online 2023 Jun 24. doi: 10.3390/jfmk8030090
18. https://www.eztests.xyz/tests/personality_mats/
19. https://social.org.ua/7215-7-optichnikh-ilyuziy-yaki-viznachat-vash-riven-stresu-za-kilka-sekund.html

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).22
УДК 378-057.21:796.011.3]:[796.035:797.17]-054

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

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АКВАФІТНЕСУ ДО РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

Сучасні умови вимагають підвищення якості послуг у сфері фізичної культури та оздоровлення, зокрема аквафітнесу як перспективного напрямку оздоровчої активності. Метою дослідження було визначити основні критерії професійної компетентності тренера та проаналізувати складові освітніх програм, спрямовані на формування готовності фахівців з аквафітнесу до професійної діяльності. У статті проаналізовано особливості проведення занять аквафітнесом з різними групами населення. Визначено основні критерії професійної компетентності тренера з аквафітнесу: когнітивний критерій характеризується володінням системою понять у галузі фізичної культури та можливістю їх застосування для розв'язання професійних завдань; діяльнісно-операційний критерій формується в процесі реалізації вмінь та навичок професійної діяльності та характеризується рівнем підготовленості; особистісний критерій характеризується сформованістю педагогічних здібностей, та певних особливостей професійної мотивації. Встановлено, що на сучасному етапі професійна підготовка майбутніх фахівців з аквафітнесу орієнтована на формування в здобувачів спеціальних професійних компетенцій відповідно до сучасних вимог ринку з фітнес-послуг. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці новітніх підходів формування фахових компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у процесі вивчення дисципліни «Аквафітнес».

Ключові слова: *фахівців з аквафітнесу, різні групи населення, готовність, оздоровча фізична культура.*

Obrazhe Olha, Machesych Yelyzaveta. Developing the readiness of future aqua fitness specialists to work with different population groups. *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 activity. The aim of the study was to determine the main criteria of professional competence of a trainer and to analyze the components of educational programs aimed at forming the readiness of aqua fitness specialists for professional activity. Material and Methods. theoretical analysis and generalization of data from special literature and the Internet, content analysis of educational materials, the method of comparison and contrast.The article analyzes the features of aqua fitness classes with different groups of the population. The article analyzes the peculiarities of conducting aqua fitness classes with different population groups. The main criteria for the professional competence of an aqua fitness trainer are defined: the cognitive criterion is characterized by the possession of a system of concepts in the field of physical culture and the ability to apply them to solve professional problems; the activity-operational criterion is formed in the process of implementing the skills and abilities of professional activity and is characterized by the level of preparedness; the personal criterion is characterized by the formation of pedagogical abilities and certain features of professional motivation. It has been established that at the present stage, the professional training of future aqua fitness specialists is focused on the formation of special professional competencies in accordance with the current requirements of the fitness services market. Prospects for further research are seen in the development of new approaches to the formation of professional competencies of future fitness trainers in the process of studying the discipline "Aquafit".*

Keywords: aqua fitness specialists, different population groups, readiness, recreational physical culture.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні умови вимагають зростання якості послуг у сфері фізичної культури та оздоровлення, зокрема аквафітнесу, який є одним із найперспективніших напрямів оздоровчої фізичної активності [1; 8; 9].

Популярність аквафітнесу обумовлена його універсальністю, доступністю для широких верств населення та значним оздоровчим ефектом. У цьому контексті підготовка кваліфікованих фахівців з аквафітнесу, здатних ефективно працювати з різними групами населення (діти, молодь, люди похилого віку, особи з обмеженими фізичними можливостями тощо), є одним із пріоритетів у сфері професійної освіти [6].

Формування готовності майбутніх фахівців до роботи в аквафітнесі потребує не лише ґрунтовних теоретичних знань, але й розвитку практичних умінь та навичок адаптації тренувальних програм відповідно до індивідуальних потреб клієнтів. Це особливо важливо в умовах зростання інтересу до спеціалізованих програм, спрямованих на оздоровлення, реабілітацію та профілактику різноманітних захворювань [2; 3; 4].

Водночас, проблема підготовки фахівців з аквафітнесу вимагає врахування специфіки роботи у водному середовищі, що потребує глибокого розуміння біомеханічних, фізіологічних та психологічних аспектів впливу води на організм людини. Крім того, значення мають соціальні та комунікативні навички, які забезпечують успішну взаємодію з різними групами клієнтів[1; 2; 4; 6].

Таким чином, дослідження проблеми формування готовності майбутніх фахівців з аквафітнесу до роботи з різними групами населення є актуальним з огляду на необхідність підвищення якості фахової освіти, зростання попиту на послуги аквафітнесу та розвиток галузі в цілому.

Аналіз літературних джерел. Аквафітнес – це різновид фізичних вправ, який виконується у воді та відзначається універсальністю й безпечністю. Завдяки властивостям водного середовища цей вид активності широко застосовується для різних груп населення з урахуванням їхніх вікових, фізіологічних і медичних потреб [6; 7; 8].

Серед основних особливостей занять фітнесом з різними верствами населення можна виокремити наступні.

Заняття аквафітнесом для дітей спрямовані на гармонійний фізичний розвиток, покращення координації рухів, зміцнення імунітету та формування правильної постави. Особливостями проведення занять для дітей є те, що заняття проводяться в ігровій формі. Використовуються різноманітні устаткування, зокрема плавальні дошки, аква-іграшки, м'ячі, аквагантелі [7; 9; 12].

Особливостями проведення занять з аквафітнесу для підлітків стає засобом розвитку фізичних якостей, корекції постави та профілактики гіподинамії. До програми включають вправи на витривалість, силу та гнучкість. Використовуються аквагантелі, аквапояси тощо [6; 8; 12].

Аквафітнес для дорослих спрямований на підтримку фізичного стану, зняття стресу, покращення загального самопочуття та профілактику хронічних захворювань. Включаються вправи для зміцнення серцево-судинної системи, покращення тонусу м'язів та зниження ваги. Використовуються спеціальні інструменти, наприклад: аквануддли, гантелі, плавальні пояси [3; 12].

Заняття аквафітнесом для осіб старшого віку сприяють підтримці рухливості суглобів, збереженню м'язового тонусу, профілактиці остеопорозу та покращенню психоемоційного стану [3; 5; 8;].

Аквафітнес для людей з обмеженими фізичними можливостями або реабілітаційними групами використовується як ефективний метод реабілітації. Програма занять розробляється індивідуально з урахуванням медичних показників. Використовуються вправи для покращення мобільності, зменшення болю та зміцнення м'язів [6; 8; 12].

Проаналізовані особливості проведення занять аквафітнесом з різними групами населення вимагають від тренера певного рівня готовності.

У сучасній психолого-педагогічній літературі поняття "готовність" до виконання діяльності вживається в різних значеннях:

- готовність визначається як наявність здібностей; якість особистості [1];
- знання про професію та практичні вміння і навички [10];
- синтез якостей особистості, які визначають її придатність до діяльності [4].

Поняття «готовність», є цілеспрямованим вираженням особистості, що містить її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, установки [11].

Така готовність досягається в процесі моральної, психологічної та професійної підготовки та є результатом різнобічного розвитку особистості з урахуванням вимог, зумовлених особливостями професійної діяльності [11].

Формування готовності до діяльності починається з мотиваційної сфери – постановки мети на основі потреб та цілей або усвідомлення людиною окресленого перед нею завдання [10].

Наступним є розробка плану, моделей, схем подальшої дії. Потім людина приступає до втілення готовності, застосовує певні засоби та прийоми діяльності, порівнює хід роботи, що виконується та проміжні отримані результати з окресленою метою, вносить корективи [6; 10].

Концептуальні засади формування професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту висвітлено в багатьох працях вітчизняних дослідників [1; 2; 4; 6; 10].

Тренер з аквафітнесу повинен мати доволі різнобічну підготовку для того, щоб ефективно організувати і провести тренування. І в цьому контексті важливо підкреслити, що тренер – це перш за все педагог, який повинен володіти:

а) змістом предмета;

б) послідовністю навчання прийомів;

в) методикою навчання і тренування;

г) методикою педагогічного контролю та корекції становлення майстерності;

д) знаннями з вікової психології та психофізіології;

е) методикою розвитку мотивації і стимулювання до активної діяльності в цій галузі

Мета – визначити основні критерії професійної компетентності тренера з аквафітнесу та проаналізувати складові освітніх програм, спрямовані на формування готовності фахівців з аквафітнесу до професійної діяльності.

Матеріал та методи. теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі інтернет, контент-аналіз освітніх матеріалів, метод порівняння та зіставлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до цього, в процесі нашого дослідження нами були проаналізовані освітні програми за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» Національного університету фізичного

виховання і спорту, Львівського державного університету імені Івана Боберського, Волинського Національного університету імені Лесі Українки, Херсонського державного університету, визначені основні критерії професійної компетентності тренера з аквафітнесу та проаналізовані складові освітніх програм, спрямовані на формування готовності фахівців з аквафітнесу до професійної діяльності.

Отже, ***когнітивнии критеріи*** характеризується володінням системою понять у галузі фізичної культури та спорту та можливістю їх застосування для розв'язання професійних завдань. Він формується шляхом вивчення дисциплін, що представлені в освітніх програмах, які на початковому етапі підготовки спеціалістів сприяють набуттю базових знань (теорія та методика фізичного виховання, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту, анатомія людини, біохімія, фізіологія рухової активності і спорту, спортивна метрологія тощо).

Діяльнісно-операціонии критеріи формується в процесі реалізації вмінь та навичок професійної діяльності та характеризується рівнем підготовленості.

В структурі підготовленості тренера розрізняють:

Загально-теоретичну базову підготовленість, яка базується на опануванні дисциплін освітніх програм, які на першому етапі підготовки фахівців забезпечують оволодіння базовими знаннями, що необхідні для формування світогляду, вдосконалення особистості і громадських якостей. Формується під час вивчення фундаментальних дисциплін: Філософії, Психології, Педагогіки, Історії України тощо.

Спеціально-теоретичну базову підготовленість. Тренер повинен знати, вміти пояснювати та використовувати у своїй практичній діяльності: історію зародження та розвитку фізичної культури; дидактичні принципи навчання і виховання; основні методичні положення тренувань; вікові, статеві, морфофункціональні особливості розвитку організму; техніку спортивних вправ; характерні випадки травматизму та способи їх запобігання.

Це формується в процесі вивчення дисциплін Історії фізичної кільтури і спорту; Основи фітнесу та рекреації, Фітнес-технології, Інновації фітнесу та рекреації, Олімпійський спорт, Адаптивний спорт, Професійний спорт, Спортивної медицини, Долікарської медичної допомоги, Загальної теорії підготовки спортсменів, тощо. Зокрема опанування основ теорії і методики фізичного виховання; аналізу фізіологічних, вікових, статевих та інших особливостей людини через практичні заняття та дослідження; ознайомлення з сучасними методами тренувань, адаптації, профілактики травматизму і психічної підготовки.

Професійно-педагогічну підготовленість. Тренер повинен знати, вміти пояснювати і застосовувати в практичній роботі: сучасний стан та актуальні проблеми розвитку спорту в Україні і за кордоном; специфічність методів в обраному виді діяльності; системи контрольних вправ; методику розвитку рухових якостей; особливості побудови і методику фізичної підготовки різних верств населення; особливості гігієни місць занять, інвентаря, правила їх експлуатації та техніку безпеки. Це формується в процесі Професійно-орієнтовній практики, та Практики за профілем майбутньої професії тощо.

Професійно-практичну підготовленість. Тренер повинен мати достатній рівень фізичної підготовленості для проведення практичних занять; вміти демонструвати тренувальні вправи; володіти навичками першої допомоги; ефективно використовувати у своїй діяльності організаційні, економічні, соціально-психологічні та нормативно-правові методи управління. Формується в процесі практичних занять: Практикум з оздоровчого фітнесу, Аквафітнес, Практикум з партерного тренажу у спортивній підготовці, Практикум з плавання, Практикум з професійної діяльності в оздоровчому фітнесі, Практикум з теорії музики і ритміки у спорті; тощо, навчання демонстрації технічних та тактичних елементів; засвоєння прийомів страхування та навичок надання першої допомоги; впровадження організаційних, економічних і психологічних методів управління; самоосвіти та участі у семінарах, тренінгах, конференціях.

Особистіснии критеріи характеризується сформованістю педагогічних здібностей, професійно важливих якостей (моральними, комунікативними, емоційно-вольовими, індивідуально-типологічнми, особистісно-характерологічними і рефлексивниими) та певних особливостей професійної мотивації. Розвиток особистісних і громадянських якостей відбувається через участь у соціально значущих проектах, заходах або волонтерський діяльності

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

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

Література.

1 Андрєєва О. В, Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 3(31), 5-10. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/116

2 Бєлікова Н. О. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Зб. наук. пр. Київ; 2014;3К(44)14, с. 91–96.

3 Босенко А. І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. Подільський: Медобори, 2016. 66 с.

4 Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 524 с

5 Вихляєв Ю. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 648 с.

6 Євтушок М. В., Філатова, З. І., Ведмідь, І. О. Методи формування спеціальних умінь та навичок у студентів ЗВО в ході занять з аквафітнесу з метою поліпшення компетентнісних знань. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 220-223. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).48

7 Жук О. Програмування фізкультурно-оздоровчихзанять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.

8 Оленєв, Д. О. Юденко О. Б, Шемчук В. Є. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2022. – 124 с.

9 Онопрієнко, О. М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: Черкаси: ЧДТУ, 2020.194 с.

10 Сальникова С. Структура та вміст професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з аквафітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Збірник наукових праць.Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 5 (30). С. 273-278

11 Ткачук О.Г., Димуцький, А.О. і Зосина М. А. Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності в закладах освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2(122) (Лют 2020), 167-170. DOI:https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).35.

12 Шульга, Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. М. Шульга. - Київ: Олімпійська література, 2008. - 232 с.

References

1. Andrieieva O.V., Blahii O. L. (2015). Systema pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv iz fizychnoi rekreatsii. [A system of training and professional development for physical recreation specialists]. . Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 3(31), 5-10. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/116. [in Ukrainian]

2. Bielikova N. O. (2014). Naukovo-metodolohichni pidkhody do profesiinoi pidhotovky suchasnoho fakhivtsia z fizychnoho vykhovannia ta sportu. [Scientific and methodological approaches to the professional training of a modern specialist in physical education and sports].V: Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Zb. nauk. pr. Kyiv; 2014;3K(44)14, s. 91–96. [in Ukrainian]

3. Bosenko A. I. (2016). Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Psychological causes of anxiety in students.]: navch. posib. Podilskyi: Medobory, 66 s. [in Ukrainian]

4. Vasylenko M. M. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka. [Professional Training of Future Fitness Trainers in Higher Education Institutions: Theory and Methodology] : monohrafiia / M. M. Vasylenko. – Kyiv: «Tsentr uchbovoi literatury» 524 s. [in Ukrainian]

5. Vykhliaiev Yu. M. (2020). Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. [Theory and technology of health and recreational physical activity]: navch. posibnyk. Vinnytsia : Tov «Tvory» 648 s. [in Ukrainian]

6. Yevtushok, M. V., Filatova, Z. I., Vedmid, I. O. (2024). Metody formuvannia spetsialnykh umin ta navychok u studentiv zvo v khodi zaniat z akvafitnesu z metoiu polipshennia kompetentnisnykh znan. [Methods of forming special skills and abilities of university students during aqua fitness classes in order to improve competence knowledge]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (3K(176), 220-223. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).48 [in Ukrainian]

7. Zhuk O. O. (2011). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykhzaniat akvafitnesom z ditmy molodshoho shkilnoho viku. [Programming of aqua fitness classes for primary school children]: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu. Kyiv, 19 c. [in Ukrainian]

8. Oleniev, D. O. Yudenko O. B, Shemchuk V. Ye. (2022). Plavannia ta metodyka yoho vykladannia. [Swimming and methods of its teaching]: navch. posib. Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho, 124 s. [in Ukrainian]

9. Onoprienko, O. M. (2020). Osnovy ozdorovchoho fitnesu. [Fundamentals of health fitness.]. navch. posibnyk: Cherkasy: ChDTU. 194 s. [in Ukrainian]

10. Salnykova S. M. (2013). Struktura ta vmist profesiinoi kompetentnosti maibutnikh treneriv-vykladachiv z akvafitnesu. [Structure and content of professional competence of future aqua fitness trainers-teachers]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Zbirnyk naukovykh prats.Kyiv : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. Vyp. 5 (30). S. 273-278 [in Ukrainian]

11. Tkachuk O. H., Dymutskyi, A. O. i Zosyna M. A. (2020). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti v zakladakh osvity. [Formation of future physical education specialists' readiness for professional activity in educational institutions.]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. 2(122) (Liut 2020), 167-170. DOI:https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).35. [in Ukrainian]

12. Shulha L.M. (2008). Ozdorovche plavannia. [Recreational swimming] : navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportuKyiv: Olimpiiska literatura. 232 s. [in Ukrainian]