DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).01
УДК 796.015:613.2/.6:005.963

Анікєєв Д.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0000-0001-8931-2067
Довгич О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0009-0001-5558-7713
Катерина У.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0000-0002-4774-0802
Парасочка С.В.
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0009-0002-1882-9549
Шиманський Г.М
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
orcid.org/0009-0000-7352-2916

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВЕЛНЕС-ПІДХОДІВ У ДІЯЛЬНІСТЬ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У статті розглянуто питання інтеграції велнес-компонентів у професійну діяльність фітнес-тренерів та підготовку *фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Враховуючи сучасні світові тенденції, що підкреслюють необхідність цілісного підходу до здоров'я людини, автори обґрунтовують важливість оновлення змісту освітніх програм у сфері фізичної культури і спорту. Метою дослідження було проаналізувати, як фітнес-тренери використовують основні складові велнесу у своїй практиці: фізичне здоров'я, фітнес, харчування, зовнішній вигляд, якість сну та психологічне благополуччя. Методологічною основою стало анкетне опитування 103 тренерів фітнес-клубів м. Києва. Результати показали високий рівень інтеграції фізичних, нутрітивних та зовнішніх складових велнесу, тоді як психологічне здоров'я та якість сну враховуються менш системно. Більшість респондентів погодилися, що надання додаткових послуг, пов'язаних з велнесом, позитивно впливає на якість тренувального процесу та вартість послуг. Висновки дослідження свідчать про актуальність подальшого розвитку освітніх програм з урахуванням цілісного підходу до здоров'я. Перспективою подальших досліджень є поглиблення аналізу готовності фахівців до впровадження велнес-моделі в освітню та практичну діяльність.*

Ключові слова: *велнес, фітнес, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, фітнес-тренер, професійна підготовка.*

Anikieiev Dmytro, Kateryna Uliana, Dovhych Oleksandr, Parasochka Serhii, Shymanskyi Hennadii. Wellness approaches in fitness trainers' practice: current state and future prospects. *The article explores the integration of wellness components into the professional activities of fitness trainers and the training of specialists in health and recreational motor activity. Considering current global trends that emphasize a holistic approach to human health, the authors substantiate the need to update educational programs in the field of physical culture and sports. The aim of the study was to analyze how fitness trainers apply key wellness components in their practice: physical health, fitness, nutrition, appearance, sleep quality, and psychological well-being. The research was based on a survey of 103 fitness trainers from Kyiv fitness clubs. The results demonstrated a high level of integration of physical, nutritional, and appearance-related components of wellness, while sleep and psychological wellness were addressed less consistently. Most respondents agreed that offering additional wellness-related services improves the quality of training and increases the value of services. The study's findings confirm the relevance of developing educational programs based on a comprehensive wellness model. Future research should focus on analyzing the readiness of specialists to implement this model in educational and professional contexts.*

Keywords: *wellness, fitness, health and recreational motor activity, fitness trainer, professional training.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

У сучасних умовах активного розвитку індустрії здоров'я та рекреації особливої актуальності набуває питання формування змісту освітніх програм для підготовки фахівців у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Зростання інтересу до велнесу як інтегративного підходу до підтримання фізичного та психічного здоров'я вимагає оновлення підходів до професійної підготовки магістрів за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт".

Світові тренди розвитку велнес-індустрії, проаналізовані у дослідженні McKinsey & Company [6], свідчать про трансформацію споживчих уявлень про здоров'я та необхідність комплексного підходу до формування здорового способу життя, що об'єднує фізичну активність, правильне харчування, емоційний добробут та інші складові .

Вітчизняні науковці також підкреслюють важливість адаптації системи професійної підготовки до нових вимог ринку. Зокрема, у роботах Василенко М. В. [1] обґрунтовується необхідність модернізації освітніх програм через інтеграцію велнес-технологій у структуру фахової підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту.

У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні думки зовнішніх стейкхолдерів — зокрема, фітнес-тренерів, які безпосередньо працюють у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Саме їхні пропозиції можуть стати важливою основою для формування спеціалізації другого магістерського рівня підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Фізична культура і спорт".

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021– 2025 рр. за темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасних дослідженнях все частіше акцентується увага на необхідності цілісного підходу до здоров'я людини, що базується на принципах велнесу. Одним із важливих напрямів є інтеграція фізичного, ментального, емоційного та соціального аспектів добробуту. Так, дослідження, проведене серед студентів медичних навчальних закладів, продемонструвало, що важливість ментального здоров'я як ключового компонента загального велнесу сприяє суттєвому покращенню загального стану здоров'я та психоемоційного стану студентів [7]. Вплив програм цілісного велнесу на поведінку студентів також підтверджено емпіричними дослідженнями. Так, комплексні програми, що охоплюють фізичну активність, правильне харчування та розвиток емоційного інтелекту, сприяли зниженню маси тіла, підвищенню фізичної активності та покращенню загального самопочуття учасників [4]. Водночас у літературі відзначається, що в дослідженнях з фізичного виховання часто ігноруються важливі складові здоров'я, такі як емоційне та соціальне благополуччя, що свідчить про необхідність переорієнтації досліджень у бік цілісного підходу [5].

Особливу увагу на розвиток концепції цілісного оздоровлення звертають і українські науковці. Василенко М.М. [1] підкреслює необхідність оновлення змісту професійної підготовки фітнес-тренерів, акцентуючи на важливості формування компетентностей у галузі фізичного, психоемоційного та соціального добробуту клієнтів. Дутчак М.В. і Василенко М.М. [2, 8] обґрунтували потребу у кваліфікаційній характеристиці фахівця фітнес-індустрії, що базується на принципах цілісного підходу до здоров'я. Професійні стандарти, які регулюють діяльність фітнес-фахівців в Україні, розглядаються як запорука якісного функціонування галузі. Так, Чеховська Л.Я. зі співавторами [3] акцентують увагу на важливості гармонійного поєднання фізичної активності із розвитком ментальних і емоційних ресурсів клієнтів.

Дослідження McKinsey & Company виявило шість категорій wellness, які найбільше цікавлять споживачів. Це - здоров'я, фітнес, харчування, сон, зовнішній вигляд, психологічне здоров'я. Автори прогнозують подальше зростання попиту на велнес-послуги, що поєднують фізичний, емоційний та ментальний аспекти благополуччя [6].

Таким чином, аналіз останніх наукових праць підтверджує обґрунтованість і необхідність застосування цілісного підходу до здоров'я, в основі якого лежить використання елементів велнесу як комплексної моделі розвитку фізичного, ментального та соціального благополуччя людини.

Мета дослідження – аналіз практичного використання велнес-компонентів у діяльності тренерів фітнес-клубів для підвищення якості підготовки фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження нами було застосовано комплекс методів, зокрема аналіз та синтез, порівняння та зіставлення, які дозволили об'єктивно оцінити сучасний стан досліджуваного питання. Для забезпечення теоретичної бази проведено аналіз наукових джерел та актуальної літератури, зокрема робіт українських та зарубіжних дослідників, присвячених проблематиці велнесу та оздоровчо-рекреаційної діяльності. Основним методом збору емпіричних даних стало анкетне опитування, спрямоване на вивчення особливостей практичного використання основних компонентів велнесу в професійній діяльності тренерів. У дослідженні взяли участь 103 тренери фітнес-клубів міста Києва, які працюють у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Достовірність результатів забезпечувалася добровільною участю респондентів, а також попередньою експертною оцінкою змісту анкети.

Результати дослідження.

У процесі опитування 103 тренерів фітнес-клубів м. Києва було виявлено особливості практичного використання основних компонентів велнесу у їхній професійній діяльності. Дані наведені в таблиці 1 та рис. 1

Таблиця 1

Використання компонентів велнесу фітнес-тренерами

Компоненти велнесу	Питання анкети	Відповіді				
		Завжди (%)	Часто (%)	Іноді (%)	Рідко (%)	Ніколи (%)
Фізичне здоров'я	Як часто ви надаєте клієнтам послуги, пов'язані з покращенням їхнього фізичного здоров'я (рекомендації щодо здорового способу життя, консультації щодо дієти, медичні поради)?	66	23.3	6.8	3.9	0
Фітнес (персоналізація тренувальних програм)	Як часто ви адаптуєте тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб клієнтів на основі їхнього фізичного стану, супутніх захворювань і мети	84.6	11.7	1	0	1

	тренувань?					
Харчування	Як часто ви надаєте клієнтам індивідуальні рекомендації з харчування або дієтичний супровід для досягнення фітнес-результатів?	52.4	28.2	10.7	4.9	3.9
Зовнішній вигляд	Як часто ваші клієнти звертаються до вас з метою покращення зовнішнього вигляду (схуднення, формування м'язів, корекція фігури)?	46.6	46.6	4.9	0	1.9
Якість сну	Як часто ви надаєте клієнтам рекомендації щодо покращення якості сну для оптимізації їхнього відновлення та загального стану здоров'я?	41.7	35	16.5	6.8	0
Психологічне здоров'я	Як часто ви використовуєте техніки для зниження стресу та підтримки психологічного комфорту клієнтів (наприклад, розслаблюючі вправи, поради щодо медитації або дихальних технік)?	21.4	23.3	40.8	9.7	4.9

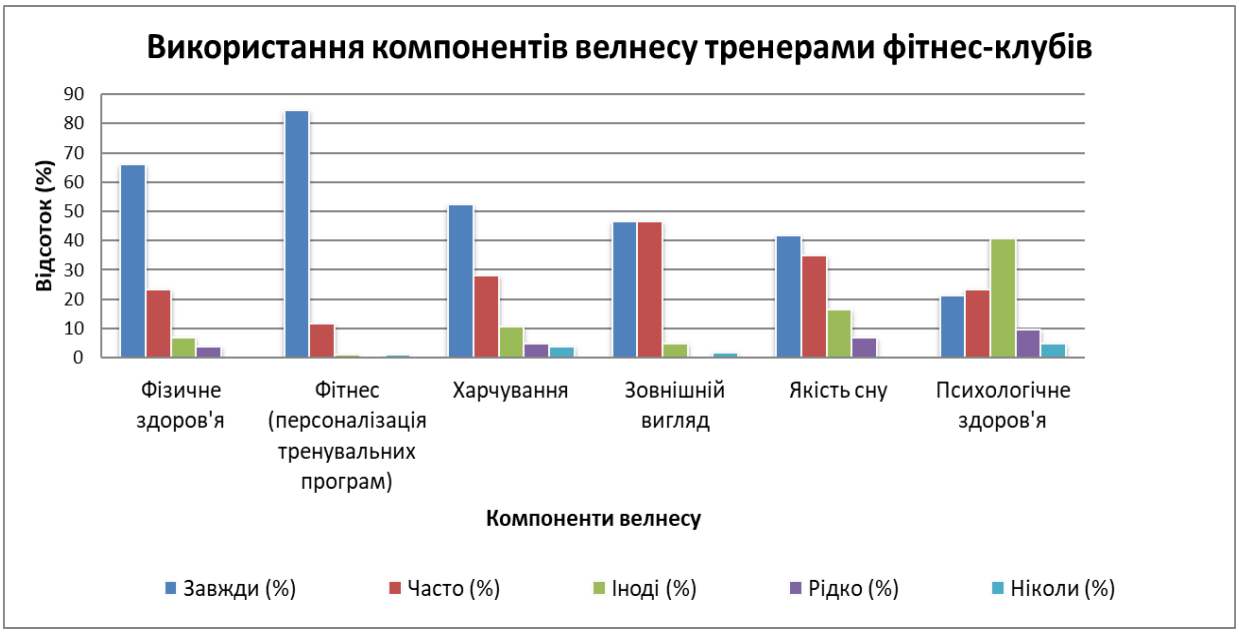


Рис. 1 Розподіл відповідей учасників дослідження за результатами анкетування (%)

Дослідження показало, що найбільш інтегрованими у роботу тренерів є персоналізація тренувальних програм та компоненти, пов'язані з зовнішнім виглядом, харчуванням і фізичним здоров'ям. Аналіз відповідей свідчить, що основні елементи велнесу вже активно впроваджуються в практику фітнес-клубів. Останнє питання анкети стосувалось оцінки тренерами важливості надання додаткових послуг і консультацій, які асоціюються з велнесом («Чи вважаєте ви що надання додаткових послуг і консультацій може покращити якість тренувального процесу і позитивно вплинути на ціну пропонованих вами послуг?»). Відповіді розподілились наступним чином: «повністю згоден» - 67%, «скоріше згоден» - 25%, «нейтрально» - 7%, «скоріше не згоден» - 1%. Отже тренери переконані, що надання додаткових послуг покращує якість тренувального процесу і може підвищити ціну на їхні послуги. Це свідчить про наявність попиту на такі послуги з боку клієнтів. Як відомо, утримання клієнтів коштує в 5-25 разів дешевше, ніж залучення. Отже надання тренерами додаткових послуг, зміст яких асоціюється з велнесом, робить їх роботу більш ефективною і значно піднімає престиж професії

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати свідчать, що усі шість компонентів велнесу вже інтегровані у практику тренерів фітнес-клубів м. Києва на різних рівнях. Високий відсоток позитивних відповідей ("завжди" та "часто") щодо таких складових, як фізична активність, харчування, зовнішній вигляд, а також зростаюча увага до якості сну, стрес-менеджменту та особистісного розвитку, свідчать про актуальність і перспективність застосування цілісної велнес-моделі у фітнес-індустрії. Можна стверджувати, що тренди розвитку велнесу вже набули поширення серед фахівців фітнес-клубів, і очікується, що у майбутньому увага до всіх аспектів здоров'я людини лише зростатиме. Це підтверджує важливість продовження роботи над інтеграцією комплексних оздоровчих підходів у професійну підготовку та практику фітнес-тренерів.

Подальші дослідження можуть зосередитися на інтеграції комплексних оздоровчих підходів у професійну підготовку та практику фітнес-тренерів.

Література

1.Василенко М. М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. № 38. С. 119–124.

2.Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обгрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187

3.Чеховська Л., Дутчак М., Жданова О., Лужна М. Обґрунтування професійного стандарту «персональний фітнес-тренер» в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 10(183). С. 259–263. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).48.

4.Adams T., Bezner J., Drabbs M., Zambarano R., Steinhardt M. Construct validation of the perceived wellness survey. *American Journal of Health Studies*. 2007. Vol. 18, № 2/3. С. 64–68. DOI: 10.4278/0890-1171-11.3.208

5.Dooris M. Healthy settings: Challenges to generating evidence of effectiveness. *Health Promotion International*. 2006. Vol. 21, № 1. С. 55–65. DOI: 10.1093/heapro/dai025.

6.McKinsey & Company. Wellness in 2030. URL: https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/wellness-in-2030 (дата звернення: 12.06.2025).

7.Slavin S. J., Schindler D. L., Chibnall J. T. Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine*. 2021. Vol. 96, № 4. С. 627–632. DOI: 10.1097/ACM.0000000000000166.

8.Vasylenko M., Dutchak M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. Eureka: Social and Humanities. 2018. № 2. С. 45–51. DOI: 10.21303/2504-5571.2018.00586.

References

1.Vasylenko, M. M. (2014). Suchasni vymohy robotodavtsiv do formuvannia hotovnosti maibutnikh fitnes-treneriv do profesiinoi diialnosti. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh, (38), 119–124.

2.Dutchak, M. V., & Vasylenko, M. M. (2013). Teoretychne obgruntuvannia kvalifikatsiinoi kharakterystyky fitnes-trenera. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (2), 17–21. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.639187

3.Chekhovska, L., Dutchak, M., Zhdanova, O., & Luzhna, M. (2024). Obgruntuvannia profesiinoho standartu «personalnyi fitnes-trener» v Ukraini. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (10[183]), 259–263. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).48

4.Adams, T., Bezner, J., Drabbs, M., Zambarano, R., & Steinhardt, M. (2007). Construct validation of the perceived wellness survey. American Journal of Health Studies, 18(2/3), 64–68. https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.3.208

5.Dooris, M. (2006). Healthy settings: Challenges to generating evidence of effectiveness. Health Promotion International, 21(1), 55–65. https://doi.org/10.1093/heapro/dai025

6.McKinsey & Company. (n.d.). Wellness in 2030. https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/wellness-in-2030 (Accessed: June 12, 2025)

7.Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2021). Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through curricular changes. Academic Medicine, 96(4), 627–632. https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000166

8.Vasylenko, M., & Dutchak, M. (2018). Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. Eureka: Social and Humanities, (2), 45–51. https://doi.org/10.21303/2504-5571.2018.00586

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).02

Базилевич Н.О.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На основі аналізу науково-методичної літератури з проблематики формування особистісних і психологічних компетентностей майбутніх вчителів визначено педагогічні умови розвитку студентів в процесі фізичного виховання. З метою підвищення ефективності особистісного становлення та психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності були створені такі психолого-педагогічні умови: забезпечення емоційної привабливості занять фізичним вихованням шляхом збільшення кількості змагальних вправ; розширення комплексу фізичних завдань, спрямованих на розвиток інтелектуальних та морально-вольових якостей; формування у студенток психологічної готовності до поступового підвищення інтенсивності фізичного навантаження та подолання труднощів, зумовлених навчально-виховним процесом.