язок), тобто, чим вища професійна компетентність фітнес-тренерів, тим більша сила фізкультурно-оздоровчої мотивації молоді, що займається фітнесом.

При вивченні взаємозв'язку між фізичною підготовкою фітнес-тренерів та фізичною підготовкою молоді, що займається фітнесом встановлено, що коефіцієнт кореляції становить 0,9 (прямий сильний зв'язок), тобто, чим вища фізична підготовка фітнес-тренерів, тим вища фізична підготовка молоді, що займається фітнесом.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення професійної майстерності фітнес-тренера. Циклами фітнес-тренер відіграє важливу роль у мотивації зайнятості фізичними вправами у фітнес-клубі. Тренер і його результати регулярних фізичних навантажень і здорового способу життя є прикладом для того, хто займається. Не лише своїм прикладом, а й фізичною, психологічною допомогою фітнес-тренер здатний підтримувати мотивацію клієнта при заняттях у фітнес-клубі. Саме мотивація є запорукою регулярних тренувань і досягнення поставлених цілей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2014, № 11. С. 3-7. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=PPMB\\_2014\\_11\\_3](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=PPMB_2014_11_3)
2. Беляк Ю. І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/8403ca5e-f8fd-4748-b0a2-5fd1007fa643>
3. Беляк Ю. І. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]*. 2009. № 3. С. 58–61. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUJ\\_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9670281](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUJ_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9670281)
4. Бірюшов В. Популярні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності у діяльності фітнес-центрів. *Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: зб. наук. пр.* Харків, 2017. Вип. 1. С. 224–226. URL: <https://surl.li/utxkxz>
5. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54-58. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/6340>
6. Бородін Ю. Фізична активність у структурі факторів індивідуального здоров'я та життєдіяльності населення у зрілому віці. *Науковий часопис*. 2014. № 44. С. 135-138. URL:

<https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2c8beb3a-4a8e-410e-88f4-3b0895d2129d/content>

7. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 3(23). С. 7-8. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Fvs\\_2013\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Fvs_2013_3_4)

8. Величенко М. А. Фітнес-технології силової спрямованості у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис. Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К 1(56)15. С. 80-83. URL : <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/105>

9. Войчун О., Твеліна А., Слободський Ю. Основні компоненти фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 3(161). С. 51-54. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal>

10. Дослідження ринку фітнес-послуг України. 2018. URL: <https://fitcurves.org/wp-content/themes/fitcurves/fr-new/2018.pdf>

11. Жук Г. Вплив занять аква-фітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 4. С. 31-34. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f2ddf6db-3c7c-403c-a435-e7485b12a4f0/content>

12. Загальна інструкція з йоги. Нью-Делі: Міністерство Аюрведи, Йоги, Натуропатії, Юнани, Сіддха Гомеопатії (АЙЮСГ) Уряд Індії, 2016. URL: <https://www.mea.gov.in/images/pdf/common-yoga-protocol.pdf>

13. Карпухіна Ю. В. Зміни у жінок конституційних показників під впливом фітнес занять у клубі «Fitcurves». *Український журнал медицини,*

*біології та спорту. Фізичне виховання і спорт.* 2020. Т. 5. № 2(24). С. 224-228.

URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/ujmbs\\_2020\\_5\\_2\\_34.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ujmbs_2020_5_2_34.pdf)

14. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 121 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2%20%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Малихіна Т. П. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с. URL: [https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/sylabus\\_psyhlohija-sportu.pdf](https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/sylabus_psyhlohija-sportu.pdf)

16. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с. URL: <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/044be29c-4dc2-4101-93a0-85c6468e8e70/content>

17. Опришко Н. О. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи]* / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 266–270. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2036>

18. Романчук О. П. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. № 2 (52). С. 101-106. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=snsv\\_2016\\_2\\_20](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=snsv_2016_2_20)

19. Савитська Н. О. Ритмічна гімнастика: побудова комплексів та методика проведення занять. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2015. С. 97-99. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/18197/>
20. Титович А. О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8189bb6d-914e-4e70-b56d-ae229d02a884/content>
21. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 1(3). С. 231–234. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=ujmbs\\_2017\\_1\\_43](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ujmbs_2017_1_43)
22. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т. 4. С. 153-157. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/db207515-c856-4fca-9cec-0a187ec3ef4f>
23. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/pv/937.pdf>
24. Чернозуб А. А., Дубачинський О. В., Бондар А. І., Тітова Г. В. Сучасні шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 78–80. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aktualni\\_problemy\\_2019.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aktualni_problemy_2019.pdf)

25. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вінниця, 2017. Вип. 1. С. 476–482. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/984bde2a-3f0d-44fc-a3b1-5dcb27396550/content>

26. Abou Sawan S, Nunes EA, Lim C, McKendry J, Phillips SM. The health benefits of resistance exercise: beyond hypertrophy and big weights. *Exerc Sport Mov.* (2023) 1(1):e00001. URL: [https://www.researchgate.net/publication/366872279\\_The\\_Health\\_Benefits\\_of\\_Resistance\\_Exercise\\_Beyond\\_Hypertrophy\\_and\\_Big\\_Weights](https://www.researchgate.net/publication/366872279_The_Health_Benefits_of_Resistance_Exercise_Beyond_Hypertrophy_and_Big_Weights)

27. Alexandris, K.; Dimitriadis, N.; Kasiara, A. The behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *Eur. Sport Manag. Q.* 2001, 1, 280–299. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16184740108721900>

28. American College of Sports Medicine. ACSM'S health & Fitness Certification Review: ACSM Group Exercise Leader, ACSM Health/Fitness Instructor; Lippincott Williams & Wilkins: Philadelphia, PA, USA, 2001. URL: <https://acsm.org/education-resources/books/certification-review/>

29. American College of Sports Medicine. Become Your Passion Become an ACSM Certified Personal Trainer. URL: <https://www.acsm.org/get-stay-certified/get-certified/health-fitness-certifications/personal-trainer>

30. Annear M, Keeling S, Wilkinson T, Cushman G, Gidlow B, Hopkins H. Environmental influences on healthy and active ageing: a systematic review. *Ageing Soc.* (2014) 34(4):590–622. URL: <https://www.proquest.com/openview/b38a85c638bbfde881a811068bf1882b/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=37022>

31. Barnes, K.; Ball, L.; Desbrow, B. Promotion of nutrition care by Australian fitness businesses: A website analysis. *Public Health.* 2016, 140, 45–49. URL:

[https://www.researchgate.net/publication/308816259 Promotion of nutrition care by Australian fitness businesses a website analysis](https://www.researchgate.net/publication/308816259)

32. Chittenden K. Personal training quarterly. How to be an evidence-based fitness professional? *Pers Train Q.* (2019) 6(1). URL: <https://www.nscs.com/education/articles/ptq/how-to-be-an-evidence-based-fitness-professional2/>

33. Chiu, W.-Y.; Lee, Y.-D.; Lin, T.-Y. Innovative services in fitness clubs: Personal trainer competency needs analysis. *Int. J. Organ. Innov.* 2011, 3, 317–328. URL:

[https://www.researchgate.net/publication/341936741 Can Fitness Education Programs Satisfy Fitness Professionals' Competencies Integrating Traditional and Revised Importance-Performance Analysis and Three-Factor Theory](https://www.researchgate.net/publication/341936741)

34. Chiu, W.-Y.; Lee, Y.-D.; Lin, T.-Y. Performance evaluation criteria for personal trainers: An analytical hierarchy process approach. *Soc. Behav. Personal.* 2010, 38, 895–905. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Performance-evaluation-criteria-for-Personal-an-Chiu-Lee/715000778f44e8f34f2a06a149ccb4f083926b11>

35. Cooper SL. Promoting physical activity for mental well-being. *ACSM's Health Fitness J.* (2020) 24(3):12–16. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/PROMOTING-PHYSICAL-ACTIVITY-FOR-MENTAL-WELL-BEING-Cooper/169fe09577761baccebabf057e6a17791d4c9a70>

36. Cornish K, Fox G, Fyfe T, Koopmans E, Pousette A, Pelletier CA. Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health.* (2020) 20(1):1569. URL: [https://www.researchgate.net/publication/344777355 Understanding physical literacy in the context of health a rapid scoping review](https://www.researchgate.net/publication/344777355)

37. Curovic I, Grecic D. Personal fitness training services to improve health outcomes: a survey exploring clients' perspectives. *Fizicka Kultura.* (2024) 00:10–10. URL:

[https://www.researchgate.net/publication/382150043\\_PERSONAL\\_FITNESS\\_TRAINING\\_SERVICES\\_TO\\_IMPROVE\\_HEALTH\\_OUTCOMES\\_A\\_SURVEY\\_EXPLORING\\_CLIENTS\\_PERSPECTIVES](https://www.researchgate.net/publication/382150043_PERSONAL_FITNESS_TRAINING_SERVICES_TO_IMPROVE_HEALTH_OUTCOMES_A_SURVEY_EXPLORING_CLIENTS_PERSPECTIVES)

38. De Lyon, A.T.; Cushion, C.J. The acquisition and development of fitness trainers' professional knowledge. *J. Strength Cond. Res.* 2013, 27, 1407–1422. URL: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2013/05000/the\\_acquisition\\_and\\_development\\_of\\_fitness.31.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2013/05000/the_acquisition_and_development_of_fitness.31.aspx)

39. De Lyon, A.T.; Neville, R.D.; Armour, K.M. The role of fitness professionals in public health: A review of the literature. *Quest.* 2017, 69, 313–330. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Role-of-Fitness-Professionals-in-Public-Health%3A-Lyon-Neville/d0e660133bb12b68323c501bf2ff6bf1f2b16da0>

40. ESSA-Sport Review and Modernise Training and Qualifications and Re-Skill the Workforce in the Sport and Physical Activity Sector. URL: [http://eose.org/our\\_work/essa-sport-a-european-sector\\_skills-alliance-for-sport-and-physical-activity/](http://eose.org/our_work/essa-sport-a-european-sector_skills-alliance-for-sport-and-physical-activity/)

41. Evensen AE. Personal trainers' coaching style as perceived by clients: relations to quality of motivation and subjective vitality—a self-determination theory approach (Master's thesis). Laurea Magistrale Internazionale in Attività Fisica e Salute (2019). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11868263/>

42. Fisher-McAuley, G.; Stanton, J.; Jolton, J.; Gavin, J. Modelling the relationship between work life balance and organizational outcomes. In Proceedings of the Annual Conference of the Society for Industrial Organizational Psychology, Orlando, FL, USA, 11–13 April 2003; pp 1–26. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Jeffrey-Stanton-2/publication/260516221\\_Modeling\\_the\\_Relationship\\_between\\_WorkLife\\_Balance\\_and\\_Organizational\\_Outcomes/links/02e7e53177cbe062aa000000/Modeling-the-Relationship-between-Work-Life-Balance-and-Organizational-Outcomes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jeffrey-Stanton-2/publication/260516221_Modeling_the_Relationship_between_WorkLife_Balance_and_Organizational_Outcomes/links/02e7e53177cbe062aa000000/Modeling-the-Relationship-between-Work-Life-Balance-and-Organizational-Outcomes.pdf)

43. Fock KM, Khoo J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. *J Gastroenterol Hepatol.* (2013) 28(S4):59–63. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jgh.12407>
44. Gagne, M. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *J. Appl. Sport Psychol.* 2003, 15, 372–390. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2003\\_GagneRyanBargmann.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2003_GagneRyanBargmann.pdf)
45. Gibson AL, Wagner DR, Heyward VH. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign, IL: Human Kinetics (2024). p. 610. URL: [https://www.researchgate.net/publication/370742902\\_Advanced\\_Fitness\\_Assessment\\_and\\_Exercise\\_Prescription](https://www.researchgate.net/publication/370742902_Advanced_Fitness_Assessment_and_Exercise_Prescription)
46. Grecic D. Chapter 1, Introduction: what is the CARE curriculum? In: Grecic D, Palmer C, editors. *The CARE Curriculum in Physical Education and Sport: A Guide to Pupil and Athlete Development*. Preston: Sport and Wellbeing Press (2021). p. 1–8. URL: [https://www.academia.edu/52268414/David\\_Grecic\\_and\\_Clive\\_Palmer\\_Eds\\_2021\\_The\\_CARE\\_Curriculum\\_in\\_Physical\\_Education\\_and\\_Sport\\_A\\_Guide\\_to\\_Pupil\\_and\\_Athlete\\_Development\\_Sport\\_and\\_Wellbeing\\_Press\\_Preston\\_UK\\_ISBN\\_978\\_0\\_9955744\\_6\\_5\\_Prelims\\_and\\_Contents\\_Foreword\\_Contributors\\_Structure\\_264\\_pages\\_16\\_chapters](https://www.academia.edu/52268414/David_Grecic_and_Clive_Palmer_Eds_2021_The_CARE_Curriculum_in_Physical_Education_and_Sport_A_Guide_to_Pupil_and_Athlete_Development_Sport_and_Wellbeing_Press_Preston_UK_ISBN_978_0_9955744_6_5_Prelims_and_Contents_Foreword_Contributors_Structure_264_pages_16_chapters)
47. Isaacs, L.D.; Pohlman, R. *Preparing for the ACSM Health/Fitness Instructor Certification Examination*; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2004. URL: <https://library.oum.edu.my/oumlib/content/catalog/583174>
48. Jankauskiene, R. Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? *Kinesiology.* 2018, 50, 269–276. URL: [https://www.researchgate.net/publication/329717942\\_Professional\\_Competencies\\_of\\_Health\\_and\\_Fitness\\_Instructors\\_Do\\_they\\_Match\\_the\\_European\\_Standard](https://www.researchgate.net/publication/329717942_Professional_Competencies_of_Health_and_Fitness_Instructors_Do_they_Match_the_European_Standard)

49. John JM, Haug V, Thiel A. Physical activity behavior from a transdisciplinary biopsychosocial perspective: a scoping review. *Sports Med Open*. (2020) 6(1):49. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33068179/>
50. Kornosenko K, Khomenko P, Taranenko I, Zhamardiy V, Shkola O, Tolchieva H, et al. Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *JETT*. (2021) 12(1):72–81. URL: [https://www.researchgate.net/publication/350996709\\_Professional\\_competencies\\_as\\_a\\_component\\_of\\_professional\\_training\\_of\\_a\\_fitness\\_trainer-teacher\\_in\\_higher\\_education\\_institutions](https://www.researchgate.net/publication/350996709_Professional_competencies_as_a_component_of_professional_training_of_a_fitness_trainer-teacher_in_higher_education_institutions)
51. Leroux JS, Moore S, Dubé L. Beyond the “I” in the obesity epidemic: a review of social relational and network interventions on obesity. *J Obes*. (2013) 2013:e348249. URL: [https://www.researchgate.net/publication/256985974\\_Beyond\\_the\\_I\\_in\\_the\\_Obesity\\_Epidemic\\_A\\_Review\\_of\\_Social\\_Relational\\_and\\_Network\\_Interventions\\_on\\_Obesity](https://www.researchgate.net/publication/256985974_Beyond_the_I_in_the_Obesity_Epidemic_A_Review_of_Social_Relational_and_Network_Interventions_on_Obesity)
52. Litwiniuk A, Waldzinski T, Grants J. Professional competences of personal trainers ‘. *Arch Budo Sci Martial Arts Extreme Sports*. (2020) 16:79–84. URL: [https://www.researchgate.net/publication/368789501\\_Professional\\_competences\\_of\\_personal\\_trainers](https://www.researchgate.net/publication/368789501_Professional_competences_of_personal_trainers)
53. Malek, M.H.; Nalbone, D.P.; Berger, D.E.; Coburn, J.W. Importance of health science education for personal fitness trainers. *J. Strength Cond. Res*. 2002, 16, 19–24. URL: [https://www.researchgate.net/publication/11526901\\_Importance\\_of\\_Health\\_Science\\_Education\\_for\\_Personal\\_Fitness\\_Trainers](https://www.researchgate.net/publication/11526901_Importance_of_Health_Science_Education_for_Personal_Fitness_Trainers)
54. Muth ND, Vargo K, Bryant CX. The role of the fitness professional in the clinical setting. *Curr Sports Med Rep*. (2015) 14(4):301–12. URL: [https://journals.lww.com/acsm-csmr/abstract/2015/07000/the\\_role\\_of\\_the\\_fitness\\_professional\\_in\\_the.12.aspx](https://journals.lww.com/acsm-csmr/abstract/2015/07000/the_role_of_the_fitness_professional_in_the.12.aspx)

55. Newsome AM. Exercise promotion practices among mental health professionals: a scoping review. *Issues Ment Health Nurs.* (2023) 44(7):591–601. URL: [https://www.researchgate.net/publication/371573923\\_Exercise\\_Promotion\\_Practices\\_among\\_Mental\\_Health\\_Professionals\\_A\\_Scoping\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/371573923_Exercise_Promotion_Practices_among_Mental_Health_Professionals_A_Scoping_Review)
56. Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C, Quested E, Chatzisarantis N. Theoretical approaches to physical activity promotion. Oxford Research Encyclopaedia of Psychology. (2018). URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Theoretical-Approaches-to-Physical-Activity-Ntoumanis-Th%C3%B8rgersen-Ntoumani/1b5a563e567bdebb7f3c49f7081cb98b856bc324>
57. Puente, R.; Anshel, M.H. Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scand. J. Psychol.* 2010, 51, 38–45. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x>
58. Qiu Y, Fernández-García B, Lehmann HI, Li G, Kroemer G, López-Otín C, et al. Exercise sustains the hallmarks of health. *J Sport Health Sci.* (2023) 12(1):8–35. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525462200103X>
59. Sallis, R.E. Exercise is medicine and physicians need to prescribe it! *Br. J. Sport Med.* 2009, 43, 3–4. URL: <https://bjsm.bmj.com/content/43/1/3.long>
60. Severinsen MCK, Pedersen BK. Muscle–organ crosstalk: the emerging roles of myokines. *Endocr Rev.* (2020) 41(4):594–609. URL: <https://academic.oup.com/edrv/article/41/4/594/5835999>
61. Singh C, Bandre G, Gajbe U, Shrivastava S, Tiwade Y, Bankar N, et al. Sedentary habits and their detrimental impact on global health: a viewpoint. *Natl J Commun Med.* (2024) 15(02):154–60. URL: [https://www.researchgate.net/publication/377949200\\_Sedentary\\_Habits\\_and\\_Their\\_Detrimental\\_Impact\\_on\\_Global\\_Health\\_A\\_Viewpoint](https://www.researchgate.net/publication/377949200_Sedentary_Habits_and_Their_Detrimental_Impact_on_Global_Health_A_Viewpoint)

62. Teixeira PJ, Carraça EV, Marques MM, Rutter H, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I, et al. Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC Med.* (2015) 13(1):84. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12916-015-0323-6>
63. Thompson WR, Sallis R, Joy E, Jaworski CA, Stuhr RM, Trilk JL. Exercise is medicine. *Am J Lifestyle Med.* (2020) 14(5):511–23. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7444006/>
64. Waxman A, Assembly WH. WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food Nutr Bull.* (2004) 25(3):292–302. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
65. Wayment HA, McDonald RL. Sharing a personal trainer: personal and social benefits of individualized, small-group training. *J Strength Cond Res.* (2017) 31(11):3137. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Heidi-Wayment/publication/315705307\\_Sharing\\_a\\_Personal\\_Trainer\\_Personal\\_and\\_Social\\_Benefits\\_of\\_Individualized\\_Small\\_Group\\_Training/links/5c7d901d458515831f83d167/Sharing-a-Personal-Trainer-Personal-and-Social-Benefits-of-Individualized-Small-Group-Training.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Heidi-Wayment/publication/315705307_Sharing_a_Personal_Trainer_Personal_and_Social_Benefits_of_Individualized_Small_Group_Training/links/5c7d901d458515831f83d167/Sharing-a-Personal-Trainer-Personal-and-Social-Benefits-of-Individualized-Small-Group-Training.pdf)
66. Weldon A, Till K, Hughes J, Akubat I, Keenan J, Cameron A, et al. Undergraduate and postgraduate strength and conditioning courses in the United Kingdom: a report study. *Int J Strength Cond.* (2024) 4(1):1. URL: [https://www.researchgate.net/publication/380433692\\_Undergraduate\\_and\\_Postgraduate\\_Strength\\_and\\_Conditioning\\_Courses\\_in\\_the\\_United\\_Kingdom\\_A\\_Report\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/380433692_Undergraduate_and_Postgraduate_Strength_and_Conditioning_Courses_in_the_United_Kingdom_A_Report_Study)
67. White BAA, Bledsoe C, Hendricks R, Arroliga AC. A leadership education framework addressing relationship management, burnout, and team trust. *Proc (Bayl Univ Med Cent).* (2019) 32(2):298–300. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6541093/>
68. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization (2020). URL: <https://books.google.com/books?id=QI5FEAAAQBAJ>

69. Zenko, Z.; Ekkekakis, P. Knowledge of exercise prescription guidelines among certified exercise professionals. *J. Strength Cond. Res.* 2015, 29, 1422–1432. URL: <https://www.fct.unesp.br/Home/Pesquisa/labsim/knowledge-of-exercise-prescription-guidelines-among-certified-exercise-professionals.pdf>

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Діагностична карта оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів**

Оцініть кожний показник професійної компетентності майбутнього фітнес-тренера від 3 до 1 балу.

#### **I. Дидактично-рухова субкомпетентність:**

1. Володіння базовим рівнем рухової культури
2. Володіння технологіями навчання руховим діям за видами оздоровчого фітнесу та рекреації.

3. Здатність добирати специфічні методи та засоби розвитку (виховання) фізичних якостей (корекції психофізіологічних станів) у т.ч. із застосуванням обладнання відповідно до завдань, віку та фізичного стану клієнтів.

Разом за дидактично-руховою компетентністю (3-1).

#### **II. Проектувально--конструкторська субкомпетентність:**

1. Володіння технологіями стратегічного та тактичного планування фітнес-програм (анімаційних програм, походу) з визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, обладнання, раціональних параметрів рухової активності, інтенсивності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для осіб різної статі, віку та фізичного стану.

Разом за проектувально-конструкторською компетентністю (3-1).

#### **III. Контрольно-аналітична субкомпетентність;**

1. Здатність до виявлення технічних та методичних помилок.
2. Володіння методиками проведення етапного, оперативного та поточного контролю стану здоров'я, фізичного розвитку, факторів ризику розвитку захворювань, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем організму, нервово-психічного статусу, фізичної підготовленості та

фізичної працездатності осіб різного віку та статі та відповідної інтерпретації даних.

Разом за контролью-аналітичною компетентністю (3-1).

IV. Організаційно-регулятивна субкомпетентність:

1. Здатність до координації, забезпечення зворотного зв'язку, саморегуляції та реалізації запланованих завдань на практиці на основі оптимального розподілу ресурсів та регуляції параметрів навантаження / групової динаміки тощо.

2. Здатність до створення на занятті позитивного емоційного фону, прояву експресивності, артистичності, педагогічного такту.

3. Уміння перевірити придатність до експлуатації спеціального обладнання та інвентарю.

4. Уміння надавати першу медичну допомогу при травмах та гострих патологічних станах, які можуть виникнути під час занять з фітнесу.

Разом за організаційно-регулятивною компетентністю (3-1).

V. Мотиваційно-комунікативна субкомпетентність:

1. Володіння базовими методами ведення мотиваційної консультативної бесіди з питань техніки безпеки використання спеціального обладнання, поведінки в клубі, санітарно-гігієнічних вимог; з проблем формування знань зі здорового способу життя, збалансованого та раціонального харчування, самоконтролю тощо.

2. Володіння базовими методами безконфліктного інтерактивного спілкування.

Разом за мотиваційно-комунікативною компетентністю (3-1).

VI. Маркетингово-комерційна субкомпетентність:

1. Володіння технологіями продажу групових та персональних фітнес-послуг та супутніх оздоровчих послуг з метою задоволення потреб клієнта (володіння базовими методами виявлення потреб, самопрезентації і презентації фітнес-послуги, претензійної роботи, аргументації, мотивування тощо).

Разом за маркетингово-комерційною компетентністю (3-1).

*Додаток Б*

### **Анкета «Сила фізкультурно-оздоровчої мотивації»**

Нами вивчаються особливості мотивації занять фізичними вправами, зокрема й у фітнес-клубах. Уважно прочитайте затвердження і виберіть один із трьох варіантів відповіді, який відповідає Вашій поведінці в ситуації, що описується, або відношенню. Позначте свій вибір, обвівши кружком номер відповідної відповіді.

1. Щоб бути у хорошій фізичній формі, я займаюся фізичними вправами систематично не менше трьох разів на тиждень:

1) так, я до цього прагну і можу сказати, що це у мене найчастіше виходить;

2) займаюся не регулярно, через «раз», за настроєм, залежно від ситуації;

3) розумію, що треба займатися фізичними вправами, але часто не можу подолати лінь, інерцію колишнього способу життя.

2. Опинившись в іншому місті у відрядженні, я обов'язково постараюся знайти можливість для продовження занять фізичними вправами:

1) так, я постараюся не пропустити заняття і знайти відповідний фітнес-клуб та час;

2) не витрачати часу і сили для пошуку відповідного місця і часу для занять, але якщо раптом нагодиться можливість, скористаюся нею;

3) ні, це не про мене, я вважаю за краще відпочити від занять фізичними вправами.

3. Навіть якщо у мене немає відповідного настрою або накопичилася втома, я:

1) обов'язково знайду час для запланованого в цей день заняття фізичними вправами, у тому числі і у фітнес-клубі;

2) не завжди так, іноді буває, що «втома і настрої» використовую для обґрунтування пропуску заняття:

3) відсутність настрою і втома найчастіше призводять до думки відпочити від фізичних вправ.

4. Пішовши в чергову відпустку, я зроблю все можливе, щоб не припиняти систематичні заняття фізичними вправами:

1) так, це про мене,

2) якщо буде можливість займатися фізичними вправами (вільний час, місця для занять тощо), скористаюся, але спеціально витратити час та зусилля для пошуку цієї можливості не збираюся;

3) ні, під час відпустки відпочиватиму і від фізичних вправ.

5. Чи переживаєте Ви почуття задоволення безпосередньо від самих фізичних вправ (радість руху)?

1) так, я отримую задоволення від руху;

2) іноді виконання емоційно привабливих для мене фізичних вправ приносить мені задоволення;

3) дуже рідко, якщо я займаюся фізичними вправами, то тільки через прагнення отримати певний ефект.

6. Щоб бути зовні привабливою, бути модною і не відстати від життя, я волю витратити частину фінансових коштів:

1) швидше заняття у престижному фітнес-клубі, ніж модну річ;

2) важко відповісти, для мене однаково важливі і заняття у фітнес-клубі та модний одяг;

3) звичайно, на модну річ, можливість займатися у фітнес-клубі для мене не така значуща.

7. Якщо подруга, з якою ми разом займалися у фітнес-клубі, сьогодні чомусь змушена пропустити заняття, я:

1) все одно займатимусь, навіть і без неї;

2) залежно від настрою або піду у фітнес-клуб або пропущу заняття;

3) зроблю, як і подруга, собі перерву у заняттях.

8. Якщо вартість занять у фітнес-клубі піднімуть на 20-25%, то я:

1) все одно продовжу заняття в ньому – ефект від занять у фітнес-клубі для мене більш значущий;

2) якщо не знайду фітнес-клуб дешевше, подумаю, чи варті заняття у колишньому фітнес-клубі цих грошей;

3) прийду до висновку, що можна прожити і без фітнес-клубу.

9. Труднощі, що іноді виникають при виконанні вправ у фітнес-клубі (великі фізичні навантаження, координаційна складність тощо):

1) мене не лякають, а навпаки, стимулюють до їхнього подолання;

2) викликають іноді бажання припинити заняття у фітнес-клубі;

3) вагомий для мене привід припинити заняття у фітнес-клубі, не бачу сенсу займатися самокатуванням.

10. Зміна тренера-інструктора, зміна розкладу у фітнес-клубі, зміна місця проживання – всі ці фактори для мене:

1) не привід кинути заняття у фітнес-клубі, головне – щоб був відчутний ефект від занять;

2) можуть залежно від ситуації, що склалася в даний момент і настрою вплинути на бажання піти або не піти на заняття у фітнес-клуб;

3) можуть стати причиною припинення занять у фітнес-клубі.

Перший варіант відповіді оцінюється в один бал, другий – у два бали, третій – у три бали. За показник сили фізкультурно-оздоровчої мотивації приймається сума набраних балів за відповідями на 10 питань анкети.