

Янченко Ірина<http://orcid.org/0000-0002-8614-4800>

ResearcherID: N-7861-2016

Старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Державний торговельно-економічний університет
(Київ, Україна) E-mail: i.yanchenko@knu.edu.ua

Довганюк Валерій<https://orcid.org/0009-0009-2152-1917>

Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Пенітенціарна академія України
(Чернігів, Україна) E-mail: vdovhan08@gmail.com

Голубєва Валентина<http://orcid.org/0000-0003-1942-4607>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна) E-mail: v.golubeva.kri@gmail.com

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті здійснено теоретичне обґрунтування особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності. Актуальність дослідження зумовлена модернізацією системи вищої освіти, орієнтацією на компетентнісну модель підготовки фахівців, а також зростанням ролі фітнес-технологій у сучасній фізкультурно-оздоровчій, спортивній та рекреаційній практиці.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та визначенні особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності, а також у виявленні педагогічних умов підвищення ефективності цього процесу в системі вищої освіти. Для досягнення мети дослідження визначено такі **завдання**: проаналізувати стан наукового розроблення проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій; уточнити сутність ключових понять; визначити роль фітнес-технологій у структурі професійної діяльності фахівця; схарактеризувати компоненти готовності здобувачів освіти до їх використання; обґрунтувати педагогічні умови підвищення ефективності професійної підготовки та окреслити перспективи її вдосконалення. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизацію науково-методичної літератури, структурно-логічний аналіз і прогностичний метод.

Методологія дослідження базується на застосуванні компетентнісного, системного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та інтегративного підходів.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності як цілісного педагогічного процесу, що передбачає інтеграцію сучасних фітнес-напрямів, методик функціонального тренінгу, оздоровчих програм та практико-орієнтованих форм навчання у зміст професійної освіти.

Висновки. Теоретичний аналіз засвідчив, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій є важливим напрямом удосконалення професійної освіти. Уточнено сутність ключових понять, визначено роль фітнес-технологій у структурі професійної діяльності фахівця, схарактеризовано компоненти готовності здобувачів освіти до їх використання. Обґрунтовано педагогічні умови підвищення ефективності підготовки, зокрема оновлення змісту навчання, поєднання теорії і практики, використання інноваційних методів, індивідуалізацію та формування рефлексивної позиції. Це дозволяє розглядати досліджуваний процес як системну основу формування професійної готовності майбутніх фахівців до застосування сучасних фітнес-технологій.

Ключові слова: майбутні фахівці фізичної культури і спорту, професійна підготовка, фітнес-технології, готовність до професійної діяльності, фітнес-програми, функціональний тренінг, оздоровчо-рекреаційна діяльність, професійна компетентність, вища освіта.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти характеризується переорієнтацією на компетентнісну модель підготовки фахівця, здатного ефективно діяти в умовах динамічних змін освітнього середовища [1; 5; 9]. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності, оскільки саме вони сьогодні є одним із найбільш затребуваних і доступних напрямів рухової активності, що поєднує оздоровчий, профілактичний і рекреаційний потенціал [6; 8].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасний ринок фізкультурно-оздоровчих послуг потребує конкурентоспроможного фахівця, який володіє не лише базовими знаннями з теорії та методики фізичного виховання, а й здатний проектувати, організовувати та реалізовувати сучасні фітнес-програми з урахуванням вікових, фізичних, психофізіологічних та мотиваційних особливостей різних категорій населення [3; 8]. Особливого значення набуває готовність майбутніх фахівців до впровадження інноваційних оздоровчих технологій, зокрема функціонального тренінгу, фітбол-гімнастики, стретчингу, пілатесу, аеробних і силових фітнес-програм, які активно інтегруються в освітній процес, сферу рекреації та фітнес-індустрії.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та визначенні особливостей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності, а також у виявленні педагогічних умов підвищення ефективності цього процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати сучасний стан наукового розроблення проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності;
- уточнити сутність понять «фітнес-технології», «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту», «готовність до використання фітнес-технологій»;
- визначити роль і місце фітнес-технологій у структурі професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту;
- схарактеризувати основні компоненти готовності майбутніх фахівців до використання фітнес-технологій (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний);
- обґрунтувати педагогічні умови підвищення ефективності підготовки здобувачів освіти до використання сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності;
- окреслити перспективні напрями вдосконалення змісту, форм і методів професійної підготовки у закладах вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних **методів**: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури; структурно-логічний аналіз; прогностичний метод.

Методологія дослідження базується на застосуванні компетентнісного, системного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та інтегративного підходів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- уточнено сутність і зміст підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій як складової їхньої професійної компетентності;
- визначено структурні компоненти готовності здобувачів освіти до використання фітнес-технологій у професійній діяльності;
- обґрунтовано педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців до застосування сучасних фітнес-технологій;
- набули подальшого розвитку наукові уявлення про інтеграцію сучасних фітнес-програм, функціонального тренінгу та оздоровчих технологій у зміст професійної підготовки здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту посідає важливе місце у сучасних педагогічних і галузевих дослідженнях [1; 5]. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців висвітлено питання компетентнісного підходу до підготовки здобувачів освіти, формування професійної готовності до педагогічної, тренерської та оздоровчо-рекреаційної діяльності [9]. Значну увагу приділено також оновленню методичного забезпечення освітнього процесу, впровадженню інноваційних технологій навчання та підвищенню практичної спрямованості підготовки фахівців.

Окремий напрям наукових пошуків пов'язаний із дослідженням фітнесу як сучасного засобу оздоровлення, фізичного вдосконалення та організації рухової активності різних груп населення [3; 7-8]. Науковці розглядають фітнес-технології як сукупність сучасних оздоровчих, тренувальних і рекреаційних програм, що поєднують педагогічні, медико-біологічні та методичні засади організації занять [2; 4]. У сучасних дослідженнях обґрунтовується ефективність застосування функціонального тренінгу, аеробних програм, силового фітнесу, пілатесу, стретчингу, фітбол-гімнастики та інших напрямів у системі фізичного виховання, оздоровчої та рекреаційної діяльності.

Водночас аналіз наукових праць свідчить, що, попри наявність значної кількості досліджень, недостатньо розкритими залишаються питання цілісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту саме до використання фітнес-технологій у професійній діяльності. Потребують подальшого вивчення структурні компоненти відповідної готовності, педагогічні умови її формування, а також шляхи інтеграції сучасних фітнес-направів у зміст професійної підготовки здобувачів освіти. Недостатньо уваги приділяється також методичним аспектам поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними фітнес-програмами та формуванню у студентів практичних умінь щодо їх застосування в різних умовах професійної діяльності.

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблем професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту та впровадження сучасних оздоровчих технологій, питання цілеспрямованої підготовки майбутніх фахівців до використання фітнес-технологій у професійній діяльності потребує подальшого теоретичного осмислення й методичного обґрунтування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту характеризується посиленням вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно діяти в умовах динамічних змін освітнього, спортивного та оздоровчого середовища [1; 5]. Одним із важливих напрямів оновлення змісту фахової підготовки є інтеграція фітнес-технологій, що зумовлено зростанням їхньої популярності, практичною значущістю та широким спектром застосування у професійній діяльності фахівця фізичної культури і спорту.

У сучасному науковому дискурсі поняття «фітнес-технології» розглядається як сукупність науково обґрунтованих форм, методів, засобів і програм організації рухової активності, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану організму та формування мотивації до здорового способу життя [2-4]. У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту фітнес-технології доцільно трактувати не лише як інструмент оздоровчої діяльності, а й як важливу складову професійної компетентності, що забезпечує здатність планувати, організовувати, проводити та оцінювати ефективність занять різного спрямування.

Аналіз змісту професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту свідчить, що використання фітнес-технологій є актуальним у кількох взаємопов'язаних напрямках: освітньому, тренувальному, оздоровчо-рекреаційному та [5]. В освітньому середовищі вони застосовуються під час викладання фітнесу, організації секційної роботи, проведення практичних занять, добору сучасних форм рухової активності для різних вікових і соціальних груп. У спортивно-оздоровчій практиці фітнес-технології забезпечують варіативність навантаження, індивідуалізацію занять, розвиток фізичних якостей та підвищення мотивації до систематичної рухової активності. У консультативній діяльності вони дозволяють майбутньому фахівцеві здійснювати підбір програм з урахуванням рівня підготовленості, функціонального стану, інтересів і потреб тих, хто займається.

Узагальнення науково-методичних джерел дало змогу встановити, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій повинна здійснюватися як цілісний, системно організований процес, спрямований на формування готовності до професійного застосування сучасних фітнес-програм [1; 5]. Така готовність має комплексний характер і включає взаємопов'язані структурні компоненти.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає сформованість позитивного ставлення до використання фітнес-технологій, усвідомлення їхньої професійної значущості, зацікавленість у впровадженні сучасних оздоровчих і тренувальних програм, орієнтацію на професійне самовдосконалення. Саме цей компонент забезпечує внутрішню готовність здобувача освіти до опанування нових форм рухової активності, прагнення до оновлення фахових знань і використання інновацій у майбутній професійній діяльності.

Когнітивний компонент передбачає наявність системи знань про теоретичні основи фітнесу, класифікацію сучасних фітнес-технологій, методику побудови занять, принципи дозування фізичних навантажень, особливості використання функціонального тренінгу, аеробних, силових, танцювальних, оздоровчих і відновлювальних програм. До цього компонента також належать знання з анатомо-фізіологічних основ рухової активності, безпеки проведення занять, педагогічного контролю та оцінювання ефективності фітнес-програм.

Операційно-діяльнісний компонент охоплює сформованість практичних умінь і навичок щодо проєктування, організації та проведення занять із використанням сучасних фітнес-технологій. Йдеться про вміння добирати вправи відповідно до мети заняття, моделювати структуру тренувального процесу, адаптувати програми до індивідуальних особливостей контингенту, здійснювати інструктаж, демонстрацію техніки виконання вправ, контролювати раціональність рухових дій, забезпечувати безпечні умови та здійснювати поточне коригування навантаження. Особливою значущістю набуває здатність інтегрувати елементи функціонального тренінгу, стрейчингу, фітбол-гімнастики, силового фітнесу, аеробіки, Pilates, оздоровчих та відновлювальних практик у професійну діяльність.

Рефлексивно-оцінний компонент характеризує здатність майбутнього фахівця до самоаналізу, оцінювання результативності використання фітнес-технологій, виявлення труднощів у професійній діяльності та коригування власної методики роботи. Він передбачає сформованість навичок професійної рефлексії, критичного осмислення власного досвіду, прагнення до підвищення якості занять і постійного професійного розвитку.

Результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що ефективність підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій значною мірою залежить від реалізації педагогічних умов, які забезпечують цілісність і результативність цього процесу.

Першою важливою педагогічною умовою є оновлення змісту професійної підготовки шляхом включення до освітніх компонентів сучасних фітнес-програм, функціонального тренінгу, оздоровчих технологій, засобів індивідуалізації навантаження та цифрових інструментів фітнес-супроводу. Це сприяє розширенню фахового світогляду здобувачів освіти та наближає зміст навчання до реальних запитів сучасного ринку праці.

Другою умовою виступає поєднання теоретичної та практичної підготовки. Засвоєння фітнес-технологій не може бути ефективним без систематичного відпрацювання практичних умінь у форматі навчально-тренувальних занять, майстер-класів, практикумів, моделювання професійних ситуацій, розроблення власних фітнес-програм і проведення фрагментів занять. Саме практична спрямованість навчання забезпечує перенесення теоретичних знань у площину реальної професійної діяльності.

Третьою педагогічною умовою є використання інноваційних методів навчання, зокрема інтер-активних форм, проєктної діяльності, проблемного навчання, цифрових платформ, відеоаналізу техніки виконання вправ, фітнес-додатків і засобів самоконтролю. Такий підхід підвищує активність здобувачів освіти, стимулює їхню професійну самостійність і формує здатність до адаптації в умовах сучасного освітнього та спортивного середовища.

Четвертою умовою є орієнтація на індивідуалізацію професійної підготовки, що передбачає врахування інтересів, рівня фізичної підготовленості, професійних намірів і освітніх потреб здобувачів. Це дозволяє формувати персоналізовану траєкторію опанування фітнес-технологій, підвищує мотивацію до навчання та сприяє глибшому засвоєнню професійно значущого змісту.

П'ятою умовою слід вважати формування рефлексивної позиції майбутнього фахівця, яка забезпечує усвідомлене ставлення до власної професійної діяльності, здатність до самооцінювання, самокорекції та безперервного професійного розвитку. В умовах стрімкого оновлення фітнес-індустрії саме рефлексивність стає необхідною передумовою конкурентоспроможності майбутнього фахівця.

Особливу увагу в сучасних умовах доцільно приділяти інтеграції функціонального тренінгу як одного з найбільш затребуваних напрямів фітнесу. Його включення у зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є педагогічно доцільним, оскільки він поєднує розвиток основних фізичних якостей, формування прикладних рухових навичок, варіативність вправ, можливість адаптації до різних груп населення та високу мотиваційну привабливість. Використання функціонального тренінгу сприяє формуванню в здобувачів освіти навичок комплексного планування занять, раціонального дозування навантаження, побудови тренувальних комплексів і застосування міждисциплінарних знань у професійній діяльності.

Не менш важливим є впровадження в освітній процес оздоровчих фітнес-технологій, орієнтованих на профілактику гіподинамії, корекцію функціонального стану, зниження рівня стресу та підвищення якості життя. У цьому контексті майбутній фахівець повинен бути підготовленим до використання різних форм фітнесу не лише як засобу розвитку фізичних якостей, а й як інструменту зміцнення здоров'я, формування культури здорового способу життя та популяризації рухової активності серед різних категорій населення.

Таким чином, результати проведеного теоретичного дослідження дають підстави розглядати підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій як важливий напрям модернізації професійної освіти. Її ефективність забезпечується цілеспрямованим формуванням мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-діяльнісного та рефлексивно-оцінного компонентів готовності, а також реалізацією комплексу педагогічних умов, що поєднують оновлення змісту навчання, практикоорієнтованість, інноваційність, індивідуалізацію та рефлексивну спрямованість освітнього процесу.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного дослідження встановлено, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності є актуальним і перспективним напрямом модернізації системи вищої освіти. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена зростанням ролі фітнесу як складової оздоровчої, освітньої та спортивної практики, а також потребою у фахівцях, здатних ефективно застосовувати сучасні фітнес-програми, функціональний тренінг і оздоровчі технології в роботі з різними категоріями населення.

У ході дослідження проаналізовано сучасний стан наукового розроблення проблеми та уточнено сутність ключових понять: «фітнес-технології», «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту», «готовність до використання фітнес-технологій». Визначено, що фітнес-технології доцільно розглядати як важливу складову професійної компетентності, яка забезпечує здатність до планування, організації, проведення та оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих і тренувальних занять.

Обґрунтовано, що готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій має комплексний характер і включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний компоненти. Їх цілеспрямоване формування спеціальних компетентностей, професійної мобільності, здатності до інноваційної діяльності та професійного самовдосконалення.

Визначено, що ефективність підготовки здобувачів освіти до використання фітнес-технологій значною мірою залежить від реалізації комплексу педагогічних умов, серед яких провідними є: оновлення змісту професійної підготовки шляхом інтеграції сучасних фітнес-програм та оздоровчих технологій; поєднання теоретичної і практичної складових навчання; використання інноваційних методів і цифрових засобів; індивідуалізація освітнього процесу; формування рефлексивної позиції майбутнього фахівця. Саме така організація освітнього процесу сприяє підвищенню якості професійної підготовки та наближає її до сучасних вимог ринку праці.

Отже, підготовка майбутніх фахівців спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» до використання фітнес-технологій повинна розглядатися як цілісний, системний і практикоорієнтований процес, спрямований на формування їхньої професійної готовності до ефективної діяльності в освітньому, спортивному, оздоровчому та рекреаційному середовищі.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо у розробленні та експериментальній перевірці моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання фітнес-технологій у професійній діяльності.

References

1. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.
Bezkorovaina, L. V. (2006). Do poniattia pro kompetentsiiu maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [The concept of competence of future specialists in physical education and sports]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 8. 7–10. [in Ukrainian].
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 320–354.
Bulatova, M. M., Usachov, Yu. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education.]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methodology of Physical Education*. 320–354. [in Ukrainian].
3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
Volovyk, N. I. (2010). Osnovy ozdorovchoho fitnesu [Fundamentals of Health Fitness]: Navchalnyi posibnyk. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova – Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University*. 240. [in Ukrainian].
4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. *Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів*. Суми, 2010. 230 с.
Kibalnyk, O. Ia., Tomenko, O. A. (2010). Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv – Teaching theory and methodology: educational and methodological manual for students of the field of knowledge 0101 «Pedagogical education» of physical education faculties of pedagogical universities*. Sumy, Ukraine. 230. [in Ukrainian].
5. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 162–169.
Levytskyi, V. (2004). Orhanizatsiia profesiinoho navchannia fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu [Organization of professional training of health fitness specialists]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physics education and sports*. 2. 162–169. [in Ukrainian].
6. Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. 8(168)23. С. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19
Miroshnichenko, V. M., Paryshkura (Kozeluk), Yu. V., Brezdeniuk, O. Yu., Redko, S. Yu. (2023). Model efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat fitnesom iz zhinkamy pershooho periodu zriloho viku [A Model of the Effectiveness of Health-Oriented Fitness Activities for Women in the Early Adulthood Period.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 8(168)23. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19 [in Ukrainian].
7. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 68–70.
Usachov, Yu. (2005). Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [On the Issue of Identifying the Systemic Status of Health Fitness Means]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2–3. 68–70. [in Ukrainian].
8. Школа О. М., Осіпцов О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків, 2017. 217 с.
Shkola, O. M., Osiptsov, O. M. (2017). Suchasni fitnes-tekhнологii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: navchalnyi posibnyk. Kharkiv, Ukraine. 217. [in Ukrainian].
9. Mykola Yevtuch, Vasyi Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeluk (2012). Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5). Art 410. 3084–3093. DOI:10.7752/jpes.2021.s5410. Retrieved from: <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf>

Yanchenko Iryna

<http://orcid.org/0000-0002-8614-4800>
ResearcherID N-7861-2016Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and sport
State University of Trade and Economics
(Kyiv, Ukraine) E-mail: i.yanchenko@knu.edu.ua

Dovhaniuk Valerii

<https://orcid.org/0009-0009-2152-1917>Senior lecturer of the Department of Special Physical Training,
Penitentiary Academy of Ukraine
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: vdovhan08@gmail.com

Holubieva Valentyna

<http://orcid.org/0000-0003-1942-4607>Senior lecturer of the Department of Health and Sports
Technologies of the Faculty of Biomedical Engineering
of the National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine) E-mail: v.golubeva.kri@gmail.com**TRAINING FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
TO USE FITNESS TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL ACTIVITY**

The article provides a theoretical substantiation of the specific features of training future specialists in physical culture and sports for the use of fitness technologies in their professional activity. The relevance of the study is determined by the modernization of the higher education system, the orientation toward a competency-based model of specialist training, as well as the growing role of fitness technologies in contemporary physical education, health-enhancing, sports, and recreational practice.

*The **purpose of the article** is to theoretically substantiate and identify the specific features of training future specialists in physical culture and sports for the use of fitness technologies in professional activity, as well as to determine the pedagogical conditions for increasing the effectiveness of this process within the higher education system.*

To achieve the purpose of the study, the following objectives were defined: to analyze the state of scientific development of the problem of training future specialists in physical culture and sports for the use of fitness technologies; to clarify the essence of key concepts; to determine the role of fitness technologies in the structure of a specialist's professional activity; to characterize the components of students' readiness to use them; to substantiate the pedagogical conditions for increasing the effectiveness of professional training; and to outline the prospects for its improvement.

*To **achieve the purpose**, a set of theoretical research methods was used, including analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization of scientific and methodological literature, structural-logical analysis, and the prognostic method.*

*The **research methodology** is based on the application of competency-based, systemic, activity-based, personality-oriented, and integrative approaches.*

*The **scientific novelty** of the study lies in the theoretical substantiation of training future specialists in physical culture and sports for the use of fitness technologies in professional activity as a holistic pedagogical process that involves the integration of modern fitness trends, functional training methods, health-enhancing programs, and practice-oriented forms of learning into the content of professional education.*

***Conclusions.** Theoretical analysis has shown that training future specialists in physical culture and sports for the use of fitness technologies is an important direction for improving professional education. The essence of the key concepts has been clarified, the role of fitness technologies in the structure of a specialist's professional activity has been determined, and the components of students' readiness to use them have been characterized. The pedagogical conditions for increasing the effectiveness of training have been substantiated, in particular: updating the content of education, combining theory and practice, using innovative methods, individualization, and forming a reflective position. This makes it possible to consider the studied process as a systemic basis for forming the professional readiness of future specialists to apply modern fitness technologies.*

***Key words:** future specialists in physical culture and sports, professional training, fitness technologies, readiness for professional activity, fitness programs, functional training, health-enhancing and recreational activity, professional competence, higher education.*

Стаття надійшла до редакції 05.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Оксана Сагач