

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	11
1.1 Аналіз стану розробленості проблеми професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах реформування вищої освіти	11
1.2 Історичні передумови становлення системи професійної підготовки фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	27
1.3 Дефініції загального контексту професійної підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою	34
1.4 Термінологія професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	64
Висновки до першого розділу	79
РОЗДІЛ 2 ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН ТА УКРАЇНИ	83
2.1 Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес- тренерів у закладах вищої освіти США та Канади	83
2.2 Специфіка професійної підготовки майбутніх фітнес- тренерів у закладах вищої освіти Великої Британії	102
2.3 Досвід професійної підготовки майбутніх фітнес- тренерів у країнах Євросоюзу	107
2.4 Тенденції професійної підготовки майбутніх фітнес- тренерів у закладах вищої освіти Австралії	133
2.5 Сучасна практика професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України	141
Висновки до другого розділу	164
РОЗДІЛ 3 СТРУКТУРА ТА ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС- ТРЕНЕРІВ, ЯКА ФОРМУЄТЬСЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	172

3.1	Обґрунтування структурних компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, яка формується в закладах вищої освіти	172
3.2	Характеристика критеріїв, показників і рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	202
3.3	Діагностичний інструментарій дослідження рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	212
Висновки до третього розділу		224
РОЗДІЛ 4 СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ		229
4.1	Методологічні підходи до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	229
4.2	Концепція професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	239
4.3	Модель професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	256
Висновки до четвертого розділу		265
РОЗДІЛ 5 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ...		273
5.1	Програмне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	273
5.2	Педагогічні технології професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	292
5.3	Форми та методи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти	308
Висновки до п'ятого розділу		352
ВИСНОВКИ		356
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		369
ДОДАТКИ		449

ВСТУП

За останнє десятиліття зміна пріоритетів і ціннісних орієнтирів сучасного українського суспільства детермінувала необхідність оновлення багатьох сфер діяльності, зокрема й у сфері фізичної культури та спорту. Характерними ознаками перетворень стали виникнення інноваційних організаційно-методичних форм фізичної культури, розвиток фітнес-індустрії, перегляд змісту «традиційних» професій та поява нових. Так, до Національного класифікатора України «Класифікатор професій» ДК 003:2010 з 2010 року була введена нова професійна назва роботи – 3475 «фітнес-тренер». У цьому документі вказана назва була віднесена до професійної групи «фахівці» та розміщена в розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів» [347]. На сьогодні, навчання фітнес-тренерів здійснюється за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», яка належить до галузі знань 01 «Освіта» (Постанова Кабінету Міністрів України № 266 від 29 квітня 2015 року). Це свідчить про зростання запитів населення у частині зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та активного відпочинку, що висуває нові вимоги до професійної компетентності фахівців у сфері фітнесу.

Ідея модернізації вищої освіти у сфері фізичної культури відповідає всім позиціям освітньої політики України та має чітко окреслену нормативно-правову базу: Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 №1556-VII (із змінами і доповненнями) [191]; «Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020» [473]; «Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року» (проект) [472]; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [346]; Постанова Кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [384]; Закон України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII [192]; Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами) від 24.12.1993, № 3808-XII [193]; Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003:2010 [347].

Аналіз законодавчих актів дозволяє нам стверджувати, що основними завданнями реформування змісту вищої освіти задекларовано

такі, як: приведення мережі закладів вищої освіти та системи управління вищою освітою у відповідність до потреб розвитку національної економіки та запитів ринку праці; створення привабливої та конкурентоспроможної національної системи вищої освіти України; поглиблення співробітництва між закладами вищої освіти; активізація мобільності студентів і викладачів; розвиток академічної автономії закладів вищої освіти; інтеграція вищої освіти та науки; інтеграція у світовий освітній і науковий простір; професійний розвиток персоналу вищої школи; забезпечення академічної доброчесності тощо. Особливий акцент у нормативних документах зроблено на необхідність підвищення якості вищої освіти [191].

Соціально-економічний розвиток України, процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства визначають, на думку Н. О. Белікової, «принципово нові вимоги до професійної підготовки фахівців, які повинні працювати творчо і самостійно, генеруючи компетентні нововведення, свіжі ідеї та пропозиції, демонструючи при цьому готовність успішно реалізовувати їх у професійній діяльності в умовах конкуренції» [55, с. 162]. Для нашого дослідження ця думка дослідниці є досить важливою.

Процеси реформування вищої освіти активно впливають і на систему вищої фізкультурної освіти. Тому слушною є думка О. В. Андрєєвої та О. Л. Благій про те, що головна мета освітньої політики щодо модернізації вищої фізкультурної освіти полягає в «забезпеченні якості навчання на основі збереження фундаментальності, престижності, конкурентоспроможності, відповідності актуальним і перспективним потребам особистості та суспільства щодо інноваційного оновлення освітньої галузі в цілому й науково обґрунтованих змін змісту, форм і методів навчання майбутніх фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери у вищій школі» [16, с. 7].

Т. Ю. Круцевич і М. Зайцева указують, що основним принципом інновацій у сфері вищої освіти повинна стати її гуманітарна сутність, спрямованість на високий професійний, духовно-ціннісний і загальнокультурний розвиток особистості студента [276, с. 43]. Нам імпонує ця думка вчених.

Модернізація вищої фізкультурної освіти, на думку Є. А. Захаріної, «повинна набувати випереджального неперервного характеру, гнучко

реагувати на всі процеси, що відбуваються у сфері фізичної культури та спорту» [197, с. 125]. Ми поділяємо думку дослідниці.

Глибокі соціально-економічні трансформації суспільства, розвиток економіки на ринкових засадах, поява ринку праці й зростання сектора освітніх послуг, на думку Л. П. Сущенко, «вимагає якісних змін у концептуальних засадах професійної підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання та спорту» [477, с. 3].

Ми згодні з О. Ю. Ажиппо, який акцентує на важливості індивідуалізації навчання, «оскільки індивідуалізація навчання студентів насамперед передбачає інтенсифікацію пізнавальної діяльності, яка ґрунтується на сучасних методах і технологіях навчання (проблемному, комп'ютерному, цикловому та інших), які дають можливість студентам не тільки за короткий термін одержати необхідні професійні знання, уміння і навички, а й успішно поєднувати навчання з іншими видами діяльності» [3, с. 511-512].

А. В. Сват'єв вважає, що ефективність професійної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту неможлива без якісної практичної підготовки. Тому, на думку вченого, «необхідно вдосконалювати процес розвитку рухових якостей майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту як професійно значущих, без яких досягнення вершин професійної культури й професійної майстерності стає неможливим навіть теоретично» [422, с. 218].

Р. В. Клопов наголошує на пріоритетності застосування інформаційних технологій у фаховій підготовці на тлі світової тенденції інформатизації суспільства [244, с. 73]. Значний інтерес викликає можливість використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Так, Н. Гончарова, Л. В. Денисова та В. Усиченко пропонують створити систему інформаційно-консультативних сайтів для інформаційного зв'язку з провідними фахівцями й тренерами; упроводити навчальну систему для самостійної роботи із застосуванням відеоуроків із віртуальним тренером, відеороликів, рисунків, схем [142, с. 165].

Особливе місце, на нашу думку, належить науковим працям, у яких учені розглядають проблему професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фітнесу. Так, Є. Н. Приступа вказує, що в Україні лише незначний відсоток фітнес-тренерів здобуває освіту в закладах вищої

освіти [383, с. 20]. На думку вченого, «це зумовлено низкою чинників: тривалістю терміну навчання у виші; відсутністю ліцензії у фітнес-клубі для надання оздоровчих послуг і відповідальності за свою роботу; недбалістю та невимогливістю багатьох фітнес-закладів до рівня освіченості тренерів і персоналу; урахування лише вузької професійної майстерності тренера (переважно рухової) та ін. Ці аспекти призводять до того, що люди без спеціальної фізкультурної освіти, часто взагалі без освіти, працюють у галузі оздоровчого фітнесу» [383, с. 20]. Ми поділяємо цю думку вченого.

Підґрунтям для нашого дослідження стали результати наукових пошуків відомих учених Національного університету фізичного виховання і спорту України, які розкривають закономірності функціонування сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку (Є. В. Імас, Ю. П. Мічуда); теоретичні та методичні засади системи спортивної підготовки (В. М. Платонов) та управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки (Ю. М. Шкрєбтій); шляхи розвитку сучасного професійного спорту (О. В. Борисова) й олімпійського руху та олімпійської освіти (М. М. Булатова, С. Н. Бубка); підходи до навчання рухам в умовах підтримки статокінетичної урівноваги (В. М. Болобан); теорію і методику фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич); теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні (М. В. Дутчак); теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення (О. В. Андрєєва).

Вивчення наукових праць показало, що сфера наукових інтересів у частині професійної освіти в сфері фізичної культури та спорту є досить різноплановою. Серед них виділено такі напрями: концептуальні засади професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту (Л. П. Сущенко, Р. В. Клопов, В. А. Магін, С. А. Хазова, М. М. Ебзєєв та ін.); теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Н. І. Степанченко, О. В. Тимошенко та ін.); теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фахівців із здоров'я людини (Н. О. Белікова, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко та ін.); концептуальні засади професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів (Є. О. Павлюк, А. В. Свасьєв та

ін.); методичні аспекти професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів (А. А. Гладішев, Н. В. Гущина, О. Г. Сайкіна та ін.).

Аналіз літератури з проблеми становлення фітнесу як навчальної та наукової дисципліни показав, що в сучасний період ґрунтовно досліджено питання феноменології та термінології фітнесу (А. А. Боляк, В. Е. Борилкевич, О. В. Завальнюк, О. Г. Сайкіна, Е. Т. Хоулі та ін.); вивчено ретроспективу його становлення (О. В. Андрєєва, С. В. Бренч, Л. Ващук, В. І. Григорьев, Л. В. Ейдельман, В. І. Лисицька та ін.); розглянуто основи програмування занять з фітнесу (О. Л. Благій, Л. Я. Іващенко, Е. Хоулі та ін.); розроблено фітнес-технології різної спрямованості (Л. Ващук, Н. О. Гоглювата, О. Я. Кібальник, Ю. І. Томіліна та ін.); досліджено специфіку й функції професійної діяльності фітнес-тренера та тренера з аеробіки (В. О. Коваленко, О. К. Корносенко, Г. М. Лаврухіна, А. В. Менхін, Л. В. Сіднева та ін.).

У 2007 році в Національному університеті фізичного виховання і спорту України була створена кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації. Як вказує О. В. Андрєєва, створення кафедри було зумовлено необхідністю підготовки фахівців за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини», який вводився постановою Кабінету Міністрів України від 13 грудня 2006 року № 1719 «Про перелік напрямів, за яким здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра» [17, с. 227]. Розпочалося формування навчального плану, пошук та розробка змістового наповнення навчальних дисциплін. Акцентуємо увагу на тому, що робота була ускладнена обмеженою кількістю науково-методичної літератури з оздоровчого фітнесу. Науково-педагогічний склад кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України спрямував свої зусилля на видання навчального посібника «Программирование занятий оздоровительным фитнесом», який на сьогоднішній день залишається затребуваним як серед студентів, так і серед фахівців [213].

З позицій сьогодення кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України є ініціатором розробки проекту стандарту вищої освіти України на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, галузі знань 01 «Освіта», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; проведення науково-методичних конференцій з проблем фітнесу, Форуму роботодавців у сфері

фітнес-індустрії, Київського фестивалю фітнесу та рекреації, круглих столів з питань стандартизації професійної компетентності фітнес-тренерів, Всеукраїнської олімпіади зі спеціальності «Фітнес та рекреація»; бере участь у розробці вимог до атестації кадрів у провідних фітнес-клубах та навчальних центрів, надає освітні послуги на курсах підвищення кваліфікації фітнес-тренерів.

Щирі слова вдячності автор висловлює науково-педагогічному складу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України та особисто **Андрєєвій Олені Валеріївні**, завідувачу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктору наук з фізичного виховання і спорту, професору, за допомогу при проведенні наукового дослідження.

Нам імponує те, що значних зусиль у розбудову системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в Україні доклав М. В. Дутчак, який започаткував у науковій літературі полеміку щодо актуальності підготовки кадрів для сфери фітнесу та був ініціатором внесення відповідних змін до законодавчих документів. Автор висловлює глибоку вдячність **Дутчаку Мирославу Васильовичу**, першому проректору Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктору наук з фізичного виховання і спорту, професору за допомогу при написанні монографії та пропозиції щодо здійсненого наукового дослідження.

Щиру вдячність автор висловлює рецензентам монографії доктору педагогічних наук, професору **Ажиппо Олександрю Юрійовичу**, доктору педагогічних наук, доценту **Захаріній Євгеній Анатолійвні** та доктору педагогічних наук, професору **Клопову Роману Вікторовичу** за цінні поради, урахування яких сприяло вдосконаленню змісту монографії.

Особливі слова подяки автор висловлює науковому консультанту, доктору педагогічних наук, професору **Суценко Людмилі Петрівні** за консультації та поради при написанні монографії.

Усі зауваження та побажання, які стануть корисними та сприятимуть підвищенню ефективності професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти, автор монографії обов'язково врахує у подальшій науковій роботі.