

Оксана КОРНОСЕНКО
доктор педагогічних наук, професор
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
<https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>
<https://doi.org/10.33989/pnpu.1308.c4234>

РОЗДІЛ I

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ОСВІТИ НА ПОЛТАВЩИНІ

Анотація. У розділі проведено комплексне дослідження історичних передумов та сучасних векторів розвитку фітнес-освіти на Полтавщині. Здійснено глибокий історико-педагогічний аналіз становлення системи підготовки фітнес-тренерів у контексті трансформації світового досвіду та його адаптації до національних освітніх реалій. За результатами дослідження виокремлено три ключові періоди професійної освіти фахівців цієї галузі. Перший, безсистемний період (з давніх часів до середини 60-х рр. ХХ ст.), характеризувався передачею рухового досвіду переважно через наслідування та хаотичне поширення фізичних практик за умови невизначеності часових меж, структури занять і відсутності цілісної системи навчання. Другий, системно-допрофесійний період (середина 60-х – кінець 80-х рр. ХХ ст.), відзначався інтеграцією силових, ментальних та аеробічних напрямів у цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес. Цей етап базувався на науковій організації активного відпочинку та вдосконаленні фізичної підготовленості населення, що заклало необхідне підґрунтя для подальшої професіоналізації галузі. Третій, системно-професійний період, що триває з кінця 80-х рр. ХХ ст. дотепер, супроводжується фіналізацією методик окремих фітнес-програм та становленням комплексного системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів у країнах Європейського Союзу, США, України та ін, забезпечуючи високу якість підготовки фахівців відповідно до сучасних стандартів. Сучасне поняття «фітнес» обґрунтовано як багатогранний феномен, який синтезує в собі освітні, здоров'язберігальні та розвивальні функції, спрямовані на досягнення цілісної гармонії особистості – від фізичного вдосконалення до духовної рівноваги.

Досліджено нормативно-правове підґрунтя функціонування фітнес-освіти в Україні. У контексті регіонального розвитку висвітлено роль Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка як провідного осередку підготовки кадрів для галузі, де забезпечено повну відповідність програмного і навчально-методичного супроводу актуальним реформам системи вищої освіти. Проаналізовано зміст викладання нормативних і вибіркового дисциплін, що безпосередньо формують фахові компетентності майбутніх фахівців із фітнесу. Доведено, що сучасна тенденція

розвитку сфери полягає у створенні цілісної інноваційної системи, яка не лише відповідає запитам ринку праці, а й виконує важливу соціальну місію щодо зміцнення здоров'я нації та популяризації фітнес-культури.

Ключові слова: *фітнес-освіта, професійна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту, історико-педагогічний аналіз, фітнес-тренери, оздоровчі технології.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку цивілізації спостерігається певна суперечність між стрімким технологічним прогресом та прогресуючим погіршенням стану соматичного й психічного здоров'я нації. Глобальні виклики, зумовлені гіподинамією, наслідками пандемій та тривалим психоемоційним напруженням в умовах воєнного стану в Україні, актуалізують пошук інноваційних систем фізичної рекреації. У цьому контексті фітнес трансформувався з вузькоспрямованої рухової активності у багатогранну соціальну індустрію та динамічну галузь педагогічної науки, що інтегрує здоров'язберігальні, реабілітаційні та виховні функції.

Стрімка інституціоналізація фітнес-індустрії висуває принципово нові вимоги до якості фахової підготовки спеціалістів. Сучасний ринок праці потребує не лише інструкторів-виконавців, а фахівців нового типу, тобто тренерів-аналітиків, здатних оперувати знаннями на стику медицини, психології, біомеханіки та цифрових технологій. Особливої нагальності набуває потреба у науковому обґрунтуванні змісту вищої фітнес-освіти, який би відповідав міжнародним стандартам та водночас враховував національну специфіку і запити вітчизняного споживача оздоровчих послуг.

Важливим вектором актуальності є необхідність цифрової трансформації освітнього процесу. Впровадження технологій доповненої реальності (AR), використання авторських комп'ютерних програм для моніторингу фізичного стану та експлуатація патентованих технічних засобів навчання стають невід'ємною умовою підготовки конкурентоспроможного випускника. Полтавський регіон, де на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка сформовано унікальну наукову школу та налагоджено синергічну взаємодію з мережевими надавачами фітнес-послуг, представляє репрезентативну модель для дослідження.

Аналіз та теоретичне узагальнення цього досвіду дозволить розв'язати актуальне наукове завдання щодо створення цілісної системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів, яка б гармонійно поєднувала академічні традиції класичного університету з інноваційними трендами глобальної індустрії здоров'я. Таким чином, дослідження зумовлене потребою суспільства у кваліфікованих кадрах, здатних ефективно реалізовувати стратегію оздоровлення нації та популяризувати цінності активного способу життя у високотехнологічному середовищі.

Мета дослідження полягає у здійсненні цілісного історико-педагогічного аналізу генезису фітнес-освіти та науковому обґрунтуванні змісту, структури й інноваційного навчально-інформаційного забезпечення

фахової підготовки майбутніх тренерів у галузі фітнесу (на прикладі досвіду Полтавського регіону).

Поставника мети зумовила вирішення *завдань дослідження*:

1. Здійснити історико-педагогічну ретроспективу розвитку фітнесу та фітнес-освіти, визначивши основні етапи її інституціоналізації в Україні та світі.

2. Висвітлити регіональну специфіку становлення фітнес-індустрії на Полтавщині та роль академічного середовища у формуванні освітніх стандартів галузі.

3. Обґрунтувати зміст та структуру підготовки майбутніх фахівців на бакалаврському та магістерському рівнях через інтеграцію нормативних та вибіркових освітніх компонент.

4. Розробити, теоретично обґрунтувати та впровадити в освітній процес інноваційне навчально-інформаційне забезпечення (цифрові програми, AR-технології, авторські технічні засоби навчання).

Методи дослідження: історико-педагогічний та ретроспективний аналіз для вивчення генезису фітнес-освіти; аналіз та синтез науково-методичної літератури для з'ясування стану проблеми; моделювання – для проектування структури фахової підготовки; педагогічне спостереження, вивчення та узагальнення передового досвіду провідних фітнес-клубів («Ластівка», «Вітамін», «Spartak GYM» тощо) та мережевих операторів; метод цифрового моделювання (використання спеціалізованого ПЗ), впровадження технологій AR та апробація авторських технічних розробок (патентний аналіз).

1. Історико-педагогічний аналіз розвитку системи підготовки фітнес-тренерів: світовий досвід

Сучасне поняття «фітнес» є збірним, широкозначним і багатогранним. Воно охоплює різноманітні види рухової діяльності, що мають освітній, здоров'язберігальний і розвивальний ефект, сприяючи досягненню духовної та фізичної гармонії особистості. Оскільки кожен напрям фітнесу має власну передісторію та специфічну методіку, процес підготовки фахівців у цій сфері також проходив тривалу еволюцію — від аматорських практик до науково обґрунтованих освітніх стандартів. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема становлення фітнесу та професійної підготовки фахівців цієї галузі досліджується науковцями комплексно: від історичних витоків до впровадження інноваційних цифрових технологій.

Фундамент для розуміння генези фітнесу закладено у працях іноземних дослідників, таких як D. Matthews, E. Rice, J. L. Hutchinson та M. Lee [30; 33], які детально проаналізували розвиток європейських гімнастичних систем, що стали прообразом сучасних фітнес-програм. Роль ритміки та системи Е. Жак-Далькроза як предтечі аеробіки ґрунтовно розкрита у дослідженнях Г. Ніколаї та Т. Благової [1], тоді як національні особливості становлення спортивного руху та фітнесу в Україні висвітлено у працях О. Вацеби та Л. Ващук [3]. Особливе місце у становленні оздоровчих технологій посідає К. Купер, чия науково обґрунтована система аеробіки стала точкою відліку для сучасної індустрії. Теоретико-методологічні основи оздоровчого фітнесу та хронологію

його світового розвитку деталізують L. Dalleck та L. Kravitz [24], а в українському науковому дискурсі ці питання систематизують М. Василенко, Л. Ващук, М. Дутчак, О. Корносенко [2; 3; 7]. Питання професійної підготовки фітнес-тренерів у закладах вищої освіти та формування їхніх професійних компетентностей перебувають у центрі уваги М. Василенко та М. В. Дутчака [2]. Важливий внесок у розширення професійного інструментарію фахівців через використання фітбол-гімнастики та технологій доповненої реальності роблять О. Корносенко, О. Даниско та Я. Демус [8; 9]. Порівняльний аналіз вітчизняного та закордонного досвіду підготовки кадрів здійснюють О. Жданова, Л. Чеховська та У. Шевців, що дозволяє інтегрувати світові стандарти в українську систему освіти [4]. Соціокультурні передумови застосування фітнесу у вищій школі досліджують С. Закопайло та О. Потужній [5].

Узагальнюючи науковий доробок зазначених авторів у поєднанні з аналізом нормативно-правової бази [13; 14; 15; 16; 17], можна констатувати, що він охоплює всі етапи трансформації фізичної культури – від традиційних гімнастичних систем до сучасного системно-професійного періоду, який базується на принципах наукоємності та діджиталізації. Спираючись на ці теоретичні засади та результати проведеного нами історико-педагогічного аналізу, було виокремлено три ключові періоди у становленні вітчизняної системи професійної освіти фітнес-тренерів: *безсистемний, системно-допрофесійний та системно-професійний*.

Вивчення історичних передумов шляхів професійної передачі рухового досвіду, що тривалий час здійснювалася переважно способами наслідування і хаотичного поширення рухової діяльності, а також невизначеність хронологічних меж, структури заняття і системи навчання, спонукало нас означити цей період підготовки фахівців як «*безсистемний*», а його хронологічні межі — з давніх часів до середини 60-х рр. ХХ ст. На основі вивчення літературних джерел встановлено, що сучасним напрямом фітнесу (ментальному, силовому, аеробічному) передували різні оздоровчі гімнастичні системи і течії, які мали власні концептуальні засади, що базувалися на характерній культурі рухів, пов'язаній із соціально-побутовими умовами життя, ритуалами, стилями музики.

Найбільш протяжним у часі і наповненим різноманіттям рухової діяльності є період становлення ментальних видів фітнесу («*ментальне тіло*» – розумне, розсудливе). Ці фітнес-програми передбачають зосередженість на відчуттях власного тіла, що дозволяє контролювати рухи й узгоджувати їх із диханням. До програм ментального напрямку переважно належать йога та її різновиди, пілатес, стретчинг.

Заняття йогою своїм корінням сягають III ст. до н. е. й наслідують унікальні підходи східних оздоровчих систем, традиції яких залишаються непорушними й дотепер. Світоглядні знання йоги, невід'ємною складовою якої є практична йога (хатха-йога), упродовж віків передавалися за принципом прямої наступності від учителя до учня. Система йогічних вправ як ефективний засіб терапії та саморегуляції вивчалася ще в університетах Стародавньої Індії

(зокрема в Наланді), де фізичне вдосконалення розглядалося в нерозривній єдності з психоемоційним станом. Ця традиція системного вивчення йоги збереглася й донині, проте в сучасному контексті вона зазнала суттєвої трансформації: з вузькоспеціалізованого духовного вчення йога перетворилася на глобальний сегмент фітнес-індустрії – Mind Body (розумне тіло). Сьогодні елементи йоги інтегровані в академічні програми підготовки фітнес-тренерів, а наукові дослідження в галузі фізіології та біомеханіки підтверджують її терапевтичний вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та нервову системи людини [28].

Таким чином, йога виступає фундаментом для багатьох сучасних оздоровчих методик, а її вивчення в закладах вищої освіти дозволяє майбутнім фахівцям гармонійно поєднувати традиційний східний досвід із новітніми науковими підходами до фізичної реабілітації та рекреації.

Засновником популярної нині фітнес-програми пілатес є Джозеф Пілатес. У розробленій ним системі вправ стато-динамічного режиму (авторська назва – «Контрологія») особлива увага акцентувалася на усвідомленості рухів, техніці їх виконання, концентрації та специфічному диханні. Методика виявилася високоефективним способом реабілітації та покращення фізичного розвитку, завдяки чому швидко набула популярності серед професійних спортсменів і танцівників провідних балетних шкіл Європи.

Періодом зародження цієї системи як цілісної моделі підготовки інструкторів (майстрів) вважається початок 20-х рр. ХХ ст., коли Дж. Пілатес емігрував до США та відкрив першу спеціалізовану студію в Нью-Йорку. Його послідовники – так звані «Старійшини» (Elders) – не лише продовжили справу майстра, а й заклали фундамент професійної сертифікації, створюючи школи та інститути пілатесу по всьому світу [22].

Сучасна трансформація пілатесу полягає в його глибокій науковій адаптації. Сьогодні цей напрям розглядається як невід’ємна частина концепції Mind Body, а його елементи широко використовуються в реабілітаційній медицині та спортивній підготовці. У системі вищої освіти майбутні фітнес-тренери вивчають методику пілатесу як інструмент корекції постави, зміцнення м’язів-стабілізаторів («центру сили») та профілактики травматизму. Таким чином, від суто авторської методики пілатес еволюціонував до рівня стандартизованої освітньої дисципліни, яка вимагає від фахівця ґрунтовних знань з анатомії, біомеханіки та теорії фізичної культури.

Систему стретчингу в сучасному форматі датують 50-ми рр. ХХ ст., коли у Швеції було розроблено науково обґрунтовану методику вправ, спрямовану на розтягування м’язів, зв’язок і фасцій для покращення їхньої еластичності та підвищення мобільності суглобів. Спортивні фізіологи того часу довели, що систематичне розтягування не лише сприяє профілактиці травматизму, а й прискорює відновлювальні процеси після фізичних навантажень [30].

У 80-х роках ХХ ст. стретчинг вийшов за межі суто професійної спортивної підготовки та інтегрувався в масову фітнес-індустрію як самостійна оздоровча дисципліна. Цей період характеризується появою перших методичних посібників та спеціалізованих програм навчання інструкторів, де

стретчинг класифікувався за методами впливу на статичний, динамічний, балістичний та пропріоцептивний. Таким чином, від шведської атлетичної розминки середина ХХ ст. стретчинг еволюціонував до рівня високотехнологічної фітнес-методики, що базується на знаннях про сполучну тканину (фасції) та нейром'язову регуляцію [21].

Виникнення сучасних напрямів оздоровчої аеробіки також має власну передісторію. Такої назви цей напрям набув лише у 60-х рр. ХХ ст. завдяки американському лікарю Кеннету Куперу. Саме він у 1968 році представив світу систему оздоровчих вправ, спрямованих на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, виклавши їх у своїй фундаментальній праці «Aerobics» [23]. К. Купер уперше запропонував науково обґрунтовану систему оцінки фізичного стану через систему балів (очок), що нараховувалися за виконання певної рухової активності залежно від її інтенсивності та тривалості. Це стало революційним кроком у професійній підготовці фахівців, оскільки дозволило тренерам перейти від суб'єктивного оцінювання до об'єктивного дозування навантаження. Особливе значення для теорії та методики фітнесу мав розроблений ним 12-хвилинний тест (біговий тест Купера), який і сьогодні залишається одним із найбільш валідних методів діагностики загальної витривалості та визначення максимального споживання кисню ($VO_2 \max$). У контексті становлення професійної освіти, внесок К. Купера полягає у створенні Інституту аеробіки (The Cooper Institute) у Далласі, який став одним із перших світових центрів підготовки сертифікованих фітнес-інструкторів на науковій основі [22].

Концепцію аеробіки К. Купера згодом розвивали й удосконалювали інші фахівці, створюючи нові напрями, які трансформувалися у популярні фітнес-програми:

- «танцювальна гімнастика»;
- «гімнастична аеробіка»;
- «аеробні танці» (Дж. Соренсен);
- «аеробна гімнастика»;
- «поп-гімнастика»;
- «джазова гімнастика» (М. Бекман) [18].

Попри свою сучасну назву та методичне оформлення, ці системи мають глибоке історичне коріння. Попередницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем вправ, включаючи аеробіку, справедливо вважають оркестрику, яка виникла ще у VI–V ст. до н. е. Саме давньогрецька оркестрика заклала фундамент поєднання ритмічного руху, музичного супроводу та естетичного виховання, що через тисячоліття було переосмислено у форматах оздоровчої аеробіки. Ця складова античної гімнастики спрямовувалася на формування духовної та тілесної краси і забезпечувала розвиток спритності. Вправи оркестрики були обов'язковим компонентом свят і військових парадів та входили у систему навчання в палестрах. Утім, у той період лише окремі елементи ритмічної гімнастики набули поширення, а наближеними до сучасної аеробіки були системи естетичної гімнастики Ф. Дельсарта, танцювальної

гімнастики Ж. Демені, ритмічної гімнастики Е. Ж. Далькроза та вільного пластичного танцю А. Дункан [1].

За системою Е. Жака-Далькроза на початку ХХ ст. почали відкриватися спеціалізовані курси, які започаткували розвиток шкіл художньої гімнастики та танцювальної аеробіки в Європі [12]. Зусиллями науковця та за його безпосередньою участю в 1911 р. було засновано Інститут музики і ритму в Хеллерау (Німеччина), який став першим у світі експериментальним центром із підготовки фахівців з ритмічного виховання. У 1915 р. було відкрито Інститут Жака-Далькроза в Женеві (Швейцарія), який і сьогодні залишається провідним методичним осередком. Його метод «ритмічної гімнастики» базувався на принципі втілення музичного ритму в рухах людського тіла, що стало фундаментальною основою для професійної підготовки фахівців у сфері оздоровчої аеробіки та сучасних ритмопластичних систем. Цей підхід дозволив інтегрувати музичний супровід у структуру заняття як засіб керування психофізіологічним станом тих, хто займається [18].

У 30–40-х рр. ХХ ст. музично-ритмічне виховання почали адаптувати для професійних потреб, переважно мистецької спрямованості, а також як засіб терапії (логоритміка). Фундаментальною подією в контексті професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту стало створення у 1963 р. кафедри музично-ритмічного виховання Харківського державного педагогічного інституту імені Г. С. Сковороди (нині – ХНПУ імені Г.С. Сковороди). На той час це був унікальний спеціалізований підрозділ, що забезпечував науково-методичне підґрунтя для інтеграції музики та руху в освітній процес майбутніх фахівців.

Розвиток різних систем тілобудови наприкінці ХІХ ст. став потужним поштовхом для поширення силових напрямів фітнесу на початку ХХ ст. Розробником власної системи фізичного тренування — «Sandow's System of Physical Training», засновником школи «Physical Culture» у Лондоні та одним із перших фахівців, який проводив заняття за науково обґрунтованою програмою, став Фрідріх Мюллер (відомий під псевдонімом Юджин Сендоу). Проте найбільшій популярності культуризм як силовий вид рухової активності набув у США завдяки багатогранній діяльності тренера та підприємця Джо Вейдера. Його внесок у становлення професійної освіти у сфері фітнесу є визначальним і базується на кількох фундаментальних аспектах. У 1940-х рр. він розпочав видання часопису «Muscle & Fitness» (спочатку «Your Physique») [36], де вперше систематизував тренувальні методики. Головним здобутком стала «Система побудови тіла за Джо Вейдером» (The Weider Bodybuilding System) [37], яка містила понад 30 основних принципів тренування (пріоритету, пікового скорочення, суперсерій, ізоляції тощо), що й сьогодні складають основу навчальних планів підготовки фітнес-інструкторів у всьому світі.

Разом із братом Беном Вейдером він заснував Міжнародну федерацію бодібілдингу та фітнесу (IFBB). Це дозволило розробити єдині правила змагань, стандарти оцінювання атлетів та, що найважливіше, офіційні вимоги до кваліфікації тренерських кадрів. Паралельно з методичною роботою Вейдер одним із перших почав проєктувати спеціалізовані тренажери та розбірні

штанги. Це вимагало від тренерів нової компетенції — знань із біомеханіки роботи на блокових пристроях.

Ініційоване Дж. Вейдером виготовлення спортивного обладнання, випуск спеціалізованих продуктів харчування та одягу для культуристів започаткували організацію цілісної фітнес-індустрії. Таким чином, завдяки його діяльності силова підготовка трансформувалася з аматорського захоплення у науково обґрунтовану систему, а професія фітнес-тренера отримала необхідний методичний інструментарій для індивідуалізації тренувального процесу.

Другий період розвитку фітнесу та системи професійної освіти фітнес-тренерів нами визначено як *«системно-допрофесійний»* (середина 60-х — кінець 80-х рр. XX ст.). Він характеризується інтеграцією кращих зразків рухового досвіду (силових, ментальних, аеробічних напрямів), методів і засобів покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини в цілісну фізкультурно-оздоровчу систему – оздоровчий фітнес. Цей етап передбачав наукову організацію активного відпочинку та вдосконалення фізичної підготовленості населення на засадах системності, що заклало підґрунтя для майбутньої професіоналізації галузі.

В організації та проведенні фітнес-програм цього періоду ще прослідковується аматорство та відсутність системного підходу до підготовки фітнес-тренерів (інструкторів). Утім, виявлено концептуальні ідеї впровадження й популяризації фітнесу на державному рівні. Зокрема, уряд США розпочав активну діяльність із розвитку молодіжного спорту та оздоровлення нації. При Президентові США було створено Раду з фізичної підготовленості (President's Council on Physical Fitness), до складу якої увійшли 20 найбільш авторитетних експертів галузі та провідні політики різних штатів. З 1971 року під егідою Ради почав виходити науково-методичний часопис *«Physical Fitness Research Digest»*, що стало вагомим кроком до наукового обґрунтування професійної діяльності інструкторів [32].

Значний внесок у розвиток, популяризацію та технологічне забезпечення фітнесу зробив Джек Лалейн (Jack LaLanne). Його діяльність стала каталізатором переходу від вузькоспеціалізованої силової підготовки до масової фітнес-культури. Лалейн розробив інноваційні методики вправ з аквааеробіки та системні програми силових тренувань, що базувалися на принципах прогресивного навантаження. Особливе значення для генезису фітнес-освіти має його інженерний доробок. Лалейн виступив винахідником низки базових тренажерів, які сьогодні є стандартом оснащення будь-якого тренажерного залу. Зокрема, він створив першу блокову машину для тяги (pulley machine), тренажер для розгинання ніг (leg extension) та прототип Сміт-машини.

Завдяки активній просвітницькій діяльності та запуску першого в історії телевізійного шоу про здоров'я (The Jack LaLanne Show, 1953 р.), фітнес трансформувався з військово-прикладної дисципліни у загальнодоступну систему оздоровлення. Лалейн першим почав активно залучати до тренувань жінок та людей похилого віку, руйнуючи тогочасні медичні стереотипи про шкоду силових вправ для цих категорій населення. Його спадщина стала

підґрунтям для розробки сучасних методик викладання фітнесу в закладах вищої освіти. Вивчення досвіду Лалейна дозволяє студентам простежити еволюцію від найпростіших механічних пристроїв до складних сучасних біомеханічних систем, а також зрозуміти роль медіакомунікацій у просуванні цінностей здорового способу життя [35].

Третій період, визначений нами як «*системно-професійний*» (з кінця 80-х рр. ХХ ст. – дотепер), характеризується завершенням розвитку методик окремих фітнес-програм та становленням цілісного системного підходу до професійної освіти фітнес-тренерів у країнах Європейського Союзу, США, Канади, України та інших.

У цей період чітко окреслилися два шляхи підготовки фахівців з фітнесу:

1. Сертифікація на базі мереж комерційних організацій та міжнародних федерацій.

2. Академічна освіта у закладах вищої освіти з підтвердженням рівня компетентності дипломом бакалавра або магістра за відповідними освітніми програмами [7].

У 80-х рр. ХХ ст. масове прагнення суспільства до здорового способу життя забезпечило стрімку популяризацію фітнесу та розбудову глобальної фітнес-індустрії. Зокрема, у США фітнес досяг високого рівня комерціалізації, що відкрило можливості для професійного кар'єрного зростання фахівців. Саме зростаючі суспільні запити на кваліфіковані послуги спонукали до розробки стандартизованої системи підготовки компетентних фітнес-тренерів. З цією метою у 1983 р. в місті Шерман-Оукс (штат Каліфорнія) була створена Американська асоціація аеробіки і фітнесу (AFAA), яка започаткувала освітні семінари з теоретичної та практичної підготовки. Результати іспитів засвідчували рівень кваліфікації слухачів відповідними сертифікатами. Окрім профільної Ради, право сертифікувати персональних тренерів отримала і АFAA [2]. У 1988 р. Асоціація провела перший семінар у Японії, ставши членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни, а у 2002 р. організувала перший захід із підготовки фітнес-тренерів у Пекіні (Китай).

Нині сертифікацією фахівців із фітнесу у США займаються понад 400 організацій, серед яких провідними є:

– Національна академія спортивної медицини (National Academy of Sports Medicine – NASM).

– Американська рада з фізичних вправ (American Council on Exercise – ACE), яка є однією з найбільших інституцій, що встановлює та вдосконалює професійні стандарти.

– Міжнародна асоціація спортивних наук (International Sports Sciences Association – ISSA).

– Альянс методу пілатесу (Pilates Method Alliance – PMA).

– Альянс йоги (Yoga Alliance) [4].

Зазначена організація (ACE) проводить методичні семінари за актуальними темами: «Психологічні аспекти програмування здоров'я та фітнесу», «Харчування в спорті і фітнесі», «Принципи фітнесу та здоров'я»,

«Анатомія і фізіологія людини», «Фітнес і фізіологія вправ», «Персональне тренування», «Стратегія менеджменту в спорті і фітнесі» тощо.

Схожа система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу була заснована в Канаді та Великій Британії, де акцент зміщувався з суто комерційних курсів на загальнонаціональні стандарти якості. Зокрема, у Великій Британії важливу роль відіграло Королівське товариство мистецтв (RSA), яке у співпраці з організацією Exercise to Music (ETM) почало видавати «Базовий сертифікат із проведення занять фізичними вправами під музику». Цей документ став одним із перших у світі офіційно визнаних стандартів у галузі групового фітнесу, що вимагав від інструктора не лише знання хореографії, а й базової підготовки з анатомії, фізіології та методики побудови безпечного тренування [34].

Паралельно в Канаді розвивалася організація CanFitPro (Canadian Fitness Professionals), яка запровадила багаторівневу систему сертифікації, орієнтовану на науково обґрунтовані підходи до здоров'я нації. Запровадження таких сертифікаційних програм у 1980–1990-х роках створило передумови для формування міжнародної ієрархії фітнес-кадрів, де професійна компетентність підтверджувалася незалежним оцінюванням [20].

У Німеччині сформувалася багаторівнева система підготовки тренерів з аеробіки. Основний курс (I рівень) обсягом 150 годин передбачав три етапи:

1. Базовий курс для початківців.
2. Спеціалізована підготовка тренера з базової аеробіки.
3. Складання іспиту та (за бажанням) прискорений курс і сертифікація зі степ-аеробіки [33].

Яскравим прикладом другого шляху та втіленням найвищого рівня стандартизації фітнес-освіти є новозеландська система Les Mills, яка здійснила революцію в групових тренуваннях, перетворивши їх на науково обґрунтовану індустрію. Еволюція цього бренду відображає ключові етапи становлення світового фітнесу: від відкриття Леслі Міллсом у 1968 році першого спортивного клубу в Окленді до розробки Філіпом Міллсом у 1980 році перших групових програм під музику на основі досвіду американської аеробіки. Офіційне започаткування сучасної системи відбулося у 1991 році з релізом програми BODYPUMP™, що вважається датою народження Les Mills як міжнародного бренду. Заснування ж у 1997 році компанії Les Mills International ознаменувало початок глобальної експансії ліцензійних програм і впровадження єдиних світових стандартів підготовки інструкторів.

Ключовою особливістю Les Mills є концепція «Pre-choreographed workouts», де кожні три місяці група експертів оновлює релізи таких програм, як BODYPUMP™, BODYCOMBAT™, BODYBALANCE™ та RPM™. Значення цієї системи для професійної освіти полягає у запровадженні жорсткої сертифікації, що вимагає від тренера успішної здачі відеоекзамену міжнародним експертам, та науковому підході до мінімізації травматизму [29].

На відміну від європейських країн та США, де підготовка фахівців з оздоровчих видів фітнесу мала тривалу історію формування, в Україні ця система почала активно розвиватися лише наприкінці XX ст.

В Україні популярності набула сертифікація тренерів, яку переважно здійснювали за американською та європейською методичними системами. Освітню діяльність почали активно проводити комерційні заклади, що стали першими осередками підготовки фахівців нового формату. До них, зокрема, належали авторські школи та навчальні центри, що спеціалізувалися на вузьких напрямках (пілатес, йога, стретчинг), інтегруючи знання з анатомії, фізіології та біомеханіки у практичні модулі навчання. Діяльність цих закладів базувалася на інтенсивних короткострокових семінарах і майстер-класах. Це дозволило швидко сформувати кадровий потенціал для фітнес-індустрії, що стрімко розвивалася, проте виявило потребу в фундаментальній теоретичній базі, яку могли забезпечити лише заклади вищої освіти.

У період набуття Україною незалежності (90-ті рр. ХХ ст.) вітчизняні медики, фізіологи та спортивні педагоги продовжували досліджувати проблеми розвитку фітнесу, розробляючи й популяризуючи різноманітні напрями аеробіки.

Класифікація видів аеробіки здійснювалася за такими ознаками:

- цільовою установкою;
- використовуваними засобами;
- віковими характеристиками (аеробіка для дітей, підлітків, дорослих);
- рівнем підготовленості осіб (програми для початківців, для вдосконалення, для представників різних видів спорту тощо);
- умовами проведення (у спеціалізованому залі, на відкритих майданчиках, у воді);
- застосуванням додаткового обладнання (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка) [18].

На початку 90-х рр. у найбільш індустріально розвинених центрах України (Києві, Харкові, Дніпрі, Одесі, Львові, Полтаві) були відкриті перші фітнес-центри оздоровчого спрямування та організовані спеціальні курси підвищення кваліфікації з оздоровчої аеробіки, силового та ментального фітнесу, засновані на принципі сертифікації.

Першою професійну сертифікацію інструкторів почала здійснювати Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (FUSAF), яку з моменту заснування у 1991 році очолила Тетяна Пасічна — фахівчиня, що фактично адаптувала міжнародні стандарти FISAF (Federation of International Sports Aerobics and Fitness) до українських реалій [19]. Саме під її керівництвом було розроблено перші вітчизняні навчальні програми для фітнес-інструкторів, які базувалися на поєднанні спортивної дисципліни та оздоровчих методик.

Сертифікація базувалася на багаторівневій системі, що охоплювала три ключові блоки компетентностей: методичний (музична грамота, темпоритм, групова динаміка), медико-біологічний (екзаменаційний контроль знань з анатомії, фізіології та першої допомоги) та технологічний (техніка безпеки й диференціація навантаження залежно від рівня підготовки клієнтів). Важливо зазначити, що федерація активно співпрацювала з державними інститутами фізкультури, що заклало підґрунтя для переходу від короткострокових курсів до повноцінної академічної підготовки фахівців. У Полтаві цей процес отримав

регіональну специфіку через взаємодію з практичними базами (зокрема, фітнес-клубами «Ластівка» та «Вітамін»), де інструктори проходили апробацію отриманих у Федерації знань.

Стрімке розширення світової мережі фітнес-клубів викликало нагальну потребу у кваліфікованих кадрах, що зумовило формування унікальних національних систем професійної освіти, зміст яких залежав від культурних традицій та загальних тенденцій розвитку вищої школи. Фундаментом для цього процесу стали масштабні структурні та змістові реформи вищої освіти в країнах Західної Європи, розпочаті у 70–80-х роках і завершені в 90-х роках минулого століття. Саме з другої половини 90-х років ХХ ст. розпочинається етап розбудови цілісної системи підготовки фітнес-тренерів, регульованої вже на рівні державного управління. Як наслідок, донині у більшості країн Європи функціонують багаторівневі системи професійної освіти, засновані на порівнянні залікових одиниць (кредитів) і взаємному визнанні професійних кваліфікацій, що забезпечує високу мобільність фахівців на міжнародному ринку праці [3].

У контексті впровадження Болонського процесу виникла потреба в удосконаленні моделі підготовки тренерів. З метою структурування вищої освіти в галузі спорту та встановлення відповідності освітніх програм професійній діяльності, у 90-х рр. було впроваджено спеціальний проєкт AENESIS (Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science) [25]. Для його реалізації за підтримки Європейської мережі спортивної науки у вищій школі (ENSSEE) та Інституту європейського спортивного розвитку і відпочинку (Німецький університет спорту, м. Кельн) була створена відповідна інформаційна програма.

У результаті досліджень ENSSEE було визначено професійні тренерські кваліфікації у сфері фітнесу:

- просунутий спортивний інструктор (персональний тренер);
- інструктор оздоровчої гімнастики (фахівець);
- промоутер громадського здоров'я;
- менеджер фітнесу і здоров'я [31].

Для здійснення професійної діяльності тренери повинні мати спортивно-специфічну тренерську ліцензію. У межах проєкту також було проаналізовано діяльність фахівців та змодельовано шестиелементну структуру системи професійної підготовки, яка слугувала основою для розробки освітніх програм.

Попри високу якість університетської освіти в країнах Європи, обов'язковим залишається тренерське ліцензування, що регулярно підтверджує рівень професійної кваліфікації фахівця. У Сполучених Штатах Америки панівним у системі професійної освіти тренерів є модульно-компетентнісний підхід. Зміст підготовки фахівців охоплює такі цикли дисциплін:

- атлетичне тренування, профілактика та реабілітація спортивних травм;
- науки про рух (анатомія, біомеханіка, фізіологія вправ);
- адміністрування у спорті та фітнесі;
- теорія здоров'я та превентивна медицина;

– сервіс громадського здоров'я [25].

Таким чином, у США професійна підготовка здійснюється як у закладах вищої освіти, так і на спеціалізованих курсах, проте фітнес-центри вимагають безперервного підвищення кваліфікації через участь у фітнес-конвенціях та регулярну сертифікацію за новими програмами.

В Україні, за прикладом країн Європи та США, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів інтегрована у заклади вищої освіти та мережу комерційних «шкіл фітнесу». У вітчизняних університетах здобуття професійної кваліфікації передбачає успішне виконання освітньо-професійної програми, що є підставою для присудження відповідного ступеня вищої освіти (бакалавр, магістр). Процес присвоєння ступенів та впровадження ступеневої освіти регламентується чинним законодавством України про вищу освіту та відповідними професійними стандартами.

Дослідження, проведені в Україні та за кордоном, доводять, що ступенева система навчання має суттєві переваги, зокрема забезпечує еквівалентність української освіти аналогічним системам інших країн.

Постановою Кабінету Міністрів України № 1719 у 2006 р. було затверджено напрями підготовки бакалаврів:

6.010201 — «Фізичне виховання».

6.010202 — «Спорт».

6.010203 — «Здоров'я людини» [17].

У 2010 р. Постановою № 787 введено спеціальність «Фітнес та рекреація», за якою здійснювалася підготовка фахівців у закладах вищої освіти за освітньо-кваліфікаційними рівнями «спеціаліст» і «магістр» [15]. Того ж року до Класифікатора професій (ДК 003:2010) було внесено нову професійну назву — 3475 «Фітнес-тренер» [11].

Відповідно до наказу № 618 від 28.05.2013 р. (м. Київ), було введено в дію Галузевий стандарт вищої освіти для галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» рівня «бакалавр» напряму підготовки 6.010203 — «Здоров'я людини» [16].

Інтеграція України до європейського освітнього простору зумовила необхідність гармонізації переліку галузей знань і спеціальностей з міжнародною класифікацією. Запроваджена автономія академічних прав забезпечила закладам вищої освіти можливість створювати затребувані освітні спеціалізації (зокрема фітнес-спрямування) у межах ліцензованих спеціальностей. Постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266 було змінено та затверджено перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [14]. Нині освітньо-професійні програми спеціальності «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт») із відповідними спеціалізаціями забезпечують професійну підготовку як тренерів з видів спорту, так і фітнес-тренерів.

Новий етап легітимізації професійної фітнес-освіти в Україні розпочався з прийняттям Постанови КМУ № 1021 від 30.08.2024 р., яка кардинально

змінила підхід до класифікації спеціальностей. Згідно з цим документом, підготовка фахівців переходить від суто національного кодування до міжнародного стандарту ISCED-F 2013. Зокрема, напрям «Фізична культура і спорт» тепер інтегрований у глобальну категорію під кодом 0812 (міжнародний індекс галузі — А7) [13]. Це передбачає повне узгодження змісту навчання з європейськими дескрипторами, що дозволяє автоматично визнавати кваліфікацію бакалаврів та магістрів українських ЗВО в країнах ЄС.

Отже, історико-ретроспективний аналіз нормативних актів, наукових праць, матеріалів науково-практичних конференцій та репрезентативних джерел (періодичної преси, довідниково-інформаційних матеріалів) дозволив визначити, що попри сучасність терміну «фітнес», історія його генезису та становлення сягає корінням у глибину віків. Його засадничі елементи виникли ще на етапі формування фізичної культури як автономного виду людської діяльності. На сучасному етапі фітнес є провідним засобом фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дорослого населення.

Тож сучасне *поняття «фітнес»* інтерпретуємо як інтегративний соціокультурний феномен, що гармонійно поєднує в собі науково обґрунтовані системи фізичних вправ, інноваційні освітні технології та ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, забезпечуючи комплексне формування фізичної досконалості, інтелектуального розвитку та психоемоційної стійкості особистості в умовах динамічного соціального середовища.

Стрімкий розвиток фітнес-індустрії в Україні зумовив переорієнтацію векторів діяльності закладів вищої освіти у бік підготовки фахівців, здатних задовольнити попит населення на якісні фітнес-послуги. У зв'язку з цим в освітньому просторі з'явилися спеціальності та спеціалізації, спрямовані на підготовку фахівців різного профілю: інструкторів з аеробіки, тренажерного залу, а згодом — дипломованих фітнес-тренерів. Аналіз засвідчив, що еволюція професійної підготовки пройшла шлях від аматорських курсів та вузькоспеціалізованої сертифікації (на прикладі діяльності FUSAF та міжнародних систем типу Les Mills) до фундаментальної академічної освіти.

Новітня парадигма підготовки кадрів у галузі фітнесу ґрунтується на принципах інтеграції українського освітнього простору в загальноєвропейській. Важливим індикатором цієї трансформації став перехід від національної системи кодування спеціальностей до міжнародних стандартів ISCED-F 2013. Зокрема, імплементація Постанови КМУ № 1021 від 30.08.2024 р. закріпила статус спеціальності у межах міжнародного індексу А7 (Sport), що фактично легітимізувало професію фітнес-тренера на рівні глобальних кваліфікаційних стандартів [13].

Практичним кроком у реалізації цих міжнародних вимог на національному рівні стало розроблення сучасної нормативної бази. Так, на основі аналізу професійного стандарту «Фітнес-тренер», затвердженого наказом № 263-заг від 3 червня 2025 року НУФВСУ, можна констатувати створення чіткої ієрархічної структури професії, яка інтегрована в Національну рамку кваліфікацій. Документ визначає три ключові рівні підготовки, де найвищим є 6 рівень НРК — повна професійна кваліфікація «Фітнес-тренер»,

що вимагає вищої освіти не нижче бакалаврського рівня. Паралельно стандарт легалізує часткові кваліфікації, як-от «Персональний тренер з фітнесу» на 4 рівні НРК та «Тренер силового фітнесу» на 3 рівні НРК, для здобуття яких достатньо повної загальної середньої освіти та успішного проходження процедури підтвердження результатів навчання. Важливою особливістю стандарту є його гнучкість: він дозволяє фахівцям рухатися по кар'єрних сходах кумулятивно, нарощуючи компетенції від силового інструктора до дипломованого фітнес-тренера, або ж підтверджувати кожен рівень окремо. Професійний стандарт висуває високі вимоги до фахівців, які повинні не лише володіти технікою вправ, а й проводити комплексну діагностику стану клієнта, збирати анамнез, проектувати індивідуальні програми для різних груп населення (включаючи осіб з інвалідністю та людей похилого віку), надавати рекомендації щодо харчування та дотримуватися суворих етичних норм і конфіденційності.

Тож проведений історико-педагогічний аналіз розвитку системи підготовки фітнес-тренерів дозволяє констатувати, що сучасний фітнес є результатом тривалої еволюції від античних оздоровчих практик та європейських гімнастичних систем XIX століття до високотехнологічної наукоємної індустрії. У ході дослідження встановлено, що генезис професійної освіти в цій галузі відбувався нерівномірно і пройшов три ключові етапи: безсистемний (до середини 60-х рр. XX ст.), що базувався на емпіричному досвіді та наслідуванні; системно-допрофесійний (середина 60-х — кінець 80-х рр. XX ст.), який відзначився появою перших наукових шкіл, авторських методик К. Купера, Дж. Пілатеса, Дж. Вейдера та винаходом спеціалізованого тренажерного обладнання; а також системно-професійний (з кінця 80-х рр. XX ст. – дотепер), що характеризується остаточною легітимізацією професії та інтеграцією підготовки кадрів у структуру вищої освіти. Світовий досвід, зокрема США та країн ЄС, демонструє ефективне поєднання академічної університетської бази з багаторівневою системою незалежної сертифікації (NASM, ACE, Les Mills), що забезпечує високу адаптивність фахівців до вимог ринку. В українському контексті становлення системи підготовки фітнес-тренерів пройшло шлях від короткострокових курсів при спортивних федераціях (зокрема FUSAF) до формування повноцінних освітньо-професійних програм у закладах вищої освіти. Сучасний стан галузі в Україні визначається активною гармонізацією національних стандартів із міжнародною класифікацією ISCED-F 2013, що відповідно до новітніх законодавчих змін 2024 року забезпечує автоматичне визнання кваліфікацій вітчизняних бакалаврів та магістрів у європейському освітньому просторі та створює умови для впровадження інноваційних цифрових технологій у професійну діяльність майбутніх фахівців.

2. Розвиток напрямів фітнесу та фітнес-освіти в Полтавському регіоні

Становлення фітнес-індустрії у Полтаві відбувалося паралельно із загальнодержавними процесами, проте мало свої унікальні регіональні

особливості. *Перший етап* – зародження та аматорського фітнесу (кінець 80-х – середина 90-х рр.). У цей період фітнес у Полтаві розвивався переважно через секції «ритмічної гімнастики» та «атлетизму». Основними центрами були палаци культури та великі спортивні комплекси, зокрема СК «Спартак» (відкритий ще у 1969 р.), де формувалися перші групи оздоровчої гімнастики. Роль тренера виконували колишні спортсмени або вчителі фізичної культури, які адаптували телевізійні курси аеробіки під реальні заняття.

Яскравим прикладом практичної реалізації фітнес-освіти в регіональному аспекті став досвід полтавського клубу для жінок «Ластівка». Він посідає особливе місце в історії спортивного життя міста як один із піонерів комерційного оздоровчого руху на межі 90-х та 2000-х років. Попри розташування в мікрорайоні Алмазний, заклад став повноцінним оздоровчим центром, популярність якого зумовлювалася широким спектром послуг, що було рідкістю для пострадянського періоду. «Ластівка» здобула визнання завдяки впровадженню комплексного підходу: саме тут розвивалися напрями класичної аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу та функціонального тренінгу, які на той час перебували на піку популярності.

Діяльність клубу дозволила йому фактично стати «кузнею кадрів» для значної когорти сучасних фахівців, оскільки підготовка інструкторів у цей період базувалася на специфічній трикомпонентній схемі. Первинна ланка професійного становлення забезпечувалася внутрішнім навчанням, під час якого засновниця клубу Світлана Пурік спільно зі старшими методистами здійснювала підготовку молодих кадрів, акцентуючи увагу на базовій хореографії аеробіки та техніці виконання вправ під час групових занять. Кадровий склад формувався переважно за рахунок колишніх клієнток клубу або професійних спортсменок, які успішно адаптували свій попередній руховий досвід під специфічні вимоги оздоровчого фітнесу. Важливою складовою професійного зростання була зовнішня інтеграція в міжнародний фітнес-простір: найактивніші тренери відвідували перші в Україні фахові конвенції у Києві (зокрема ті, що проводилися під егідою бренду Nike), що давало змогу імпортувати новітні світові методики та адаптувати їх до полтавського середовища.

Фітнес-клуб «Ластівка» став важливою перехідною ланкою від радянських атлетичних залів («качалок») та секцій ритмічної гімнастики до сучасних фітнес-центрів. Діяльність закладу сприяла формуванню культури персонального тренінгу в Полтаві та актуалізувала необхідність професійної сертифікації фахівців галузі.

Фітнес-клуб преміум класу «Вітамін» (Vitamin) є ще одним знаковим об'єктом, що уособлює другий етап розвитку регіональної фітнес-індустрії — перехід до спеціалізованих професійних центрів з акцентом на силовий тренінг та атлетизм. Діяльність цього закладу є репрезентативним прикладом трансформації класичних силових видів спорту (важкої атлетики, пауерліфтингу) у сучасний формат персонального фітнес-супроводу.

Протягом тривалого часу клуб асоціювався з центром міста (район Корпусного парку). На відміну від «Ластівки», орієнтованої переважно на

жіночу аудиторію та аеробіку, «Вітамін» здобув репутацію одного з провідних центрів силового тренінгу, бодібілдингу та функціональної підготовки. Важливою характеристикою клубу став його кадровий склад: тут працювали й продовжують працювати атлети з вагомими здобутками у професійному спорті. Значна частина тренерського колективу «Вітаміну» – це випускники факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В.Г. Короленка, що свідчить про високу затребуваність університетської підготовки в комерційному секторі. На початку 2000-х рр. «Вітамін» став одним із перших майданчиків у Полтаві, де активно впроваджувалася культура персонального тренінгу. Це поставило нові вимоги до кваліфікації фахівців, зокрема необхідність глибоких знань із біомеханіки, нутріціології та дієтології. Отже, якщо досвід «Ластівки» заклав методичний фундамент для інструкторів групових програм, то діяльність «Вітаміну» сформувала професійні стандарти для інструкторів тренажерної зали та персонального тренінгу в регіоні.

Фітнес-клуб «Spartak GYM» представляє собою один із найбільш масштабних сучасних проєктів у Полтаві, що ілюструє етап кластеризації та глибокої професійної спеціалізації у сфері фітнес-послуг. Заклад є показовим прикладом успішної трансформації та інтеграції історичної спортивної інфраструктури (СК «Спартак») у сучасний комерційний фітнес-формат. Функціонуючи як центр повного циклу площею понад 1800 м², «Spartak GYM» пропонує диференційований дворівневий простір із чітким зонуванням для тренажерного залу, сегменту CrossFit, залу єдиноборств та групових програм.

Кадровий склад клубу налічує десятки фахівців, значна частина яких є випускниками факультету фізичного виховання та спорту ПНПУ імені В.Г. Короленка, що підтверджує тісний зв'язок між академічною освітою та реальним сектором ринку праці. Клуб позиціонується не лише як тренувальний майданчик, а й як база для практичної підготовки та підвищення кваліфікації тренерського складу. Реалізація понад 30 групових занять на тиждень (від йоги та Sky Jumping до ліцензійних програм Les Mills) вимагає від персоналу володіння міжнародними методиками та регулярного проходження сертифікації. Особливе значення має мультифункціональність закладу, яка проявляється через співпрацю з професійними спортивними колективами (зокрема ФК «Ворскла») та реалізацію програм у межах категорії «Інваспорт». Це свідчить про високий рівень інтеграції принципів адаптивної фізичної культури у професійну діяльність фахівців закладу та підкреслює соціальну відповідальність фітнес-індустрії в регіоні.

Важливим етапом інституціоналізації фітнесу в Полтавському регіоні став вихід на ринок мережевих операторів, зокрема лідера національного масштабу — компанії Sport Life. Поява фітнес-центрів такого формату (зокрема у Полтаві та філій у Кременчуці) кардинально змінила вимоги до кваліфікації персоналу. Наявність потужних аквазон зумовила потребу у фахівцях із грудничкового плавання та аквааеробіки, що стало новим викликом для освітніх програм вищої школи.

На прикладі Sport Life простежується впровадження жорстких корпоративних стандартів та внутрішньої сертифікації через систему власної

академії, що забезпечує уніфікацію якості послуг. Для студентів ЗВО такі заклади слугують не лише базами практики, а й платформою для реалізації професійних компетентностей у межах чітко структурованої кар'єрної ієрархії – від інструктора-стажера до майстер-тренера.

Окремим вектором розвитку фітнес-індустрії в Полтавському регіоні стала діяльність міжнародної франчайзингової мережі FitCurves, яка запропонувала ринку нішову модель «тільки для жінок». Специфіка цієї системи полягає у використанні методу кругового тренування на спеціалізованому гідравлічному обладнанні, що забезпечує безпечне навантаження з урахуванням особливостей жіночої фізіології. Для системи професійної підготовки фахівців поява FitCurves стала імпульсом до поглибленого вивчення гендерно-орієнтованих методик фізичного виховання, спортивної підготовки та нутриціології.

Особливістю кадрової політики мережі є багатоступенева внутрішня сертифікація, спрямована на формування компетентностей «тренера-мотиватора», який володіє не лише технікою вправ, а й методами психологічного супроводу клієнток та основами дієтології. У контексті регіонального аналізу, полтавські філії FitCurves продемонстрували життєздатність моделі «фітнесу біля дому», де акцент зміщується з масштабної інфраструктури на соціалізацію та емоційний комфорт. Це вимагає від фахівців фізичної культури і спорту здатності адаптувати класичні методики тренувань під специфічні запити цільової аудиторії, поєднуючи роль інструктора та консультанта зі здорового способу життя. Таким чином, мережевий фітнес став драйвером професіоналізації галузі в області, стимулюючи інтеграцію академічних знань у високоефективні бізнес-моделі.

Початок 2010-х років ознаменувався кількісним та якісним стрибком у розвитку спортивної інфраструктури регіону, що супроводжувався стрімким розширенням мережі фітнес-центрів і тренажерних залів у Полтаві. Цей період характеризується переходом від поодиноких закладів до формування розгалуженого ринку фітнес-послуг, представленого різними форматами: від масштабних комплексів до концептуальних студій. На сучасному етапі в місті успішно функціонують такі суб'єкти індустрії, як: «Best Fitness», «Resonance», «Fitland», «Space», «Olimp» та низка інших, що свідчить про високий рівень конкуренції та запит на різнопланові методики оздоровлення.

Перспективним вектором розвитку фітнес-середовища міста Полтави, що почав активно розвиватися з 2015 року, стало формування спеціалізованих студій функціонального тренінгу. Яскравим прикладом такого формату є зал «Miami Basement» під керівництвом Дмитра Дрофича. Діяльність цього закладу ілюструє трансформацію класичного спортивного тренера у мультифункціонального фахівця, який інтегрує компетентності сертифікованого інструктора з кросфіту та гирьового спорту з навичками реабілітолога. Особливої наукової уваги заслуговує розвиток інклюзивного напрямку «Miami Kids CrossFit» на базі студії, орієнтованого на роботу з дітьми з особливими освітніми потребами. Це свідчить про розширення соціальних функцій фітнесу та успішну інтеграцію адаптивної фізичної культури в

комерційний студійний формат. Професійний профіль Дмитра Дрофича відображає сучасну тенденцію до неперервної освіти та міждисциплінарності: поєднання практичного досвіду в реабілітації, володіння методиками тейпування та впровадження цифрових технологій через онлайн-навчання. Такий синтез знань дозволяє забезпечити не лише високу інтенсивність тренувального процесу, а й безпеку та відновлення клієнтів, що є критично важливим для сучасного ринку фітнес-послуг.

Для системи підготовки фахівців у ЗВО заклад «Miami Basement» є прикладом того, як глибока спеціалізація в межах одного напрямку (CrossFit) може успішно поєднуватися з реалізацією терапевтичних та педагогічних завдань. Це підтверджує запит ринку праці на фахівців, здатних не лише розробляти інтенсивні тренування, а й забезпечувати фізичне відновлення та психолого-педагогічний супровід вразливих категорій населення.

Другий етап – інституціоналізація фітнес-освіти. Переломним моментом для професіоналізації галузі в регіоні став 1996 рік — відкриття факультету фізичного виховання у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка. Під керівництвом першого декана, доцента Василя Синиці, факультет почав готувати фахівців, які поєднували класичну педагогічну освіту з новими методиками.

На початку 2000-х рр. до навчальних планів почали впроваджуватися навчальні дисципліни з атлетичної та ритмічної гімнастики. Особливу роль відіграла діяльність жіночої збірної команди університету з фітнес-аеробіки «Ритм-ПНПУ», яка стала методичним майданчиком для апробації нових програм під керівництвом провідних викладачів факультету.

З 2010-х років ПНПУ імені В. Г. Короленка утвердився як регіональний лідер у підготовці кваліфікованих фахівців із фізичної культури і спорту, у тому числі й для галузі фітнесу. Науковці університету, передусім кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, почали активно розробляти та впроваджувати інноваційні технології оздоровлення засобами оздоровчої аеробіки та інших напрямів фітнесу. Вагомим підґрунтям для розвитку цього напрямку став захист фундаментальних дисертаційних досліджень провідними науковцями кафедри. Так, у 2011 році Сергій Синиця захистив кандидатську дисертацію на тему «Теоретико-методичні основи викладання оздоровчої аеробіки в педагогічному вищому навчальному закладі» (спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення). Подальшим етапом розвитку наукової школи став захист у 2018 році Оксаною Корносенко докторської дисертації на тему «Система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах» (спеціальність 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти).

У межах дослідної роботи викладачів кафедри, що ґрунтується на наукових здобутках, було опубліковано низку навчальних посібників, монографій та статей, спрямованих на впровадження сучасних технологій фітнесу та спортивної підготовки в освітній процес, що забезпечило високу конкурентоспроможність випускників факультету на ринку праці [26; 27].

Нині результати проведених досліджень концептуально інтегровані в освітній процес через розгалужену систему наукових і навчально-методичних праць науково-педагогічних працівників кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури. Фундаментальною основою цього впровадження стала монографія О.К. Корносенко «Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: теорія і практика» (2016), у якій теоретично обґрунтовано та методологічно вибудовано концептуальні засади навчання фахівців сфери фітнесу [7]. Практична реалізація розробленої концепції представлена у серії видань, що забезпечують комплексну підготовку фахівця за різними векторами професійної діяльності. Зокрема, навчальний посібник О.К. Корносенко «Оздоровчий фітнес: теорія і практика» (2020) пропонує цілісну систему проектування занять із пріоритетних напрямів фітнесу, що гарантує варіативність підходів у роботі майбутнього тренера [6]. Інноваційний складник підготовки відображено в посібнику «Фітбол-гімнастика при порушеннях постави» (О. К. Корносенко, О. В. Даниско, Я. В. Демус, 2022), де продемонстровано ефективність цифровізації освіти через використання технологій доповненої реальності (AR) для візуалізації корекційних методик [8; 9]. Управлінський аспект професійної діяльності деталізовано у праці О. К. Корносенко та П. В. Хоменка «Управління у фітнес-індустрії» (2025), у якій розкрито міждисциплінарні зв'язки фізичної культури з менеджментом, маркетингом та фінансовим аналізом, що є критично важливим для функціонування й управління сучасними фітнес-центрами [10].

Вагомим внеском у теоретичне обґрунтування сучасних систем тренувань став навчально-методичний посібник «Силова підготовка: теорія і практика» (2026), авторами якого є П. В. Хоменко та О. К. Корносенко. Видання є комплексним науковим дослідженням та водночас практичним керівництвом, присвяченим системній організації силової підготовки людини. У праці, на основі глибокої інтеграції класичних положень теорії фізичного виховання та спорту з новітніми даними природничих наук, обґрунтовано авторську методологію формування силових здібностей як фундаментальної складової фізичного потенціалу особистості. Для професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів цей посібник має особливе значення, оскільки він пропонує системний підхід до розуміння біомеханічних та фізіологічних закономірностей силового тренінгу. Автори не лише деталізують методику розвитку м'язового потенціалу, а й висвітлюють його роль у забезпеченні життєдіяльності та здоров'язбереження сучасної людини. Впровадження результатів цього дослідження в освітній процес ПНПУ імені В. Г. Короленка дозволило зміцнити науковий фундамент спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», забезпечуючи майбутнім фахівцям здатність до критичного аналізу тренувальних методик та їх адаптації під індивідуальні потреби спортсменів та неспортсменів.

Науковий пошук у напрямі вдосконалення технічних засобів навчання підтверджено патентом на корисну модель «Кроковий тренажер-симулятор» (№ 118750 від 28.08.2017 р.), розроблений авторським колективом у складі О.К. Корносенко, П.В. Хоменка та О.В. Даниско. Ця розробка, заснована на

моделюванні природної біомеханіки рухів базової аеробіки, забезпечує майбутнім фахівцям практичний досвід роботи, зокрема відпрацювання окремих рухів і аеробічних комплексів.

Системне поєднання глибокого теоретичного базису з інноваційними методичними розробками дозволяє кафедрі готувати конкурентоспроможних фахівців, здатних до ефективної професійної самореалізації в динамічних умовах сучасної індустрії здоров'я. Вагомим внеском у методичне забезпечення підготовки фахівців став навчальний посібник С. В. Синиці та Л. Є. Шестерової «Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення» (2010) [18], у якому системно викладено теоретико-методичні основи проведення занять із оздоровчої аеробіки. У виданні подано розгорнуту класифікацію сучасних напрямів аеробіки, деталізовано техніку виконання базових рухів та розкрито специфіку використання музичного супроводу як невід'ємного складника тренувального процесу та ін.

Аналіз генезису та сучасного стану фітнесу в Полтавському регіоні дозволяє констатувати, що галузь пройшла складний шлях трансформації: від аматорських секцій «ритмічної гімнастики» кінця 80-х років до високотехнологічної індустрії з глибокою професійною спеціалізацією. Ключовим чинником успішного розвитку регіонального фітнес-сегменту став синергетичний зв'язок між практичним сектором та академічним середовищем. Діяльність знакових локальних клубів, таких як «Ластівка», що стала «кузнею кадрів» для інструкторів групових програм, та «Вітамін», який сформував стандарти персонального силового тренінгу, заклала фундамент для появи масштабних сучасних проєктів типу «Spartak GYM» та виходу на ринок потужних мережевих операторів («Sport Life», «FitCurves»). Важливим вектором сучасної диференціації послуг стала поява концептуальних студій (на прикладі «Miami Basement»), які інтегрують кросфіт-методики з елементами реабілітації та інклюзивної роботи з дітьми, що свідчить про високу соціальну відповідальність регіональної індустрії.

Головним осередком інституціоналізації фітнес-освіти в регіоні виступив факультет фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Завдяки діяльності наукової школи, сформованої навколо кафедр факультету, підготовка кадрів перейшла на якісно новий рівень, що базується на фундаментальності дисертаційних досліджень С. В. Синиці та О. К. Корносенко. Сформована модель підготовки фахівців у ПНПУ імені В. Г. Короленка характеризується системністю навчально-методичного забезпечення, що охоплює всі аспекти професійної діяльності – від техніко-технологічних основ аеробіки, фітбол-гімнастики та силової підготовки до управлінських аспектів менеджменту й маркетингу. Впровадження інновацій, зокрема технологій доповненої реальності (AR) та авторських технічних засобів навчання (патент на «Кроковий тренажер-симулятор»), забезпечує високу конкурентоспроможність випускників.

Таким чином, регіональна модель гарантує повний цикл професійного становлення фахівця: від здобуття ґрунтовної теоретичної бази в стінах університету до практичної апробації компетентнісного підходу на базі

провідних фітнес-центрів міста. Це не лише підвищує якість підготовки кадрів, а й виступає гарантом надання висококваліфікованих оздоровчих послуг, сприяючи зміцненню громадського здоров'я та популяризації цінностей рухової активності серед населення.

3. Фахова підготовка майбутніх фітнес-тренерів у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка

Трансформація фітнес-індустрії в Полтавському регіоні зумовила необхідність системного перегляду підходів до фахової підготовки фахівців. Полтавська школа фітнес-освіти пройшла шлях еволюції від відомчих спортивних секцій до створення потужного науково-методичного центру на базі ПНПУ імені В.Г. Короленка. Ключовою особливістю цього досвіду є органічне поєднання фундаментальної медико-біологічної, науково-дослідницької та психолого-педагогічної підготовки з гнучкими практико-орієнтованими програмами. Це дозволяє університету виступати гарантом якості кадрів для регіональної індустрії здоров'я, забезпечуючи високий професіоналізм випускників у роботі як державних, так і приватних фітнес-клубів.

Сучасна архітектура освітнього процесу на факультеті фізичного виховання та спорту базується на стратегічній потребі передачі студентам цілісного історико-педагогічного досвіду в органічному поєднанні з формуванням новітніх професійних компетентностей, що відповідають запитам динамічного ринку праці. Такий підхід передбачає не лише репродуктивне засвоєння теоретичного базису, а й розвиток здатності майбутніх фахівців критично осмислювати та практично реалізувати інноваційні рекреаційно-оздоровчі технології, що є фундаментом сучасної фізичної культури. У цьому контексті фітнес-освіта розглядається як багатогранна платформа, що інтегрує наукові досягнення з прикладною майстерністю інструктора. Центральним елементом цієї архітектури виступає багатовекторна підготовка, яка інтегрує знання з анатомії, фізіології, теорії фізичного виховання та спортивної підготовки у площину прикладних практик. В умовах сучасних суспільних викликів підготовка фахівців обов'язково включає опанування методів фізкультурно-спортивної реабілітації та превентивної медицини, де здобувачі освіти вчаться використовувати засоби фізичного виховання та оздоровчого тренування для відновлення функціональних можливостей організму, спираючись на фундаментальні знання з кінезіології та біомеханіки. Важливою складовою освітньої системи є впровадження моніторингових стратегій, що базуються на цифровій діагностиці та об'єктивному аналізі антропометричних і функціональних показників. Це дозволяє майбутнім тренерам та вчителям здійснювати динамічну корекцію тренувального або навчального процесу на основі достовірних даних, ефективно використовуючи сучасні фітнес-тренди та протоколи міжнародних фітнес-систем. Особлива увага приділяється методології фітнес-освіти як інструменту соціалізації та зміцнення нації, де кожен студент опановує алгоритми адаптації складних рухових режимів під потреби інклюзивних груп та осіб різного рівня підготовленості. Таким чином,

освітній процес трансформується у творчу лабораторію, де через синергію академічних традицій та інноваційних фітнес-технологій формується фахівець нового типу – вчитель-дослідник, тренер-новатор. Такий фахівець є здатним до проектування індивідуальних траєкторій оздоровлення, наукового обґрунтування тренувальних програм та ефективного управління сферою фізичної культури і спорту з активним використанням фітнес-індустріальних стандартів як ключового чинника якості життя людини.

Це завдання успішно реалізується через системну розробку та впровадження інноваційного навчально-інформаційного забезпечення для всього циклу профільних (обов'язкових) і вибіркових дисциплін. Пріоритетним завданням кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури виступає створення цілісного, науково обґрунтованого та актуального контенту для викладання нормативних освітніх компонент, що становлять фундаментальне ядро професійної підготовки майбутніх фахівців з фітнесу.

Зокрема, дисципліна *«Фітнес з методикою викладання»* є обов'язковою для здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності А7 Фізична культура і спорт, оскільки закладає основи викладання різних напрямів фітнесу та проектування оздоровчих програм.

Головною метою курсу є оволодіння студентами методичним інструментарієм сучасного фітнесу для самостійної побудови безпечного та ефективного тренувального процесу, спрямованого на корекцію фізичного стану, покращення здоров'я та підвищення спортивних результатів представників різних видів спорту або неспорсменів. Вивчення дисципліни базується на знаннях, отриманих під час опанування дисциплін *«Тімнастика з методикою викладання»*, *«Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту»*, потребує навичок виконання загальнорозвивальних вправ, достатнього рівня координації та задовільного стану здоров'я.

Дисципліна викладається у II семестрі, програма розрахована на 4 кредити ECTS (120 годин) і охоплює такі модулі (теми): *«Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття»*, *«Енергозабезпечення м'язової діяльності та врахування вікових особливостей людини при плануванні тренувань»*, *«Структура фітнес-заняття та параметри фізичних навантажень у системі планування оздоровчих програм»*, *«Форми організації тренування»*, *«Методи контролю й дозування навантаження»* та ін.

Після завершення курсу студент має бути здатним:

– Класифікувати сучасні фітнес-програми та пояснювати їхні основні завдання.

– Демонструвати базові вправи різних напрямів фітнесу та використовувати методи їх навчання.

– Обирати раціональні методи навчання та контролю за навантаженням.

– Аналізувати ефективність процесу спортивної підготовки засобами фітнесу.

Процес навчання поєднує методи проблемного викладу, групові дискусії та практичну підготовку, що базується на методах демонстрації та

багаторазового відпрацювання рухових дій. Особлива увага приділяється інтерактивним формам роботи, зокрема «мозковому штурму» при розв'язанні ситуаційних завдань та фаховим діалогам, що стимулюють критичне мислення майбутніх тренерів. Методика викладання суттєво доповнюється використанням авторських цифрових рішень. Зокрема, у навчальний процес інтегровано спеціалізовану комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес», яка дозволяє студентам відпрацьовувати базові кроки. Крім того, практична складова курсу підкріплена використанням фітнес-інструментарію (пампи, диски, гантелі, фітболи тощо) та мультимедійного супроводу, що дозволяє студентам опановувати техніку вправ у реальному часі з проведенням подальшого відео-аналізу помилок (використання посібників з доповненою реальністю). Такий комплексний підхід забезпечує перехід від репродуктивного засвоєння знань до творчого моделювання власних фітнес-програм, адаптованих до запитів сучасного ринку праці.

Основними завданнями самостійної та науково-дослідної роботи здобувачів, що забезпечують фаховість підготовки є:

1. Проектування авторських фітнес-програм та планів тренувань, де студент має самостійно розробити план-конспект заняття (або мезоцикл тренувань) для конкретної цільової групи (наприклад, підлітки, спортсмени або люди похилого віку). Основною вимогою є обов'язкове обґрунтування вибору вправ, визначення часових інтервалів, інтенсивності навантаження (за ЧСС) та підбір відповідного музичного супроводу або інвентарю.

2. Практична демонстрація та відео-аналіз техніки виконання вправ. Студент повинен не лише правильно продемонструвати базові рухи (присідання, тяги, жими, специфічні вправи), а й провести відеофіксацію власного виконання або виконання «клієнта» (одногогрупника). Основні вимоги полягають у проведенні аналізу помилок на основі відеоматеріалів, коментування біомеханічних аспектів руху та способів корекції техніки.

3. Діагностика та моніторинг фізичного стану під час навантажень. Це завдання інтегрує науковий підхід і цифровізацію й вимагає проведення комплексу антропометричних та функціональних тестів (проба Руф'є, оцінка гнучкості, розрахунок ІМТ) та обробка результатів.

Система оцінювання результатів навчання є рейтинговою (100-бальною) і базується на комплексному підході до перевірки знань та вмінь. Вона включає поточний контроль (активність на практичних заняттях, усне опитування), модульні контрольні роботи для перевірки теоретичного фундаменту та виконання практичних завдань, що є ключовим індикатором сформованості професійних навичок. Високий рівень (90–100 балів) за шкалою ECTS передбачає не лише здатність студента вільно володіти фаховим понятійним апаратом, а й демонструвати високу методичну майстерність у проведенні різних видів фітнес-програм. На цьому рівні здобувач має виявляти творчий підхід до моделювання тренувального процесу, бездоганно виконувати технічні елементи та вміти оперативно адаптувати навантаження відповідно до фізіологічних реакцій організму людини. Особливе місце в оцінюванні посідає захист індивідуальних проектів, де студенти презентують власні методичні

розробки (зокрема, авторські плани-конспекти занять чи тренувальних комплексів), обґрунтовуючи вибір засобів і методів тренування з наукової точки зору. Така прозора та структурована система дозволяє об'єктивно оцінити готовність майбутнього фахівця до самостійної діяльності в умовах висококонкурентного ринку фітнес-послуг.

Навчальний курс «*Ритмічна гімнастика та аеробіка*» адаптований до потреб підготовки майбутніх учителів у межах спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), акцентуючи увагу на використанні засобів фітнесу в закладах загальної середньої освіти.

Головною метою курсу є формування професійної готовності майбутніх учителів до використання засобів ритмічної гімнастики та аеробіки в навчальному процесі закладів загальної середньої освіти. Вивчення дисципліни базується на інтеграції знань з теорії і методики фізичного виховання, анатомії та музично-ритмічного виховання.

Дисципліна викладається у II семестрі, програма розрахована на 4 кредити (120 год.) й передбачає системне опанування таких модулів: «Теоретико-методичні основи ритмічної гімнастики та аеробіки»; «Музично-ритмічний супровід занять»; «Методика проведення комплексів аеробіки та ритмічної гімнастики у школі» та ін.

Після завершення курсу студент має бути здатним:

– Складати та демонструвати комплекси вправ з ритмічної гімнастики та різних напрямів аеробіки (класична, степ-аеробіка, танцювальні напрями).

– Володіти методикою навчання базових кроків та зв'язок під музичний супровід.

– Адаптувати фітнес-програми відповідно до завдань шкільної програми з фізичної культури та індивідуальних особливостей учнів.

– Організовувати позакласну роботу з елементами фітнесу (гуртки, спортивні свята, виступи).

Методика навчання передбачає виконання творчих завдань, зокрема створення авторських хореографічних композицій, що стимулює здатність студентів до самостійного моделювання фітнес-програм для шкільних уроків. Групові методи навчання дозволяють імітувати реальні умови проведення занять у закладах загальної середньої освіти, формуючи навички колективної взаємодії та синхронності рухів. Особлива увага приділяється формуванню професійно-педагогічних навичок «командування» (вербальні та візуальні сигнали) та дзеркального показу вправ, що є критично важливим для забезпечення безперервності тренувального процесу та підтримки контакту з класом. Процес підготовки також включає опанування методик роботи з музичним супроводом, де студенти вчаться аналізувати структуру музичного твору, визначати музичний квадрат та адаптувати темп рухів під ритмічний малюнок. Це дозволяє майбутнім фахівцям використовувати аеробіку не лише як засіб фізичного розвитку, а й як інструмент естетичного виховання учнів. Застосування інтерактивних методів, таких як взаємонавчання та «педагогічна проба», забезпечує високий рівень психологічної готовності студентів до публічних виступів та керівництва великими групами учнів.

Основними завданнями самостійної та науково-дослідної роботи здобувачів, що забезпечують фаховість підготовки є:

1. Творча розробка та презентація авторської хореографічної композиції. Студент має самостійно підібрати музичний супровід (враховуючи музичний квадрат та темп) і скласти танцювальну комбінацію на 32 або 64 рахунки. Композиція повинна включати базові кроки аеробіки, елементи ритмічної гімнастики та рухи руками. Оцінюється оригінальність, відповідність рухів характеру музики та логічність переходів між елементами.

2. Практичне моделювання фрагмента уроку з використанням «дзеркального показу». Студент виступає в ролі інструктора (вчителя) і проводить 10-15 хвилинну частину заняття (розминку або аеробну серію) для групи однокласників. Це завдання вимагає обов'язкове використання методу «дзеркального показу» (виконання вправ лівою рукою/ногою, щоб учні повторювали з правої) та застосування візуальних і вербальних команд (к'юінг) для керування класом без зупинки музичного супроводу.

3. Методичне проєктування комплексу для різних вікових груп школярів. Складання розгорнутого плану-конспекту заняття (або варіативного модуля) з ритмічної гімнастики для конкретної ланки навчання: молодшої, середньої або старшої школи. Студент повинен обґрунтувати дозування навантаження, обрати складність вправ відповідно до вікових психофізіологічних особливостей учнів та розписати очікувані результати (формування постави, розвиток координації тощо).

Ці завдання дозволяють об'єктивно оцінити готовність студента не лише як виконавця рухів, а й як педагога, здатного організувати оздоровчий процес у сучасній школі.

Система оцінювання результатів навчання є рейтинговою (100-бальною) і побудована за принципом комплексного моніторингу професійної придатності майбутнього вчителя. Вона включає суворий контроль технічного виконання вправ (точність, амплітуда, координація), оцінку музикальності (здатність працювати в ритмі, відчувати музичну фразу та квадрат), а також захист розроблених методичних конспектів уроків, що демонструє рівень теоретичної підготовки студента. Високий рівень (90–100 балів) за шкалою ECTS свідчить про сформованість цілісної професійної компетентності. Він передбачає не лише бездоганну техніку, а й здатність студента творчо застосовувати засоби ритмічної гімнастики для розв'язання складних оздоровчих та освітніх завдань у сучасній школі. На цьому рівні здобувач має виявляти педагогічний артистизм, впевнено володіти методикою «дзеркального показу» та вміти моделювати варіативні модулі з аеробіки, адаптуючи їх до фізичних можливостей учнів різних медичних груп.

Важливою складовою оцінювання є здатність студента до педагогічної рефлексії – вміння аналізувати власну діяльність та результати учнів, що забезпечує перехід від простого копіювання рухів до усвідомленого керування освітнім процесом засобами фітнесу. Така багатовекторна система контролю гарантує об'єктивність оцінки та високу якість підготовки фахівців для спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)».

На другому (магістерському) рівні вищої освіти для спеціальності А7 Фізична культура і спорт ключову роль відіграє дисципліна «*Фітнес-технології в спорті*». Її зміст зосереджений на науково обґрунтованій інтеграції сучасних фітнес-методик у систему підготовки професійних спортсменів, що дозволяє суттєво підвищити їхні функціональні можливості та адаптаційний потенціал. Логічним продовженням опанування високотехнологічних методик є вивчення глобальних індустріальних стандартів. Зокрема, в академічному середовищі досвід Les Mills аналізується як еталонна модель менеджменту групових програм. Це вимагає від магістранта не лише високої технічної майстерності, а й опанування психології групової динаміки для ефективного керування емоційним станом та мотивацією учасників тренінгу.

Головною метою курсу є формування у студентів системи професійних компетентностей щодо організації та проведення тренувань спортсменів різного рівня кваліфікації з використанням технологій оздоровчого й спортивно-прикладного фітнесу.

Вивчення дисципліни базується на знаннях технологій розробки комплексів загальнорозвивальних вправ, музично-ритмічних здібностях та результатах опанування таких компонентів, як «Сучасні системи підготовки спортсменів» і «Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів». Курс читається у II семестрі, програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі модулі (теми): «Фітнес-технології для удосконалення фізичних якостей спортсменів»; «Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення фітнес-програм для удосконалення фізичної підготовленості спортсменів»; «Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів за допомогою технологій LES MILLS» та ін.

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Застосовувати теоретичні знання й методики тренування при плануванні тренувального процесу з використанням сучасних технологій.
- Упроваджувати елементи фітнесу у структуру заняття (підготовчу, основну, заключну частини).
- Удосконалювати силові якості (кросфіт, колове тренування), витривалість (кардіо фітнес), гнучкість та рівновагу (ментальний фітнес: стретчинг, йога, пілатес).
- Надавати консультативну допомогу тренерам щодо застосування фітнес-технологій та раціоналізації харчування спортсменів.
- Використовувати сучасне фітнес-обладнання у навчально-тренувальному процесі.

Викладання дисципліни реалізується через комплексну систему лекційних, практичних занять та структурованої самостійної роботи. Методологічну основу навчання становить синергія пояснювально-ілюстративних методів (із застосуванням мультимедійних презентацій та відеорозборів професійних кейсів), практичних методів (безпосереднє моделювання тренувальних ситуацій) та евристичних методів, що спонукають магістрантів до самостійного пошуку оптимальних рішень у нестандартних тренувальних сценаріях. Процес навчання суттєво збагачується впровадженням

елементів науково-дослідної роботи. Студенти залучаються до проведення міні-досліджень, аналізу біомеханічних параметрів рухів та тестування функціональних показників організму під навантаженням. Особлива увага приділяється самостійній роботі, яка трансформується у творчий процес проектування індивідуальних траєкторій фізичної підготовки для спортсменів різних спеціалізацій. Використання кейс-технологій та методів моделювання професійних завдань дозволяє студентам не просто засвоювати готові алгоритми, а розвивати аналітичне мислення, необхідне для професійної діяльності в умовах високотехнологічного спорту. Такий підхід забезпечує глибоку інтеграцію теоретичних знань із практичними запитами сучасної фітнес-індустрії.

Система оцінювання результатів навчання є рейтинговою (100-бальною) і має на меті комплексний аналіз фахової компетентності магістранта. Вона включає поточний контроль (аналітичне обговорення проблемних питань, комп'ютерне тестування), виконання рухових завдань (демонстрація техніки складнокоординаційних вправ), модульні контрольні роботи та захист результатів самостійної роботи, що часто мають характер прикладних проектів.

Високий рівень (90–100 балів) свідчить про глибокі, системні психолого-педагогічні та медико-біологічні знання щодо використання фітнес-технологій у спорті вищих досягнень. На цьому рівні здобувач демонструє здатність не лише репродукувати відомі методики, а й пропонувати авторські шляхи їх упровадження у практику спортивної підготовки з метою оптимізації тренувального процесу та профілактики спортивного травматизму. Особливий акцент при виставленні вищого балу робиться на сформованості експертних практичних навичок: умінні інтерпретувати показники функціонального стану спортсмена, використовувати спеціалізоване фітнес-обладнання та цифрові технології моніторингу. Таким чином, оцінка стає показником готовності випускника до виконання функцій тренера з фізичної підготовки, здатного інтегрувати оздоровчі вектори фітнесу в суворо регламентовану структуру професійного спорту.

Важливою складовою формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів у ПНПУ імені В. Г. Короленка є блок дисциплін вибіркового циклу підготовки. Це дозволяє студентам поглиблювати професійну спеціалізацію залежно від обраного вектора майбутньої діяльності – від шкільного вчителя фізичної культури до персонального фітнес-тренера. На першому (бакалаврському) рівні вищої освіти цей цикл представлений широким спектром компонентів, які логічно розподілені за напрямками фітнес-індустрії: «Теорія і практика оздоровчого фітнесу», «Ментальні види фітнесу», «Силовий фітнес», «Функціональний фітнес» та «Кросфіт-технології». Кожна з цих дисциплін спрямована на вивчення специфічних систем психофізичної регуляції, методів оздоровлення та забезпечення прикладної підготовки інструкторів із силового тренінгу, функціонального кондиціонування та кросфіту.

Завдяки вільному вибору дисциплін студент має можливість формувати власний унікальний профіль компетентностей. Це дозволяє випускнику стати вузькопрофільним експертом (наприклад, фахівцем із «Mind Body» програм або

інструктором кросфіту), що значно підвищує його цінність на ринку праці. Зміст цих дисциплін максимально наближений до вимог сучасних фітнес-центрів та спортивних клубів. Студенти опановують не лише теорію, а й конкретні технології роботи з обладнанням, методики безпечного дозування навантажень та навички комунікації з клієнтами. Вибірковий цикл є найбільш динамічною частиною навчального плану, що дозволяє оперативнo впроваджувати новітні світові фітнес-тренди в академічний процес, забезпечуючи актуальність знань майбутніх фахівців. Поєднання ментальних практик із силовими та функціональними технологіями виховує універсального фахівця, здатного гармонійно розвивати всі рухові якості людини, забезпечуючи довгостроковий оздоровчий ефект.

Головною метою курсу «*Теорія і практика оздоровчого фітнесу*» є формування у студентів цілісної системи знань про оздоровчий фітнес як соціокультурне та педагогічне явище, а також оволодіння методикою проектування та проведення занять із використанням сучасних фітнес-технологій. Вивчення дисципліни базується на інтеграції знань з анатомії, фізіології, біомеханіки та теорії фізичного виховання. Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і пропонується студентам факультету фізичного виховання та спорту 2022 і 2023 року набору (оскільки в нормативному циклі освітньо-професійної програми немає дисциплін пов'язаних з навчанням фітнесу), або здобувачам інших факультетів. Дисципліна охоплює такі змістові модулі: «Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: генезис поняття, класифікація видів фітнесу, характеристика засобів і методів, а також основи раціонального харчування та контролю маси тіла», «Методика побудови та проведення фітнес-занять: структура та зміст частин заняття, музичний супровід, специфіка дозування навантаження та техніка безпеки при роботі з різним фітнес-інструментарієм» тощо.

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Характеризувати оздоровчий фітнес як сучасну систему фізичної культури та розрізняти його основні напрями.
- Демонструвати техніку виконання базових вправ і володіти методами навчання рухових дій.
- Оцінювати рівень фізичного стану та здоров'я відвідувачів за допомогою антропометричних і функціональних тестів.
- Розробляти та реалізовувати оздоровчі програми, враховуючи індивідуальні запити та стан здоров'я осіб, що займаються.

Викладання поєднує традиційні лекції з практичними заняттями, де використовуються інтерактивні технології, методи проблемного навчання та візуалізація тренувального процесу. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів): поточний контроль здійснюється шляхом перевірки теоретичних знань та оцінки якості виконання рухових завдань на практиці. Високий рівень (90–100 балів) свідчить про системне розуміння концепцій оздоровчого фітнесу, здатність до самостійного конструювання інноваційних програм та вільне володіння методикою викладання.

У сучасній системі вищої освіти стретчинг розглядається як фундаментальний інструмент розвитку гнучкості – однієї з п'яти базових фізичних якостей людини. У межах підготовки бакалаврів спеціальностей Фізична культура і спорт та Середня освіта (Фізична культура) у ПНПУ імені В.Г. Короленка вивчення методик розтягування глибоко інтегровано в курси анатомії, фізіології та теорії фізичного виховання. Це зумовлено професійною вимогою до сучасного фітнес-тренера володіти знаннями про рефлекторні механізми (зокрема міотатичний рефлекс), що є запорукою безпечного та ефективного застосування стретчингу в роботі з різними віковими групами.

Найбільш цілісно методики свідомого розтягування та психофізичної регуляції реалізуються у спеціалізованому освітньому компоненті «*Ментальні види фітнесу*». Метою цього курсу є формування у студентів цілісної системи професійних компетентностей, необхідних для проектування та проведення занять за системою Mind Body (йога, пілатес, стретчинг) з урахуванням індивідуальних особливостей людей різного віку чи спортивної спеціалізації.

Вивчення дисципліни базується на глибоких теоретико-методичних основах побудови комплексів вправ, що спрямовані на гармонізацію ментального та фізичного станів. Це забезпечує інтегративний зв'язок із фундаментальними знаннями з теорії та методики викладання гімнастики, анатомії людини, основ медичних знань, дозволяючи студентам трансформувати знання про фізіологію гнучкості у практику оздоровлення.

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі модулі (теми): «Теоретико-методичні основи Mind Body: історія, філософія та класифікація напрямів (йога, пілатес, стретчинг тощо)»; «Методика побудови занять: вивчення специфічних принципів (дихання, концентрація, контроль, точність) та підбір музичного супроводу»; «Технологія навчання вправам: відпрацювання техніки виконання асан, вправ на розвиток гнучкості та зміцнення глибоких м'язів-стабілізаторів»; «Проектування програм: складання комплексів вправ для різних вікових груп та осіб із різним станом здоров'я».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

– Визначати мету, завдання та термінологію вправ ментальних видів фітнесу.

– Описувати послідовність навчання та методику корекції постави засобами пілатесу та йоги.

– Використовувати спеціальне обладнання (роли, м'ячі, кільця для пілатесу, блоки для йоги) у професійній діяльності.

– Самостійно проводити заняття, забезпечуючи психоемоційне розвантаження та оздоровчий ефект для клієнтів.

Викладання поєднує лекційні та практичні заняття із застосуванням пояснювально-ілюстративного методу та практичного відпрацювання навичок. Значна увага приділяється культурі рухів та дихальним практикам. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і включає: поточний контроль (усне опитування, демонстрація техніки вправ) та модульні контрольні роботи. Високий рівень (90–100 балів) передбачає вільне володіння методиками

ментального тренінгу, здатність до гармонійного поєднання фізичного та ментального компонентів у занятті та бездоганне виконання технічних елементів.

Головною метою курсу «Силовий фітнес» є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок з теорії і методики проведення занять з використанням фітнес-програм силової спрямованості. Вивчення дисципліни базується на засвоєнні психолого-педагогічних, медико-біологічних та соціокультурних основ використання силового тренування. Попередніми умовами для вивчення є задовільний стан здоров'я та вміння виконувати загальнорозвивальні вправи.

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі теми: «Характеристика різних видів силового фітнес-тренування»; «Біологічні аспекти та регулювання фізичного навантаження під час занять силової спрямованості»; «Розвиток сили та її різновидів засобами фітнес-тренування»; «Властивості обладнання та організація силового тренування з фітнесу».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

– Визначати мету, завдання, засоби та основні поняття курсу, а також класифікувати сучасні види силового фітнесу.

– Конструювати силові вправи для загального та спеціального розвитку різного спрямування.

– Практикувати у проведенні комплексів вправ силового характеру різними способами та демонструвати частини заняття в локально-моделюючих умовах.

– Тестувати рухові здібності під час силового тренування та застосовувати методичні прийоми навчання.

Викладання поєднує теоретичне вивчення матеріалу та практичні заняття, спрямовані на опанування навичок організації занять. Велика увага приділяється вмінню аналізувати, описувати, класифікувати вправи, а також здійснювати страхування та керування групою. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і включає: поточний контроль на практичних заняттях (усна відповідь, тестовий контроль, виконання практичних завдань) та модульні контрольні роботи. Високий рівень (90–100 балів) засвідчує безумовну готовність до професійної діяльності, вільне володіння понятійним апаратом, системні знання структури заняття та майстерне проведення силових програм.

Головною метою курсу «Функціональний фітнес» є формування у студентів низки професійних компетентностей, необхідних для організації та проведення занять із функціонального фітнесу з людьми різного віку. Вивчення дисципліни базується на теоретико-методичних основах побудови комплексів вправ і потребує знань з теорії та методики викладання гімнастики, анатомії людини, основ медичних знань та ін.

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі модулі (теми): «Теоретичні основи функціонального фітнесу: історія виникнення, термінологія та класифікація вправ»; «Методика побудови занять: структура тренування, підбір обладнання та специфіка роботи з різними м'язовими групами»; «Основи складання комплексів: комбінування вправ для

розвитку сили, спритності, балансу та гнучкості»; «Контроль та оцінювання: методи тестування функціональних можливостей організму та дозування навантаження».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Визначати мету і завдання вправ функціонального фітнесу для різних категорій населення.
- Описувати техніку виконання та послідовність навчання вправам.
- Використовувати спеціальне обладнання (медболи, петлі TRX, гирі, степ-платформи тощо) у тренувальному процесі.
- Самостійно складати комплекси вправ функціонального спрямування та проводити заняття, дотримуючись техніки безпеки.

Викладання поєднує лекційні та практичні заняття із застосуванням пояснювально-ілюстративного методу, практичного виконання вправ та самостійної роботи. Велика увага приділяється відпрацюванню техніки «базових локомоцій» (присідання, випади, тяги, жими). Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і включає: поточний контроль (усне опитування, практичне виконання вправ) та модульні контрольні роботи. Високий рівень (90–100 балів) свідчить про глибокі теоретичні знання принципів функціонального тренінгу та високий ступінь володіння технікою виконання і методикою викладання складних багатосуглобових вправ.

Головною метою курсу «*Кросфіт-технології*» є формування у студентів необхідних теоретичних знань та практичних навичок використання кросфіт-технологій в організації та проведенні оздоровчо-тренувальних занять. Програма враховує чинники віку, статі та рівня підготовленості осіб, що займаються. Вивчення дисципліни базується на володінні загальними поняттями про оздоровчий фітнес та рухову діяльність, а також потребує достатнього рівня розвитку координаційних здібностей, спритності та витривалості.

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі ключові модулі : «Теоретико-методичні основи кросфіту: історія виникнення системи, термінологія, принципи безпеки та класифікація вправ»; «Методика побудови кросфіт-тренувань різних форматів, підбір обладнання та алгоритми масштабування навантаження»; «Технологія навчання базових локомоцій та специфічних вправ кросфіту».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Аналізувати вплив кросфіт-тренувань на функціональний стан організму та розвиток фізичних якостей.
- Складати індивідуальні та групові тренувальні програми з використанням кросфіт-технологій.
- Демонструвати правильну техніку виконання базових вправ та здійснювати відео-аналіз рухів для виправлення помилок.
- Адаптувати (масштабувати) складні функціональні вправи відповідно до індивідуальних можливостей людини.

Викладання поєднує лекційні та практичні заняття із застосуванням методів проблемного викладу, частково-пошукових (евристичних) методів та

кейс-технологій. Активно використовуються цифрові ресурси та відео-аналіз техніки. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і включає: поточний контроль (усне опитування, тестування), виконання практичних рухових завдань, розробку візуальних матеріалів та аналіз тренувальних програм. Високий рівень (90–100 балів) свідчить про глибоке розуміння методології функціонального тренінгу, здатність самостійно моделювати ефективні комплекси та володіти технікою виконання вправ високої інтенсивності.

На магістерському рівні вибіркова складова орієнтована на формування експертних компетентностей та здатності до розроблення персоналізованих стратегій супроводу клієнтів. Це реалізується через освітні компоненти «Технології проведення високоінтенсивних фітнес тренувань» та «Теорія і практика персонального фітнесу», де магістранти опановують складні алгоритми дозування навантажень та методики індивідуального коучингу. Таке багаторівневе структурування навчального матеріалу забезпечує логічну послідовність формування професійної майстерності — від засвоєння базових технік аеробіки, силових та функціональних вправ до проектування комплексних систем персонального тренінгу.

Головною метою курсу «*Теорія і практика персонального тренінгу*» є формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок щодо організації та проведення персональних тренувань. Програма передбачає врахування індивідуальних особливостей людей різного віку, сучасних підходів до тренувального процесу, а також фізіологічних, психологічних та біомеханічних аспектів рухової активності. Вивчення дисципліни базується на професійних якостях, сформованих під час опанування таких компонентів, як «Методологія і організація наукових досліджень», «Управління науково-прикладними проектами» та «Сучасні системи підготовки спортсменів».

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі модулі (теми): «Основи персонального тренінгу: принципи та тенденції розвитку»; «Адаптаційні зміни в організмі та методи оцінки фізичного стану й рівня підготовленості людини»; «Індивідуалізація тренувального процесу: планування, періодизація, підбір навантаження»; «Мотивація та комунікація з клієнтом у процесі фітнес-тренінгу».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Планувати та проводити індивідуальні заняття у сфері персонального тренінгу.
- Розробляти індивідуальні програми тренувань з урахуванням мети, фізичного стану та способу життя клієнтів.
- Здійснювати просвітницьку діяльність щодо здорового способу життя та профілактики захворювань.
- Організовувати безпечний та ефективний тренувальний процес для людей різних вікових категорій.

Викладання поєднує лекційні, семінарські та практичні заняття із застосуванням вербальних, наочних та репродуктивних методів. Використовується пояснювально-ілюстративний підхід та самостійна робота з фаховою літературою. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і

включає: виконання аудиторної роботи (30 балів), самостійну роботу (60 балів) та модульну контрольну роботу (10 балів). Високий рівень (90–100 балів) свідчить про міцні системні знання, вільне володіння понятійним апаратом та здатність до розробки й реалізації персоналізованих програм силового, кардіореспіраторного й функціонального тренінгу.

Головною метою курсу «*Методика проведення високоінтенсивних фітнес-тренувань*» є формування у студентів професійних компетентностей, необхідних для організації та проведення тренувальних програм високої інтенсивності. Дисципліна орієнтована на підготовку фахівців, здатних ефективно керувати тренувальним процесом в умовах значних метаболічних навантажень, забезпечуючи при цьому безпеку та результативність занять. Вивчення курсу базується на знаннях з оздоровчого фітнесу, теорії спорту та вимагає достатнього рівня розвитку витривалості та координації.

Програма розрахована на 3 кредити ECTS (90 годин) і охоплює такі змістові модулі: «Фізіологічне обґрунтування впливу інтенсивних навантажень на організм», «Методика побудови та масштабування програм: алгоритми складання тренувальних комплексів», «Контроль інтенсивності навантаження».

Після завершення курсу студент має бути здатним:

- Складати та аналізувати тренувальні програми високої інтенсивності для різних цілей (зниження ваги, розвиток витривалості, розвиток сили).
- Модифікувати вправи відповідно до рівня підготовленості осіб, які займаються, забезпечуючи принцип індивідуалізації.
- Проводити групові та індивідуальні заняття, ефективно використовуючи таймінг та обладнання.
- Використовувати сучасні методи контролю за станом організму під час пікових навантажень.

Викладання поєднує лекційні заняття з активною практичною роботою, що включає розробку авторських програм, міні-дослідження та відеоаналіз техніки виконання рухів. Система оцінювання є рейтинговою (100 балів) і враховує поточну активність, якість розроблених тренувальних планів та результати модульного контролю. Високий рівень (90–100 балів) свідчить про глибоке розуміння методології інтенсивного тренінгу та здатність до креативного моделювання безпечних оздоровчих програм у межах сучасних фітнес-стандартів.

Фахова підготовка майбутніх фітнес-тренерів у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка є цілісною системою, що еволюціонувала від традиційних спортивних секцій до сучасного науково-методичного центру, який забезпечує синергію академічних традицій та інноваційних індустріальних стандартів. Архітектура освітнього процесу базується на багаторівневій інтеграції фундаментальних медико-біологічних знань із прикладними фітнес-технологіями, що дозволяє формувати фахівця нового типу – тренера-новатора та вчителя-дослідника. На бакалаврському рівні фундамент професійної діяльності закладається через нормативні дисципліни «Фітнес з методикою викладання» та «Ритмічна гімнастика та аеробіка», де студенти опановують методичний інструментарій проектування

оздоровчих програм, техніку базових локомоцій та специфіку педагогічного комунікування (к'юінг, дзеркальний показ). Цифровізація навчання, що виявляється у використанні авторських комп'ютерних програм та посібників із доповненою реальністю (AR), забезпечує перехід від репродуктивного засвоєння знань до творчого моделювання тренувальних процесів.

Магістерський рівень підготовки зосереджений на наукоємних аспектах галузі, зокрема через дисципліну «Фітнес-технології в спорті», де акцент зміщується на інтеграцію глобальних стандартів (наприклад, Les Mills) у систему підготовки професійних спортсменів та управління груповою динамікою. Важливою складовою є блок вибіркового дисциплін («Ментальні види фітнесу», «Силовий фітнес», «Функціональний фітнес», «Кросфіт-технології»), що дозволяє студентам формувати індивідуальну освітню траєкторію та набувати вузькопрофільних компетентностей, затребуваних на сучасному ринку праці. Система оцінювання, побудована на комплексному рейтинговому моніторингу, враховує не лише теоретичну підготовку, а й методичну майстерність, здатність до відео-аналізу техніки рухів та проектування авторських фітнес-проектів. Таким чином, у ПНПУ імені В.Г. Короленка створено модель неперервної професійної освіти, яка гарантує високу конкурентоспроможність випускників та їхню готовність до реалізації оздоровчих, реабілітаційних і соціалізаційних завдань у динамічних умовах сучасної індустрії здоров'я.

Висновки

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та вивчення практичного досвіду дозволяє констатувати, що генезис системи підготовки фахівців у сфері фітнесу пройшов тривалу еволюційну трансформацію – від аматорських практик та відомчих секцій «ритмічної гімнастики» до науково обґрунтованих стандартів вищої освіти. Сьогодні фітнес постає як складне багатогранне соціокультурне явище, що інтегрує освітні, здоров'язберігальні та розвивальні функції, спрямовані на досягнення психофізичної гармонії особистості. Важливим етапом дослідження стало розв'язання низки наукових та науково-методичних завдань, що дозволили комплексно обґрунтувати сучасну модель фітнес-освіти:

1. Здійснено цілісну історико-педагогічну ретроспективу розвитку фітнесу та фітнес-освіти, у результаті якої встановлено, що вітчизняна галузь пододала складний шлях від етапу безсистемного копіювання закордонних оздоровчих методик у 80-х роках ХХ століття до формування потужних національних наукових шкіл. Виявлено, що первинний період накопичення емпіричного досвіду, який базувався на аматорських відеокурсах та фрагментарних знаннях із ритмічної гімнастики й атлетизму, поступово трансформувалася у науково обґрунтовану систему підготовки кадрів. Ключовим чинником цієї еволюції став ґрунтовний аналіз світового досвіду, де міжнародні стандарти таких організацій, як NASM (National Academy of Sports Medicine) та ліцензійні протоколи Les Mills, виступили методологічним базисом для вітчизняної інституціоналізації фітнесу. На сучасному етапі ця

інституціоналізація характеризується переходом від сертифікатної підготовки до академічного формату вищої освіти. Особливого значення набула гармонізація українських освітніх програм із вимогами Міністерства освіти і науки України та їхня інтеграція до міжнародної класифікації освітніх стандартів ISCED-F 2013. Це дозволило уніфікувати зміст підготовки майбутніх фахівців відповідно до європейських дескрипторів, забезпечуючи автоматичне визнання кваліфікацій українських бакалаврів та магістрів у європейському освітньому просторі. Таким чином, сучасна фітнес-освіта в Україні розглядається як стратегічний складник системи фізичної культури, що спирається на принципи наступності, науковості та глобальної академічної мобільності, створюючи умови для безперешкодної професійної самореалізації вітчизняних фахівців на міжнародному ринку праці.

2. Висвітлено регіональну специфіку та етапи становлення фітнес-індустрії на Полтавщині, що дозволило обґрунтувати унікальну модель розвитку галузі в межах окремого регіону. Доведено, що стратегічний успіх полтавського фітнес-сегменту та його висока життєздатність зумовлені ефективною синергією між реальним практичним сектором та потужною академічною базою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

У ході дослідження встановлено, що Полтавська школа фітнес-освіти пододала шлях еволюційного поступу: від поодиноких аматорських груп ритмічної гімнастики кінця 80-х років до формування цілісного науково-методичного центру регіонального значення. Ключовим чинником цієї трансформації стала діяльність знакових локальних клубів, які виступили первинними майданчиками для апробації фітнес-методик. Зокрема, досвід клубу «Ластівка» заклав фундамент для методики групових програм, а діяльність клубу «Вітамін» сформувала професійні стандарти персонального силового тренінгу та атлетизму. Подальша розбудова інфраструктури, представлена масштабним проектом «Spartak GYM» та виходом на ринок потужних національних і міжнародних мережевих операторів, таких як «Sport Life» та «FitCurves», кардинально змінила вимоги до кваліфікації персоналу, актуалізувавши потребу в глибокій спеціалізації.

Особливого значення набула інтеграція досвіду провідних тренерів-практиків у академічне середовище, де прикладні навички у сучасних напрямках (зокрема, CrossFit, функціональний тренінг та фізична реабілітація) органічно поєдналися з фундаментальною університетською підготовкою. Це дозволило перетворити ПНПУ імені В. Г. Короленка на головний осередок інституціоналізації фітнес-освіти в регіоні, де наукові розробки кафедр факультету фізичного виховання та спорту знаходять оперативне впровадження у практичну діяльність фітнес-центрів. Таким чином, полтавська модель підготовки фахівців демонструє зразок успішної взаємодії науки, освіти та менеджменту, що забезпечує високу якість оздоровчих послуг та стійкий професійний розвиток випускників у динамічному ринковому середовищі.

3. Науково обґрунтовано цілісний зміст та багаторівневу структуру фахової підготовки майбутніх тренерів у Полтавському національному

педагогічному університеті імені В. Г. Короленка, що дозволило трансформувати освітній процес у високотехнологічну систему відтворення професійних кадрів. Фундаментом сучасної професійної освіти виступає комплексний міждисциплінарний підхід, який забезпечує глибокий синтез фундаментальних знань з анатомії, фізіології та біомеханіки з прикладними аспектами загальної педагогіки, психології та стратегічного управління в індустрії здоров'я. Такий підхід гарантує формування у майбутнього фахівця здатності не лише технічно демонструвати вправи, а й науково аргументувати їхній вплив на організм людини, забезпечуючи безпеку та оздоровчу ефективність тренувального процесу.

На бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти в університеті послідовно реалізується модель неперервної професійної освіти, яка базується на принципах наступності та динамічного оновлення змісту навчання. Ключовим ядром підготовки виступає цикл нормативних освітніх компонент, зокрема «Фітнес з методикою викладання» для бакалаврів та «Фітнес-технології в спорті» для магістрантів, що закладають методологічну базу проектування тренувальних програм різного спрямування. Особливого значення набуває розгалужена система вибіркового компонента («Ментальні види фітнесу», «Силовий фітнес», «Функціональний фітнес», «Кросфіт-технології»), яка виступає інструментом індивідуалізації навчання.

Завдяки варіативності освітніх програм кожен здобувач освіти має можливість самостійно формувати власну унікальну освітню траєкторію, поглиблюючи професійну спеціалізацію залежно від персональних нахилів та конкретних запитів сучасного ринку праці. Це дозволяє випускнику ПНПУ імені В. Г. Короленка виходити на професійну арену не лише як універсальний фахівець фізичної культури, а й як вузькопрофільний експерт-інструктор, здатний ефективно працювати в нішових сегментах фітнес-індустрії. Така структура підготовки забезпечує високу адаптивність випускників до швидких змін світових фітнес-трендів та гарантує їхню затребуваність у провідних фітнес-центрах і спортивних клубах регіону та країни.

4. Упроваджено в освітній процес комплексне навчально-інформаційне забезпечення, яке стало результатом багаторічної діяльності провідної наукової школи університету. Фундаментальну методологічну базу підготовки фахівців заклали системні дисертаційні дослідження учених, результати яких отримали практичну реалізацію у серії монографій, навчальних посібників та підручників, що охоплюють усі ключові аспекти сучасної фітнес-індустрії. Важливою характеристикою цієї системи є її орієнтація на новітні технологічні виклики, що зумовило глибоку цифровізацію навчання та трансформацію традиційних методик викладання. Особливого наукового та прикладного значення набуло використання авторських цифрових рішень, зокрема спеціалізованої комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», яка дозволяє студентам здійснювати моніторинг фізичного стану та моделювати персоналізовані тренувальні траєкторії. Інноваційність освітнього середовища підтверджується впровадженням технологій доповненої реальності (AR), що забезпечують

високоякісну 3D-візуалізацію техніки виконання вправ, дозволяючи здобувачам освіти детально аналізувати біомеханічні параметри рухів у реальному часі.

Вагомим внеском у технічне забезпечення галузі стала розробка та впровадження запатентованих технічних засобів навчання, серед яких ключове місце посідає «Кроковий тренажер-симулятор». Цей винахід дозволяє ефективно поєднувати теоретичне вивчення базової аеробіки з практичним відпрацюванням навичок у безпечних, контрольованих умовах.

Таким чином, створене у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка навчально-інформаційне середовище виступає як високотехнологічна платформа, що інтегрує класичну академічну науку з передовими цифровими інструментами, забезпечуючи підготовку фахівців, здатних вільно оперувати інноваціями в умовах глобальної цифровізації сфери фізичної культури і спорту.

Аналіз сучасного стану галузі дозволяє виокремити низку деструктивних чинників та системних проблем, що стримують якісний розвиток фітнес-освіти та знижують рівень безпеки оздоровчих послуг:

1. Дефіцит профільної фахової освіти серед практикуючих тренерів. Певний відсоток фітнес-тренерів, що працює в сучасних фітнес-центрах, не має базової вищої освіти за спеціальностями «Фізична культура і спорт» або «Середня освіта (Фізична культура)». Часто професійна діяльність базується лише на власному спортивному досвіді або короткострокових комерційних курсах, що не дає глибоких знань з анатомії, фізіології та біомеханіки, створюючи ризики для здоров'я клієнтів.

2. Невідповідність класичної освіти у галузі фізичної культури і спорту запитам індустрії. Спостерігається певний розрив між змістом підготовки фахівців, які отримали дипломи у попередні десятиліття, та сучасними вимогами ринку. Певний відсоток діючих тренерів із вищою освітою свого часу не вивчали спеціальні дисципліни, безпосередньо пов'язані з фітнесом (степ-аеробіка, пілатес, кросфіт-технології тощо), оскільки ці компоненти лише нещодавно почали інтегруватися в академічні програми університетів.

3. Низький рівень інституційного контролю та кадрового менеджменту. У багатьох приватних фітнес-студіях та спортивних закладах керівництво при прийомі на роботу не висуває жорстких вимог щодо наявності диплома про профільну вищу освіту. Пріоритет часто надається зовнішнім атрибутам (спортивна форма, медійність) або наявності незареєстрованих сертифікатів, що нівелює статус академічної підготовки та знижує професійні стандарти галузі.

4. Гіпертрофований запит на «тренерів-універсалів» за рахунок втрати якості. Сучасний ринок праці диктує потребу у фахівцях, здатних одночасно викладати широкий спектр програм — від силового тренінгу до ментальних практик. Намагання охопити всі напрями без ґрунтовної методичної бази призводить до поверхневого викладання та впровадження низькоякісних, а іноді й методично помилкових програм, що базуються на випадковому контенті з соціальних мереж, а не на науково перевірених технологіях.

Системний аналіз виокремлених проблем дозволяє сформулювати стратегічні вектори удосконалення галузі. Ці виклики логічно підводять до

висновку про необхідність впровадження комплексних рішень на державному та інституційному рівнях:

Легітимізація та академізація фітнес-освіти через університетські програми. Фітнес має остаточно вийти з площини сертифікатних програм у правове поле вищої школи. Це передбачає не лише наявність окремих дисциплін, а створення повноцінних освітньо-професійних програм у межах спеціальностей «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (Фізична культура)». Тільки університетська освіта з її фундаментальною базою (анатомія, біомеханіка, спортивна медицина) може забезпечити підготовку фахівця, здатного нести відповідальність за здоров'я людини, а не лише за зовнішній результат.

Розробка та впровадження гнучких програм підвищення кваліфікації та сертифікації. Для фахівців, які отримали фахову освіту до масової інтеграції фітнес-технологій в освітні програми, необхідно створити систему безперервного професійного розвитку, це можуть бути спеціалізовані сертифікатні програми на базі університетів, які дозволять тренерам «старої школи» опанувати сучасні методики (CrossFit, TRX, Pilates тощо) та привести свою діяльність у відповідність до сучасних науково-методичних вимог.

1. Державна сертифікація та стандартизація фітнес-програм. Необхідно запровадити механізм експертної оцінки фітнес-послуг на відповідність державним стандартам та галузевим нормам безпеки. Це дозволить відсіяти неякісні, методично помилкові або небезпечні програми, що популяризуються через соціальні мережі. Створення єдиного реєстру сертифікованих програм та кваліфікованих тренерів стане гарантом високої якості оздоровчих послуг для населення.

2. Формування культури професійного відбору в менеджменті фітнес-індустрії. Керівники фітнес-центрів мають усвідомити репутаційну та юридичну відповідальність за залучення персоналу без фахової освіти. Вища освіта має стати обов'язковим «вхідним квитком» у професію, що стимулюватиме ринок праці до самоочищення від випадкових людей та сприятиме зростанню престижу професії фітнес-тренера як висококваліфікованого фахівця.

Список використаних джерел

1. Благова Т. О. Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 4. С. 22–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2014_4_5

2. Василенко М. М., Дутчак М. В. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К (97). С. 103–107. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5ec678b4-5d9e-40f7-bc38-16d1d062c549/content>

3. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 3 (23). С. 7–9. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4728/1/vaschuk.pdf>

4. Жданова О., Чеховська Л., Шевців У. Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3. С. 85–90. URL: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/frovt/article/view/498>

5. Закопайло С. А., Потужній О. В. Застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України та їх соціокультурні передумови. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 5К (134). С. 70–73. URL: <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7855abc8-c2af-40f0-939e-784db1c5684a/content>

6. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч. посіб. Полтава : Сімон, 2020. 273 с. URL: <https://cutt.ly/XCGTTzu>

7. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. 396 с. URL: <https://cutt.ly/teYpM2h6>

8. Корносенко О. К., Даниско О. В., Демус Я. В. Фітбол-гімнастика при порушеннях постави : наук.-метод. посіб. з доповненою реальністю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 84 с. URL: <https://cutt.ly/teYp9yQz>

9. Корносенко О. К., Даниско О. В., Демус Я. О. Сучасні технології унаочнення техніки фізичних вправ у підготовці фахівців фізичної культури до використання фітбол-гімнастики у професійній діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 20 (176). С. 103–109. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/141>

10. Корносенко О. К., Хоменко П. В. Управління у фітнес-індустрії : навч. посіб. ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. 110 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/26172>

11. Національний класифікатор України. Класифікатор професій ДК 003:2010 : Наказ Госпотребстандарту України від 28 лип. 2010 р. № 327. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10>

12. Николаї Г. Ю. Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2009. № 2. С. 361–372. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/8173>

13. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266 : Постанова Кабінету Міністрів України від 30 серп. 2024 р. № 1021. Офіційний вісник України. 2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1021-2024-%D0%BF>

14. Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти : Постанова Кабінету

Міністрів України від 29 квіт. 2015 р. № 266. Офіційний вісник України. 2015. № 38. С. 71. Ст. 1147. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-%D0%BF>

15. Про затвердження переліку спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліста і магістра : Постанова Кабінету Міністрів України від 27 серп. 2010 р. № 787. Офіційний вісник України. 2010. № 65. С. 38. Ст. 2242. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/787-2010-%D0%BF>

16. Про затвердження та введення в дію складових галузевих стандартів вищої освіти з напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр : Наказ Міністерства освіти і науки України від 28 трав. 2013 р. № 618. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0618729-13>

17. Про перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра : Постанова Кабінету Міністрів України від 13 груд. 2006 р. № 1719. Офіційний вісник України. 2006. № 50. С. 84. Ст. 3333. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1719-2006-%D0%BF>

18. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2010. 244 с. URI : <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3015>

19. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (офіційний сайт) Режим доступу : <https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra%D1%97ni-zisportivno%D1%97-aerobiki-ta-fitness/>

20. Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К (86). С. 358-363. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8474c995-1b9a-4730-9115-853ec730a521/content>

21. Alter M. J. *Science of Flexibility*. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2004. 368 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Science_of_Flexibility.html?id=3pPAWd1PW2sC

22. Cooper K. H. *Aerobics*. New York : Bantam Books, 1968. 253 p. URL: <https://archive.org/details/aerobics0000coop>

23. Cooper K. H. *The New Aerobics*. New York : Bantam Books, 1970. 191 p. URL: <https://archive.org/details/newaerobics00coop>

24. Dalleck L. C., Kravitz L. *The History of Fitness*. IDEA Health Fitness Source. 2002. January. 24 p. URL: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html>

25. Duffy P. *Sport Coaching*. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. *Thematic Network Project AEHESIS –Report of the Third Year*. Cologne: IESF. 2006. 213 p. URI: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/8173>

26. Kornosenko O., Denysovets T, Danysko O., Synytsya S. and others. *System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in*

the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 9 № 8, August 2020. P. 33–41. URL: <https://cutt.ly/YCGRxBI>

27. Kornosenko O., Khomenko P., Taranenko I., Zhamardiy V. Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12 (1). P. 67–71. URL: <https://cutt.ly/tCGR1HL>

28. Lance C., Dalleck, Len Kravitz The History of Fitness. IDEA Health Fitness Source, January. 2002. 24 p. URL: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html>

29. Les Mills International : official website. URL: <https://www.lesmills.com/>

30. Matthews D. O. A Historical Study of the Aims, Contents, and Methods of Swedish, Danish, and German Gymnastics. Proceedings National College Physical Education Association for Men. 1969. 124 p. URL: <http://ijless.kypublications.com/V2.S4/SK%20University%20Seminar.pdf>

31. Petry K., Froberg K., Madella A. (Eds.). Report of the third year of the Erasmus Academic Network project AEHESIS: Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. Cologne : German Sport University Cologne, 2006. 416 p. https://sporteducation.eu/wp-content/uploads/2018/06/AEHESIS_report_3rd-year.pdf

32. Physical Fitness Research Digest / President's Council on Physical Fitness and Sports. Washington, D.C. : U.S. Government Printing Office, 1971. Series 1, No. 1. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED061517>

33. Rice E. A., Hutchinson J. L., Lee M. A Brief History of Physical Education. 4th ed. New York : Ronald Press Company. 1958. 430 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/A_Brief_History_of_Physical_Education.html?id=7mOfzwEACAAJ

34. RSA Examinations Board. Certificate in Exercise to Music: Syllabus and Assessment Guidelines. London : Royal Society of Arts, 1987. 42 p.

35. The Jack LaLanne Show [Television series] / Produced by J. LaLanne. San Francisco : KGO-TV, 1953–1985. URL: <https://jacklalanne.com/video-gallery/>

36. Weider J. Your Physique. Montreal : American Health Association, 1940. Vol. 1, No. 1. <https://starkcenter.org/igh/igh-v12/igh-v12-n1/igh1201p04.pdf>

37. Weider J., Reynolds B. The Weider Bodybuilding System. New York : Sterling Publishing, 1981. 528 p. URL: <https://www.scribd.com/document/782971764>