education and vocational and technical educational institutions of Ukraine: order of the Ministry of Education and Culture of Ukraine dated August 2, 2005 No. 458] URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text (accessed: 01.03.2024). [in Ukrainian]

17. Rekomendatsii slukhan u Komiteti Verkhovnoi Rady Ukrainy z pytan osvity, nauky ta innovatsii na temu «Osvitni vtraty y osvitni rozryvy na rivni zahalnoi serednoi osvity: vymiriuvannia ta mekhanizmy podolannia». Zatverdzheno Rishenniam Komitetu Verkhovnoi Rady Ukrainy z pytan, osvity ta innovatsii. Protokol № 122 vid 07.06.2023. [Recommendations of the hearings in the Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Education, Science and Innovation on the topic "Educational losses and educational gaps at the level of general secondary education: measurement and coping mechanisms." Approved by the Decision of the Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Issues, Education and Innovation. Protocol No. 122 dated 06/07/2023.] URL https://kno.rada.gov.ua/print/76132.html (accessed: 14.06.2025) [in Ukrainian]

18. Rekomendatsii shchodo orhanizatsii prohram z nadoluzhennia osvitnikh vtrat [Recommendations for the organization of programs to make up for educational losses]. URL:https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/07/31/Unicef.Immidiate.actions.frame.proofreading.ua.1-31.07.2023.pdf (accessed: 15.05.2025) [in Ukrainian]

19. Riven zaluchenosti ditei ta molodi do rukhovoi i fizychnoi aktyvnosti ta vplyv sportu na fizychne i mentalne zdorovia: zvit za rezultatamy doslidzhennia [The level of involvement of children and youth in motor and physical activity and the impact of sports on physical and mental health: report on the results of the study]. Kyiv: Derzh. in-t sim. i molod. polityky. 2023. 60 p. [in Ukrainian]

20. Sirenko R. (2019). Fizychna aktyvnist u suspilstvi yak stratehichnyi napriam derzhavnoi humanitarnoi polityky v umovakh hlobalizatsii nykh vyklykiv [Physical activity in society as a strategic direction of state humanitarian policy in the conditions of globalization challenges]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu im. V.I. Vernadskoho. Seriia “Derzhavne upravlinnia”. Kyiv. 30 (69). № 1 P. 97–101. [in Ukrainian]

21. Trachuk S., Dolzhenko L., Molodovskyi O. (2020). Fizychna pidhotovlenist uchnivskoi molodi: analiz u vymiri sohodennia [Physical fitness of student youth: analysis in today's dimension]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. №2. P. 44-48. URL: https//doi.org/ 10.32652/tmfvs.2022.2.44-48. (accessed: 03.07.2024) [in Ukrainian]

22. European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report (Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2013). URL : http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice. (accessed:19.07.2024) [in English]

23. UNESCO COVID-19 education response: Education Sector issue notes, N 7.4, 2021. Recovering lost learningIssue note. 7.4 –June 2021. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377841 (accessed:22.06.2024) [in English]

24. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187 (accessed:16.04.2024) [in English]

25. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Geneva: World Health Organization, 2016. 28 p. http://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0010/282961/65wd09e PhysicalActivityStrategy 150474.pdf (accessed:12.04.2024) [in English]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).27
УДК 378-057.21:796.011.3]:[796.035:797.17]

Ображей О.Є.
доктор філософії
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національного університету фізичного виховання та спорту України.
ORCID 0000-0002-1057-3908
Мачешич Є. О.
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня
за спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Національного університету фізичного виховання і спорту України.
ORCID 0009-0003-9943-3745

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ЗДОБУВАЧІВ В ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «АКВАФІТНЕС»

Сучасні умови вимагають підвищення якості послуг у сфері фізичної культури та оздоровлення, зокрема аквафітнесу як перспективного напрямку оздоровчої активності. Метою дослідження було виявити та проаналізувати основні проблеми, з якими стикаються здобувачі вищої освіти у процесі опанування дисципліни «Аквафітнес», а також визначення шляхів їх подолання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та специфіки навчального процесу. У процесі аналізу проблем, з якими стикаються здобувачі освіти, виявлено ключові труднощі: недостатній рівень початкової фізичної підготовленості, низька мотивація до систематичних занять, обмежена обізнаність щодо особливостей методики занять у водному середовищі та труднощі в організації самостійної практики. За результатами опитування сформульовано та представлено рекомендації: Посилити теоретичну підготовку; поглибити знання з фізіології занять у воді; провести спеціальні тренінги з

техніки безпеки; забезпечити здобувачам більше практики — як в аудиторних, так і в позааудиторних умовах; розробити факультативні модулі або тренінги за запитом студентів. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці новітніх підходів формування фахових компетентностей фітнес-тренерів у процесі вивчення дисципліни «Аквафітнес».

Ключові слова: аквафітнес, здобувачі вищої освіти, рекреаційна фізична культура, оздоровчий фітнес.

Obrazhe Olha, Machesych Yelyzaveta. Analysis of problems faced by students in the process of mastering the discipline of "Aquafitness". *Modern conditions require improving the quality of services in the field of physical culture and health improvement, in particular aqua fitness as a promising area of health-improving activities. The aim of the study was to identify and analyze the main problems faced by higher education students in the process of mastering the discipline of "Aqua Fitness," as well as to determine ways to overcome them, taking into account the individual characteristics of students and the specifics of the educational process. It has been established that at the present stage, the professional training of future aqua fitness specialists in higher education institutions is focused on developing special professional competencies in students in accordance with the current requirements of the fitness services market. In the process of analyzing the problems faced by students while studying the discipline "Aqua Fitness," several key difficulties were identified: insufficient level of initial physical fitness, low motivation for systematic aqua fitness classes, limited awareness of the specifics of teaching methods in an aquatic environment, and difficulties in organizing independent practice. Based on the survey results, the following recommendations were formulated and presented: Strengthen theoretical training through additional classes, interactive formats, and independent study of the material; deepen knowledge of the physiology of water activities using multimedia tools and real-life examples; Conduct special training sessions on safety techniques in the form of practical classes; Provide students with more practice, both in and outside the classroom; Develop optional modules or training sessions at the request of students: teaching methods, working with special groups. The implementation of these measures will improve the quality of training for future aqua fitness specialists and make the training more in-depth, practical, and modern.*

Keywords: aqua fitness, higher education students, recreational physical culture, health fitness.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти постійно модернізується з урахуванням новітніх тенденцій у сфері здоров'язбережувальних технологій. Однією з перспективних дисциплін, що набуває популярності серед здобувачів вищої освіти, є аквафітнес — комплекс фізичних вправ, що виконується у водному середовищі. Аквафітнес не лише сприяє покращенню фізичного стану, але й позитивно впливає на психоемоційне здоров'я молоді. Водночас, у процесі опанування цієї дисципліни у здобувачів можуть виникати певні труднощі, пов'язані як з особистісними, так і з організаційними чинниками [4; 9; 11].

Проблематика формування мотивації до занять аквафітнесом, подолання страху перед водним середовищем, недосконале матеріально-технічне забезпечення, а також різнорівнева фізична підготовка студентів зумовлюють потребу у ґрунтовному аналізі складнощів, що виникають в процесі опанування цієї дисципліни [9; 11; 19].

Актуальність дослідження полягає в необхідності наукового обґрунтування шляхів подолання виявлених бар'єрів, удосконалення педагогічного супроводу та формування індивідуалізованих підходів до навчання.

Аналіз літературних джерел. Аквафітнес, як популярний вид фізичної активності, завдяки своїй універсальності, безпечності та ефективності, підходить для різноманітних груп населення, включаючи дітей, людей старшого віку, вагітних жінок та осіб із хронічними захворюваннями чи травмами. Соціальна значущість аквафітнесу полягає в його внеску у покращення фізичного та психічного здоров'я, профілактику захворювань і соціалізацію населення. Залучення різних груп до таких занять сприяє підвищенню якості життя. Однак, робота з різними категоріями населення вимагає індивідуального підходу, що передбачає врахування їхніх фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей [9].

Це створює зростаючу потребу у фахівцях, які здатні адаптувати програми занять до специфічних потреб кожної групи. Однак, для ефективного проведення занять важливо, щоб фахівці мали не лише професійні знання, але й соціальні навички, емоційну чутливість та здатність адаптувати свої методи роботи до потреб кожної окремої групи.

Джерельною базою нашого дослідження слугували праці науковців, вчених та діячів, зокрема О.В. Андрєєва [1], М.В. Дутчака [5], М.М. Василенко [3], А.А. Боляка [2], П.А. Слобожанінова [17] тощо, а також нормативно-методичні документи, освітні стандарти й результати емпіричного аналізу освітнього процесу.

Професійну підготовку фітнес-тренерів, зокрема в умовах вищої освіти, досліджували Т. В. Євтухова [6], В.А. Семиченко [15], В.В. Рижова [13], Л. Ю.Султанова [18], Н. Ю. Сєргєєва [16], які акцентували увагу на компетентнісному підході, педагогічних умовах та інтеграції теоретичних і практичних складових у навчальний процес. Цінні напрацювання у сфері формування фахової готовності майбутніх спеціалістів подані в працях О. Я. Савченко [14], О. В. Овчарук [10], які розробляли загальні принципи та підходи до освітнього процесу на основі ключових компетентностей.

Окрім того, значний внесок у вивчення фітнесу як соціального явища та засобу гармонійного розвитку зробили Н. В. Москаленко [7], О. В. Нємик [8], Ю. М. Прищепа [12], які досліджували фітнес-програми для осіб різного віку та рівня підготовки.

Однак, незважаючи на активний розвиток аквафітнесу, досліджень, присвячених методикам підготовки фахівців у цій галузі, недостатньо.

Мета - виявлення та аналіз основних проблем, з якими стикаються здобувачі вищої освіти у процесі опанування дисципліни «Аквафітнес», а також визначення шляхів їх подолання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та специфіки навчального процесу.

Матеріал та методи. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики .

Щодо організації дослідження: опитування здійснювалось за допомогою анкетування для визначення проблем здобувачів під час опанування дисципліни «Аквафітнес». Анкета містила питання, пов'язані з оцінкою підготовленості здобувачів вищої освіти до викладання та практичного застосування знань із дисципліни «Аквафітнес». В анкетуванні взяли участь 37 здобувачів другого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Національного університету фізичного виховання та спорту м.Києва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження та означеної проблематики нами було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти, що дозволило виявити проблеми, які виникають під час формування складових готовності, комплексно проаналізувати їхній досвід, знання, навички та очікування.

Перше запитання: "Як Ви оцінюєте свій рівень уміння плавати?" продемонструвало, що більшість респондентів вважають себе впевненими плавцями. Значна частина обрали варіант "добре вмію плавати", що є позитивним показником для дисципліни, де водне середовище — ключовий компонент. Водночас окремі здобувачі зазначили, що "орієнтуються, але почуваються невпевнено", що свідчить про потребу в індивідуальній підтримці під час практичних занять. Відсоткові результати щодо відповідей студентів на дане питання представлено на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. **Відповідь студентів на питання «Як ви оцінюєте свій рівень уміння плавати?»**

На питання "Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовки?" здобувачі здебільшого обрали варіанти "високий" або "середній", що свідчить про достатній стартовий рівень для засвоєння аквафітнесу. Лише поодинокі відповіді вказують на низьку фізичну підготовку (рис. 1.2.).



Рис. 1.2. **Відповідь студентів на питання «Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовки?»**

Відповідаючи на запитання "Чи маєте Ви досвід у водних видах спорту або заняттях з аквафітнесу?", респонденти дали змішані відповіді: частина вже має певний практичний досвід, інші лише ознайомлені теоретично, а деякі взагалі не мали справи з водними видами активності (рис. 1.3.). Це вказує на різний початковий рівень студентів і потребу в адаптації навчальних методів.



Рис. 1.3. **Відповідь студентів на питання «Чи маєте Ви досвід у водних видах спорту або заняттях з аквафітнесу?»**

Питання "Як Ви оцінюєте рівень науково-методичної літератури, що використовується в курсі?" виявило, що не всі студенти задоволені доступною літературою. Частина вказує на її недостатність або складність у сприйнятті (рис. 1.4.). Це є підставою для оновлення й модернізації навчально-методичного забезпечення.

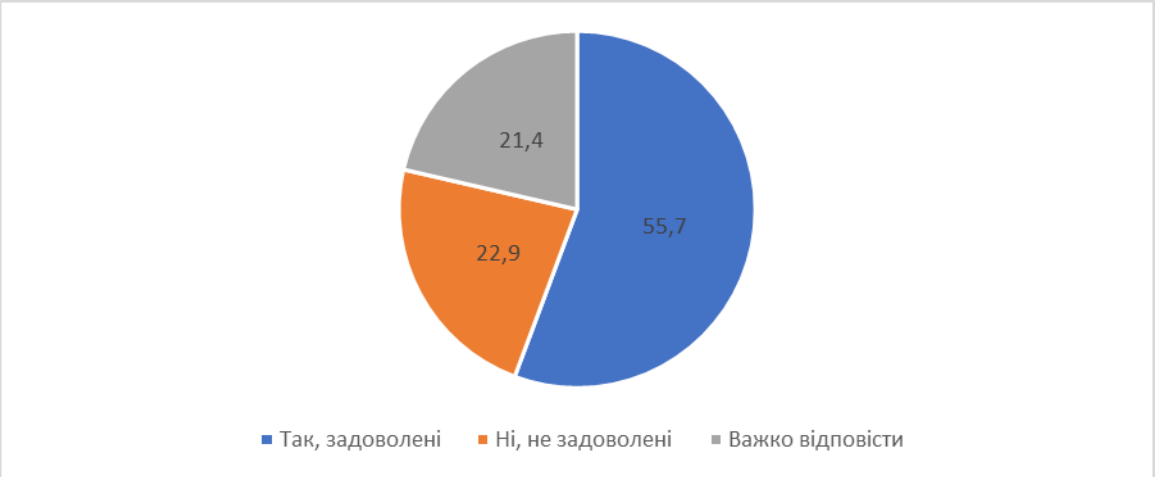


Рис. 1.4. **Відповідь студентів на питання «Як Ви оцінюєте рівень науково-методичної літератури, що використовується в курсі?»**

На запитання "Чи достатньо Вам теоретичних знань для розуміння принципів аквафітнесу?" більшість обрали варіант "так, достатньо", що свідчить про якісну побудову теоретичної частини курсу. Водночас окремі респонденти зазначають, що їм бракує знань у деяких аспектах, або потребують додаткових пояснень, що може свідчити про потребу у гнучкій подачі матеріалу (рис. 1.5.).



Рис. 1.5. **Відповідь студентів на питання «Чи достатньо Вам теоретичних знань для розуміння принципів аквафітнесу?»**

Наступне запитання - "Чи вмієте Ви пояснити вплив аквафітнесу на організм людини?" - продемонструвало, що студенти загалом добре розуміють фізіологічну суть занять, проте не всі можуть повноцінно це пояснити, що варто врахувати при плануванні освітньої програми (рис. 1.6.).



Рис. 1.6. **Відповідь студентів на питання «Чи вмієте Ви пояснити вплив аквафітнесу на організм людини?»**

Відповіді на питання «Наскільки зрозумілими є для Вас фізіологічні процеси, що відбуваються під час занять у воді?» розподілились наступним чином: 50% добре розуміють й можуть пояснити іншим, 50% - частково розуміють та потребують додаткових пояснень (рис.1.7.).

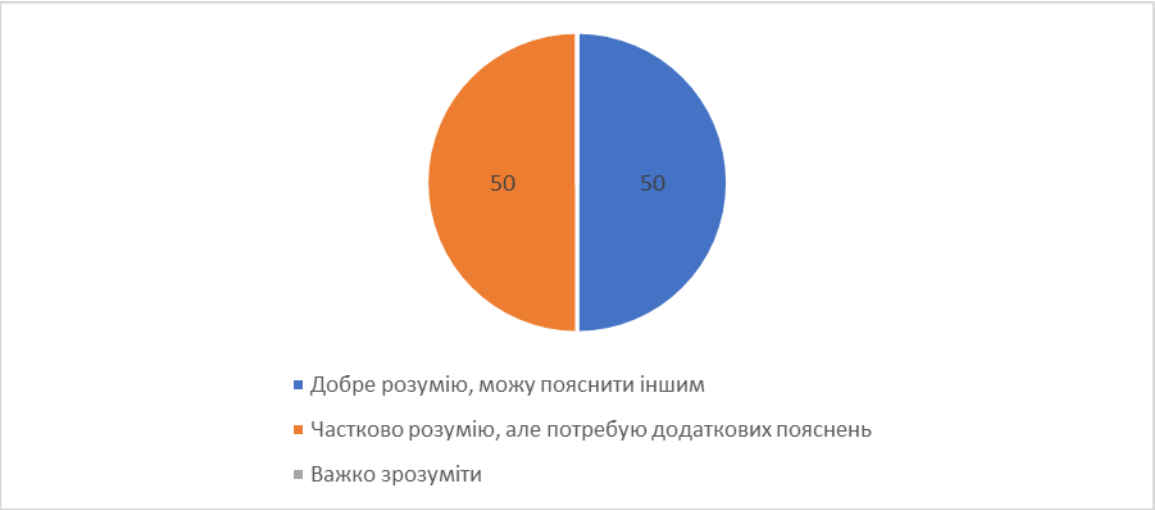


Рис. 1.7. **Відповідь студентів на питання «Наскільки зрозумілими є для Вас фізіологічні процеси, що відбуваються під час занять у воді?»**

У відповідях на "Чи знаєте Ви основні правила безпеки під час проведення занять у воді?" простежується достатній рівень обізнаності, але частина опитаних має лише часткові знання або плутає окремі моменти (рис. 1.8.). Це сигналізує про необхідність додаткового акценту на техніці безпеки під час навчання.



Рис. 1.8. **Відповідь студентів на питання " Чи знаєте Ви основні правила безпеки під час проведення занять у воді?"**

Результати на запитання "Чи маєте Ви досвід викладання або проведення тренувань (з аквафітнесу або інших фітнес-напрямів)?" показали, що більшість студентів вже мають певну практику, що є позитивним фактором. Проте окремі респонденти взагалі не мали такого досвіду, що може ускладнювати подальше професійне становлення. (рис. 1.9.)

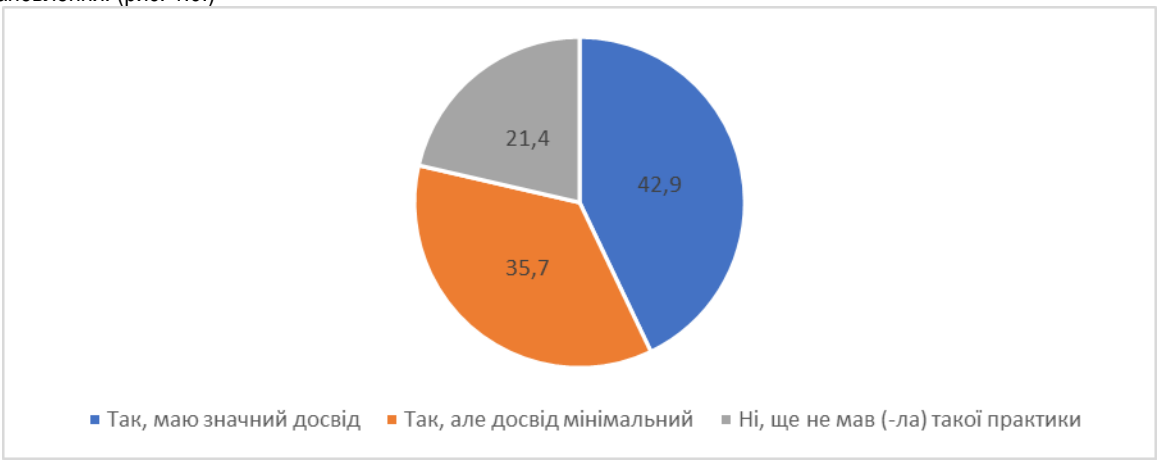


Рис. 1.9. **Відповідь на питання «Чи маєте Ви досвід викладання або проведення тренувань (з аквафітнесу або інших фітнес-напрямів)?»**

На запитання "Чи мали Ви достатньо практики під час навчання для впевненого проведення занять з аквафітнесу?" респонденти дали критичні відповіді: значна частина вважає, що практики було недостатньо або її не вистачало для формування впевненості (рис. 1.10.). Це один із ключових викликів у процесі підготовки фахівців.

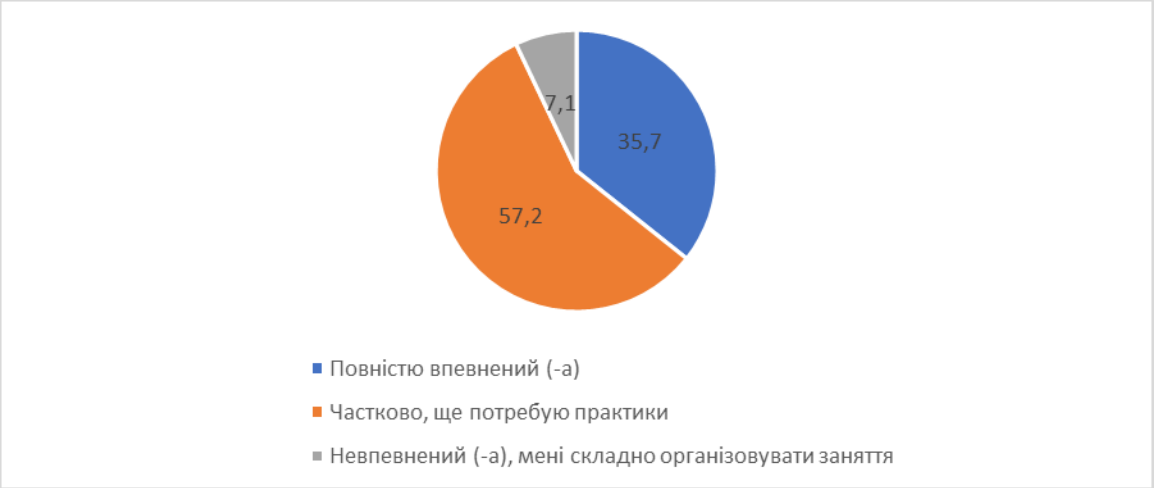


Рис. 1.10. **Відповідь студентів на питання «Чи мали Ви достатньо практики під час навчання для впевненого проведення занять з аквафітнесу?»**

Наступне питання "Чи вважаєте Ви, що під час навчання Ви отримали достатньо теоретичних знань для ефективної роботи тренером з аквафітнесу?" показало, що хоча багато студентів відчувають впевненість у теоретичній підготовці, частина все ж сумнівається у її повноті для реальної практичної діяльності (рис.1.11.).

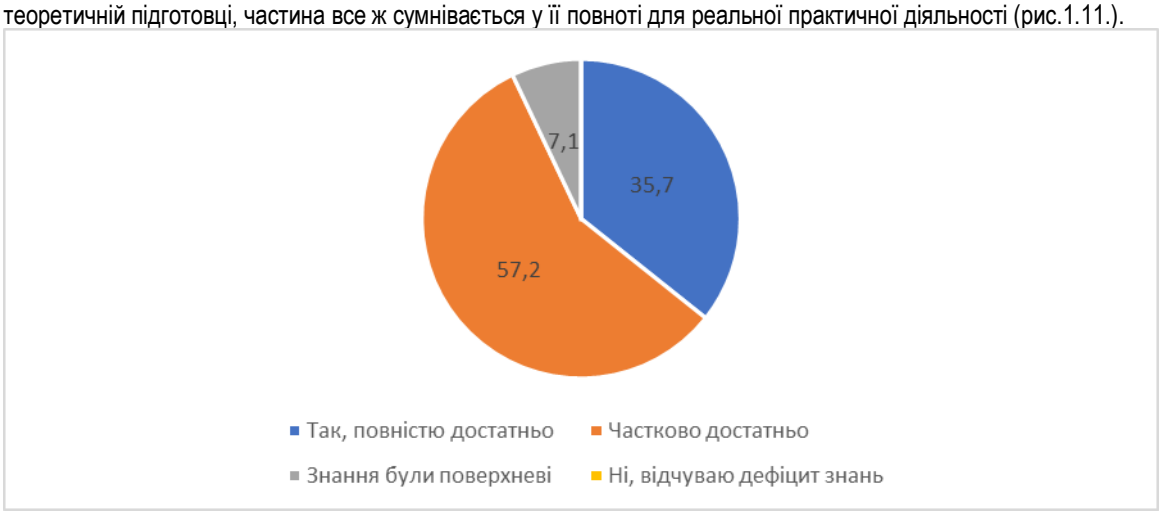


Рис. 111. **Відповідь студентів на питання «Чи вважаєте Ви, що під час навчання Ви отримали достатньо теоретичних знань для ефективної роботи тренером з аквафітнесу?»**

Аналіз відповідей студентів також дозволив встановити, що 57,1% респондентів частково розуміють методику викладання аквафітнесу та потребують доопрацювання. Добре розуміють методику 28,5% студентів, тоді як 14,3% не вистачає знань з методики викладання (рис. 1.12.).



Рис. 1.12. **Відповідь студентів на питання «Чи відчуваєте Ви впевненість у своїх знаннях щодо методики викладання аквафітнесу?»**

На питання "Чи хотіли б Ви пройти додаткові курси/тренінги з аквафітнесу?" майже всі респонденти відповіли ствердно, що свідчить про високу мотивацію до самовдосконалення та попит на післядипломну або паралельну освіту (рис. 1.13).

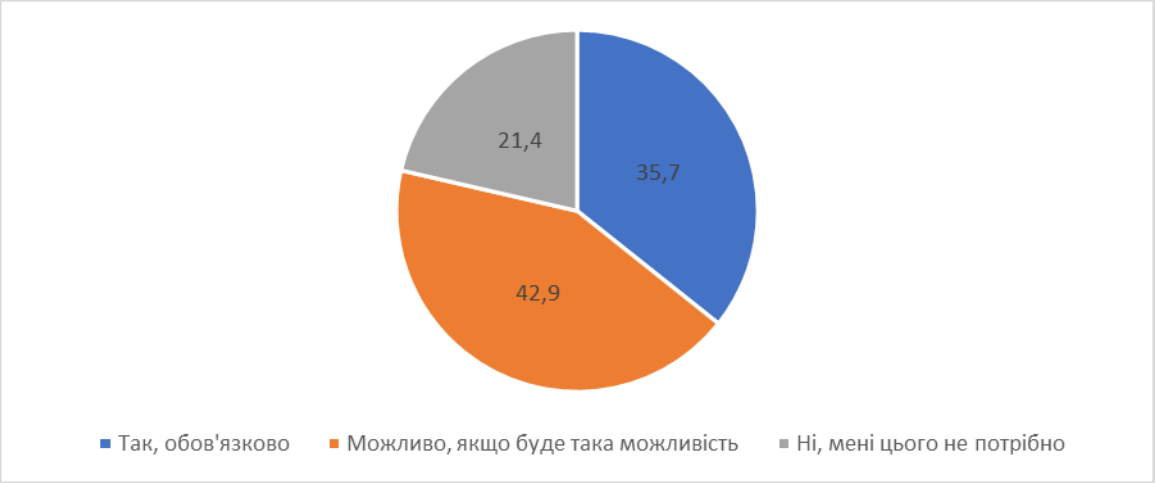


Рис. 1.13. **Відповідь студентів на питання «Чи хотіли б Ви пройти додаткові курси/тренінги з аквафітнесу?»**

Результати опитування свідчать, що 28,6% студентів часто відвідують фітнес-конвенції та майстер-класи; 28,6% студентів відвідують, але рідко (рис. 1.14).

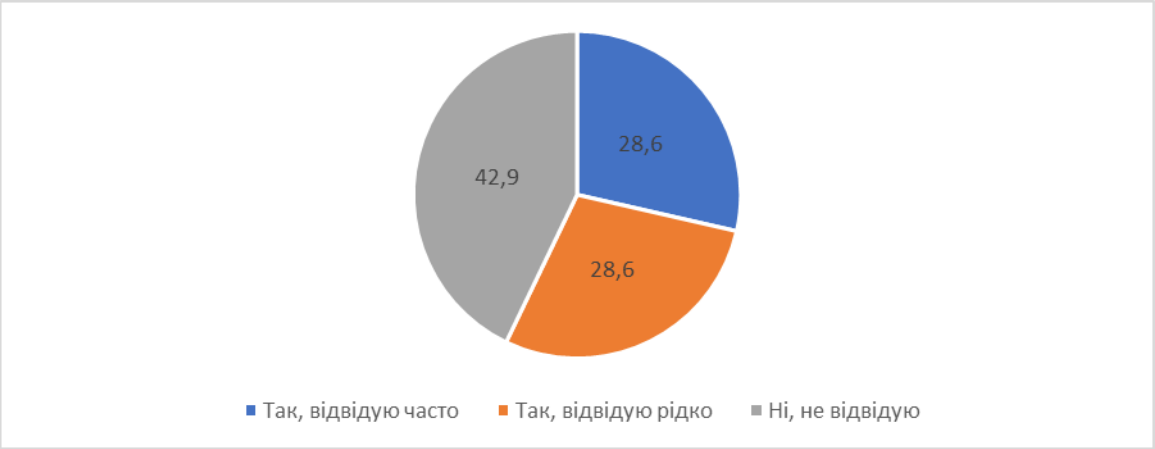


Рис. 1.14. **Відповідь студентів на питання «Чи відвідуєте Ви фітнес-конвенції та майстер-класи, які проводять провідні фахівці з фітнесу?»**

У питанні "Які теми Вам були б цікаві для вивчення додатково?" найчастіше обиралися теми, пов'язані з роботою з особливими категоріями населення, поглибленням методики викладання, створенням професійного контенту та управлінням тренувальним процесом. Це формує орієнтири для розробки спецкурсів і факультативів (рис. 1.15).

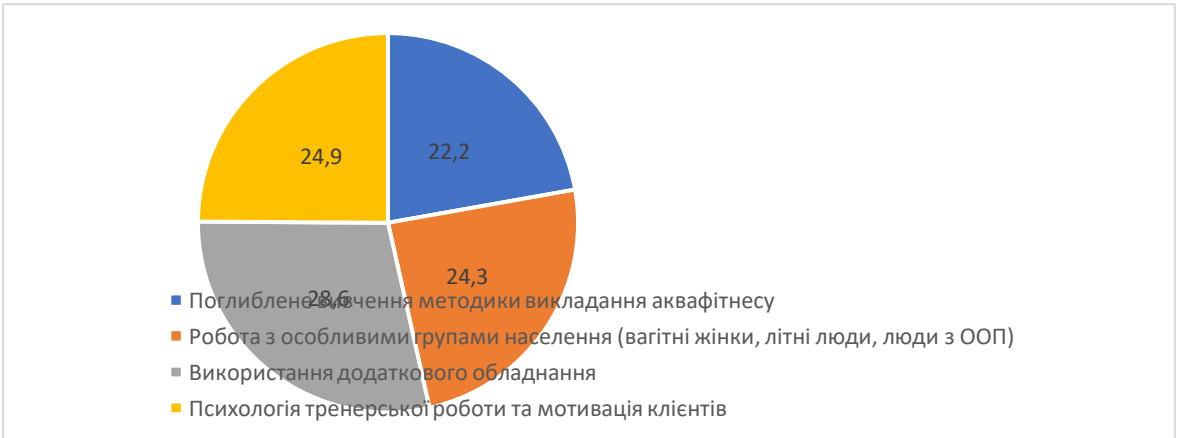


Рис. 1.15. **Відповідь студентів на питання «Які теми Вам були б цікаві для вивчення додатково?»**

На запитання "Чи користуєтесь Ви фітнес-додатками або гаджетами для тренувань?" більшість відповіла ствердно, що свідчить про високу цифрову грамотність. Лише незначна частина не має такого досвіду (рис. 1.16).

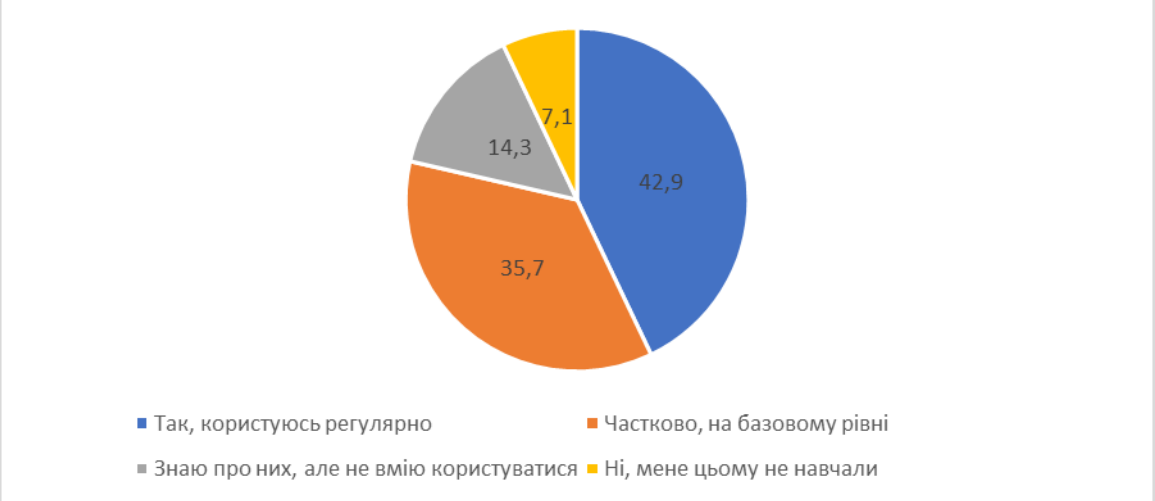


Рис. 1.16. **Відповідь студентів на питання «Чи користуєтесь Ви фітнес-додатками або гаджетами для тренувань?»**

Водночас на питання "Чи маєте Ви навички створення професійного контенту для соціальних мереж (Instagram, TikTok, YouTube)?" більшість респондентів зазначили, що мають або базові, або середні навички, а дехто - просунуті. Це демонструє актуальність інтеграції тем SMM у фітнес-освіту (рис. 1.17).

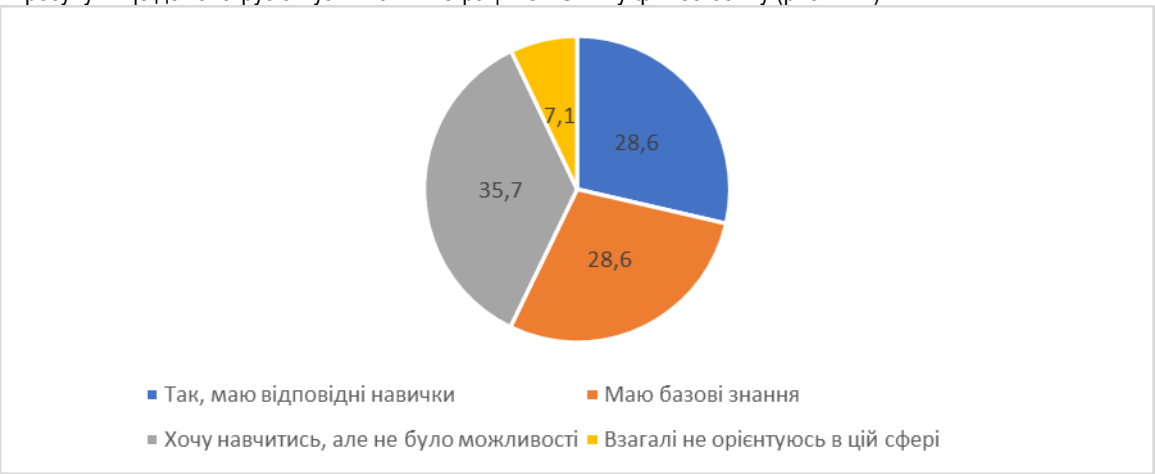


Рис. 1.17. **Відповідь студентів на питання «Чи маєте Ви навички створення професійного контенту для соціальних мереж (Instagram, TikTok, YouTube)?»**

Запитання "Чи готові Ви проводити тренування іноземною мовою?" показало, що дехто впевнений у своїх силах, але значна частина має лише базовий рівень або зазначає труднощі з термінологією (рис. 1.18). Це свідчить про потребу в розвитку професійної англійської мови в рамках навчального процесу.

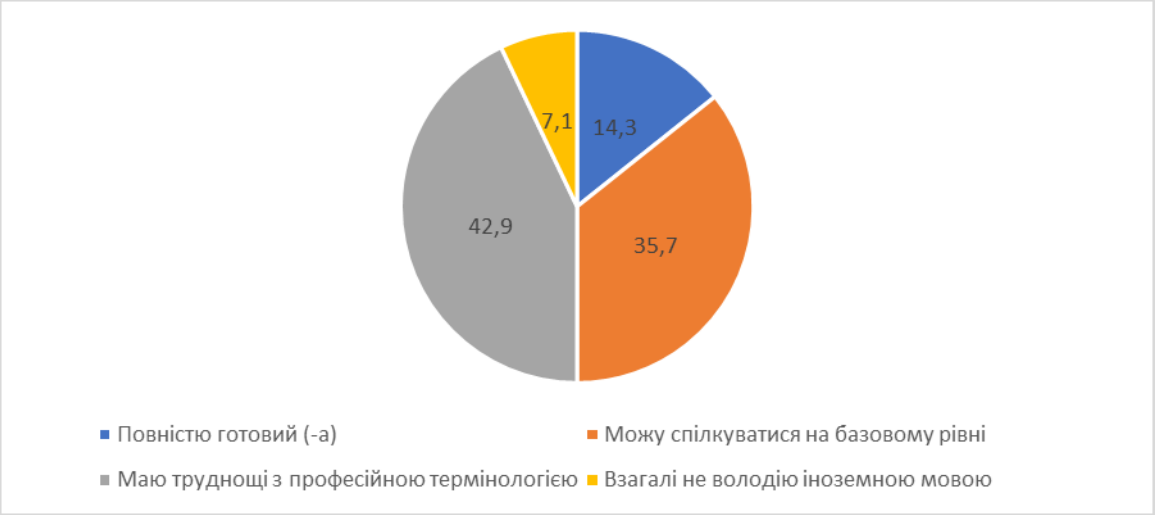


Рис. 1.18. **Відповідь студентів на питання «Чи готові Ви проводити тренування іноземною мовою?»**

На питання "Чи вмієте Ви аналізувати ефективність своєї тренерської діяльності та приймати критику?" більшість студентів відповіли позитивно, що вказує на високий рівень рефлексивності та професійної зрілості (рис. 1.19).

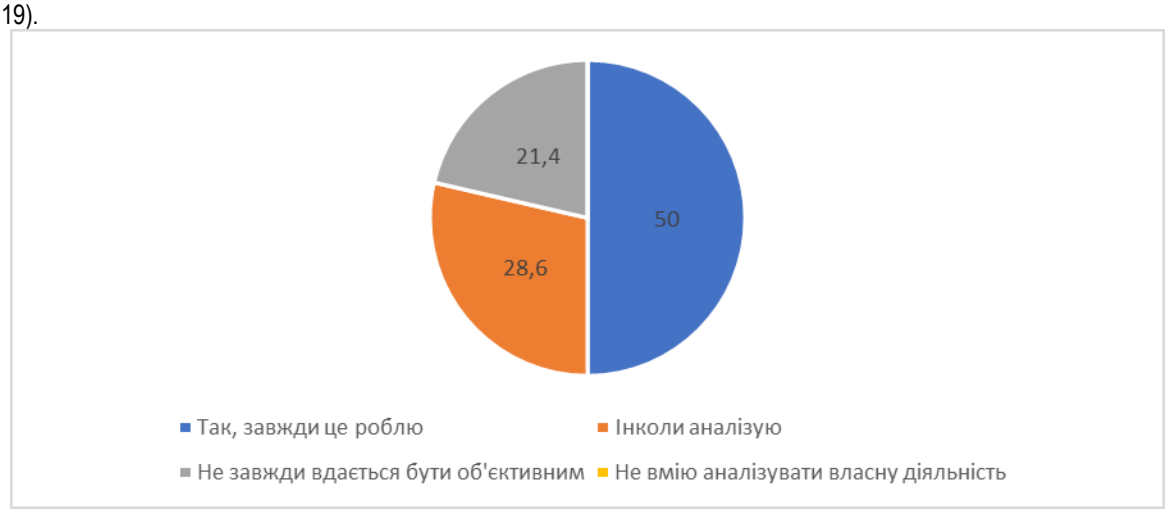


Рис. 1.19. **Відповідь студентів на питання «Чи вмієте Ви аналізувати ефективність своєї тренерської діяльності та приймати критику?»**

І нарешті, відповідь на "Чи маєте Ви досвід співпраці з фахівцями інших сфер (лікарі, дієтологи, психологи тощо)?" засвідчує, що більшість мають лише теоретичне уявлення про міждисциплінарну взаємодію, що потребує практичного закріплення (рис. 1.20).



Рис. 1.20. **Відповідь студентів на питання «Чи маєте Ви досвід співпраці з фахівцями інших сфер (лікарі, дієтологи, психологи тощо)?»**

Завершальне питання "Чи плануєте Ви працювати у сфері фітнесу після завершення навчання?" показало, що більшість здобувачів планують будувати кар'єру саме у цій галузі, що ще раз підтверджує актуальність дисципліни "Аквафітнес" у сучасній професійній підготовці (рис. 1.21).

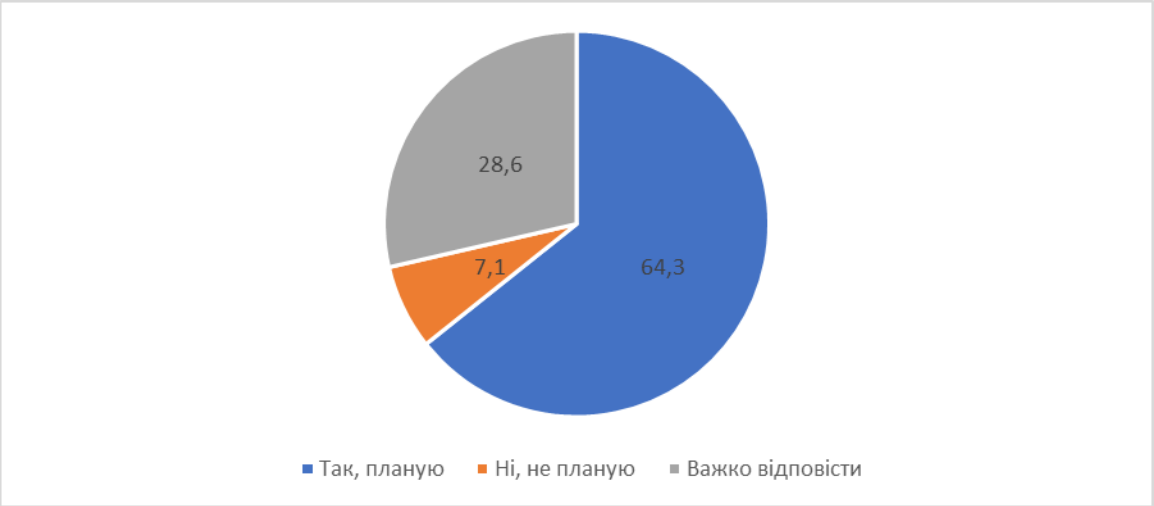


Рис. 1.21. **Відповідь студентів на питання «Чи плануєте Ви працювати у сфері фітнесу після завершення навчання?»**

У підсумку, на основі результатів опитування сформульовано такі рекомендації:

1. Посилити теоретичну підготовку через додаткові заняття, інтерактивні формати та самостійне опрацювання матеріалу.
2. Поглибити знання з фізіології занять у воді з використанням мультимедійних засобів і реальних прикладів.
3. Провести спеціальні тренінги з техніки безпеки у форматі практичних занять.
4. Забезпечити здобувачам більше практики — як в аудиторних, так і в позааудиторних умовах.
5. Розробити факультативні модулі або тренінги за запитом студентів: методика викладання, робота з особливими групами.

Висновки. Отже, встановлено, що на сучасному етапі професійна підготовка майбутніх фахівців з аквафітнесу у закладах вищої освіти орієнтована на формування в здобувачів спеціальних професійних компетенцій відповідно до сучасних вимог ринку з фітнес-послуг У процесі аналізу проблем, з якими стикаються здобувачі освіти під час вивчення дисципліни, виявлено кілька ключових труднощів: недостатній рівень початкової фізичної підготовленості, низька мотивація до систематичних занять аквафітнесом, обмежена обізнаність щодо особливостей методики занять у водному середовищі та труднощі в організації самостійної практики.

Застосування вказаних заходів дозволить підвищити якість підготовки майбутніх фахівців з аквафітнесу, зробити навчання більш глибоким, практичним і сучасним.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці новітніх підходів формування фахових компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у процесі вивчення дисципліни «Аквафітнес».

Література

1 Андрєєва О. В. Фітнес в системі фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Науковий світ, 2008. 192 с.

2 Боляк Г. В. Теоретико-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 368 с.

3 Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 208 с.

4 Гета А. В. Значення фітнесу в рекреаційній підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. - 2023. - № 1 (355), лютий. – С.122-129

5 Дутчак М. В. Основи теорії і методики фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2014. 280 с.

6 Євтухова Т. В., Лєвіт Д. О. Розвиток soft skills у контексті сталого розвитку освіти [Електронний ресурс] // Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Т. 12, № 1. С. 57–62. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i1-008.

7 Москаленко Н. В. Фітнес-програми для різних вікових груп: методичні аспекти. Фізична культура і спорт. 2015. № 3. С. 45–50.

8 Немик О. В. Фітнес для всіх: метод. рекомендації. Харків: Основа, 2016. 128 с.

9 Ображей О. Є., Мачешич Є. О. Формування готовності майбутніх фахівців з аквафітнесу до роботи з різними групами населення. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2025. № 4(190). С. 110–113. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).22

10 Овчарук О. В. Ключові компетентності як результат освіти. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: Либідь, 2011. С. 64–72.

11 Паришкура, Ю. В., Цибровський, А. І., Осипенко, К. А. Шишацька , В. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(181), 196-199. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).35

12 Прищепа Ю. М. Методика організації фітнес-занять для студентської молоді: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ: НУФВСУ, 2017. 212 с.

13 Рижова В. В. Методика викладання плавання: навч. посіб. Суми: СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 138 с.

14 Савченко О. Я., Пометун О. І. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики. Київ: Либідь, 2011. 312 с.

15 Семиченко В. А. Психологія в контексті професійної діяльності тренера: навч. посіб. Київ: Видавничий дім, 2009. 220 с.

16 Сергєєва Н. Ю. Психофізіологічні основи рухової діяльності: навч. посіб. Харків: Основа, 2011. 198 с

17 Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації: монографія. Київ, 2017. 295 с.

18 Султанова Л. Ю. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Академічні візії. 2024. Вип. 37.

19 Юдіна Н. А. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту як психолого-педагогічна проблема. Педагогічний Альманах, (55), 191-197. https://doi.org/10.37915/pa.vi55.54

References

1.Andreeva, O. V. (2008). Fitness in the physical education system. [Fitnes v systemi fizychnoho vykhovannia]. navch. posibnyk. Kyiv: Scientific World. 192 s. [in Ukrainian]

2.Bolyak, G. V. (2016). Theoretical and methodological foundations of recreational and health-improving physical activity. [Teoretyko-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti]. monograph. Lviv: LDUFK. 368 s. [in Ukrainian]

3. Vasilenko M. M.(2018). Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methodology. [Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka]. monograph. Kyiv: Center for Educational Literature. 208 s. [in Ukrainian]

4.Geta A. V. (2023). The importance of fitness in the recreational training of future physical education specialists.[Znachennia fitnesu v rekreatsiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv iz fizychnoi kultury]. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk: Pedagogical Sciences. No. 1 (355), February. - P. 122-129. [in Ukrainian]

5.Dutchak M. V. (2014). Fundamentals of Fitness Theory and Methods. [Osnovy teorii i metodyky fitnesu] monograph. Lviv: LDUFK. 280 s. [in Ukrainian]

6. Yevtukhova, T. V., Levit, D. O.(2024). Development of soft skills in the context of sustainable education. [Rozvytok soft skills u konteksti staloho rozvytku osvity]. Electronic resource. Education. Innovation. Practice. Vol. 12, No. 1. Pp. 57–62. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i1-008. [in Ukrainian]

7. Moskalenko N. V.(2015). Fitness programs for different age groups: methodological aspects. [Fitnes-prohramy dlia riznykh vikovykh hrup: metodychni aspekty]. Physical Culture and Sports. No. 3. 45–50. s. [in Ukrainian]

8.Nemik O. V. (2016). Fitness for everyone. [Fitnes dlia vsikh]. methodological recommendations. Kharkiv: Osnova, 128 s. [in Ukrainian]

9.Obrazhey O. Ye., Macheshich Ye. O.(2025). Preparing future aqua fitness specialists to work with different population groups. [Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv z akvafitnesu do roboty z riznymy hrupamy naselennia]. Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. No. 4(190). Pp. 110–113. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04 (190).22 [in Ukrainian]

10. Ovcharuk O. V. (2011). Key competencies as a result of education. Competency-based approach in modern education: global experience and Ukrainian perspectives. [Kliuchovi kompetentnosti yak rezultat osvity. Kompetentnisnyi pidkhid u suchasnii osviti: svitovyi dosvid ta ukrainski perspektyvy]. Kyiv: Lybid. 64–72 s. [in Ukrainian]

11. Paryshkura, Yu. V., Tsybrovsky, A. I., Osipenko, K. A., Shyshatska, V. I. (2024). Preparing future physical culture and sports professionals for fitness training. [Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do navchannia fitnes].Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15, (8(181), 196-199. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).35 [in Ukrainian]

12. Pryschepa Yu. M. (2017). Methods of organizing fitness classes for students. [Metodyka orhanizatsii fitnes-zaniat dlia studentskoi molodi]: dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 212 s. [in Ukrainian]

13. Ryzhova V. V. (2012). Methods of teaching swimming. [Metodyka vykladannia plavannia]. navch. posibnyk Sumy: A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University,138 s. [in Ukrainian]

14. Savchenko O. Ya., Pometun O. I. (2011). Competence-based approach in modern education: global experience and Ukrainian perspectives. [Kompetentnisnyi pidkhid u suchasnii osviti: svitovyi dosvid ta ukrainski perspektyvy]. library on educational policy. Kyiv: Lybid, 312 s. [in Ukrainian]

15. Semichenko V. A. (2009). Psychology in the context of professional coaching. [Psykholohiia v konteksti profesiinoi diialnosti trenera]: navch. posibnyk. Kyiv: Publishing House, 220 s. [in Ukrainian]

16. Sergeeva N. Yu. (2011). Psychophysiological foundations of motor activity. [Psykhofiziolohichni osnovy rukhovoi diialnosti]: navch. posibnyk. Kharkiv: Osnova, 198 s. [in Ukrainian]
17. Slobozhaninov P. A. (2017). Formation of professional competence of future specialists in fitness and recreation. [Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fitnesu ta rekreatsii]: monograph. Kyiv, 295 s. [in Ukrainian]
18. Sultanova L. Yu. (2024). Professional training of coaches and specialists in the field of physical culture and sports. [Profesiina pidhotovka treneriv ta fakhivtsiv u haluzi fizychnoi kultury ta sportu.]. Academic Visions. Issue 37. [in Ukrainian]
19. Yudina N. A. (2024). Professional training of future physical culture and sports specialists as a psychological and pedagogical problem. [Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu yak psykholoho-pedahohichna problema].Pedagogical Almanac, (55), 191-197. https://doi.org/10.37915/pa.vi55.54 [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).28

Овчаренко М.Л.
Аспірант, 3-го року навчання
Українській державний університет науки і технології ННІ
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро
https://orcid.org/0009-0001-7333-8884

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ ТРИАТЛОНУ

Анотація. *Дослідження зосереджене на встановленні взаємозв'язків між показниками фізичної та функціональної підготовленості спортсменів-аматорів, які спеціалізуються на неолімпійських програмах триатлону. Акцент зроблено на аналізі кореляційної взаємозалежності між різними аспектами фізичної підготовленості, зокрема між спортивними результатами та їх імітацією на спеціалізованих тренажерах. Використання кореляційного аналізу та t-критерію «Стьюдента» дозволило виявити статистично значимі взаємозв'язки, що відображають специфіку адаптації організму до комплексних навантажень. Особливу увагу приділено впливу вікового фактору на фізичні показники, зокрема на витривалість та силові якості. Отримані результати підтверджують необхідність індивідуалізованого підходу до побудови навчально-тренувальних програм для спортсменів-аматорів, з урахуванням їх вікових особливостей та рівня підготовленості. Дослідження має важливе значення для оптимізації навчально-тренувального процесу в аматорському триатлоні, зокрема для розробки ефективних методів контролю та прогнозування спортивних результатів.*
Ключові слова: *кореляційний аналіз, фізична підготовленість, функціональна підготовленість, тріатлон, t-критерій «Стьюдента».*

Ovcharenko M.L., Correlational relationship between physical and functional fitness indicators of amateur athletes engaged in non-olympic triathlon disciplines. *Emphasis is placed on analyzing the correlational interdependence between various aspects of physical fitness, particularly between athletic performance and its simulation on specialized training equipment. The application of correlation analysis and Student's t-test revealed statistically significant relationships that reflect the specifics of the body's adaptation to complex loads. Special attention is given to the influence of age on physical indicators, particularly endurance and strength qualities. The obtained results confirm the need for an individualized approach to designing training programs for amateur athletes, taking into account their age-related characteristics and fitness levels. The research holds significant importance for optimizing the training process in amateur triathlon, particularly for developing effective methods of monitoring and predicting athletic performance. The findings can be valuable for coaches, sports educators, and researchers working in the field of physical education and sports.*
Keywords: *correlation analysis, physical fitness, functional fitness, triathlon, Student's t-test.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток аматорського спорту, зокрема у сфері триатлону, характеризується значним зростанням популярності серед широких верств населення. Особливий інтерес спостерігається до неолімпійських програм триатлону, які поєднують плавання, велоспорт і біг у різних комбінаціях. Це створює нові виклики для тренерів та науковців, які займаються оптимізацією навчально-тренувального процесу. Фізична підготовленість спортсменів-аматорів є багатокомпонентним явищем, що включає силову витривалість, аеробну та анаеробну продуктивність, координацію рухів, гнучкість та інші аспекти. Однак, через відсутність стандартизованих підходів до підготовки аматорів, виникає потреба у глибокому аналізі взаємозв'язків між цими компонентами. Однією з ключових проблем є вивчення кореляційних зв'язків між різними показниками фізичної та функціональної підготовленості, зокрема з урахуванням вікових особливостей. Вік спортсменів-аматорів може суттєво впливати на їхні результати: з одного боку, досвід і витривалість можуть покращуватися, а з іншого — силові показники часто знижуються. Це створює необхідність індивідуалізації тренувальних програм, що ґрунтується на науково обґрунтованих даних. Інструменти математичної статистики, такі як кореляційний аналіз і t-критерій Стьюдента, відіграють ключову роль у дослідженні цих зв'язків. Вони дозволяють не лише виявити взаємозв'язки між