

МЕТОДИКА І ТЕХНОЛОГІЯ ОСВІТИ

УДК 796.035

DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-122-129](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-122-129)

Гета Алла Володимирівна,

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту,
доцентка кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Україна.
avg2901ne@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7031-5188>

Остапов Андріан Васильович,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Україна.
elenaostapova04@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

Мороз Олена Валентинівна,

викладачка кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна.
morozolena74@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-7173-3366>

ЗНАЧЕННЯ ФІТНЕСУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Забезпечення якості підготовки й удосконалення кваліфікованих кадрів у сфері фізичної культури та спорту є завданням величезної соціальної ваги (Дутчак & Сущенко, 2022). Необхідність посилення професійної освіти майбутніх фахівців із фізичної культури в галузі рекреації продиктована її розширенням у практиці загальноосвітньої школи, середньої і вищої професійної освіти; збільшенням кількості фітнес- і дозвільних центрів; застосуванням фітнес-технологій у санаторно-курортному напрямі, індустрії туризму, додаткової освіти та спортивного тренування (Круцевич, 2001). Нині повсюдно проводяться дитячі заходи спортивної та оздоровчої спрямованості; групові рекреаційні заняття для осіб різного віку; секційні заняття з пілатесу, йоги, аквааеробіки, стретчингу, східних оздоровчих систем; навчальні заняття з фізичної культури на основі оздоровчої гімнастики та її компонента – атлетичної гімнастики, зокрема й для спеціальних медичних груп. Однак система професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури є не досить ефективною.

Система формування професійних компетенцій рекреаційної спрямованості не досить формує знання та вміння майбутніх фізкультурних кадрів за програмами оздоровчого тренування, а також не розкриває шляхи, механізми організації та проведення рекреаційної діяльності, види рекреаційної роботи у вибраному виді спорту, профілі професійної діяльності (Круцевич & Безверхня, 2010).

Проблемна ситуація полягає в тому, що випускники фізкультурних факультетів і закладів вищої освіти мають недостатній досвід проведення індивідуальних занять, не складають програми харчування з огляду на вік, стать, рівень фізичної підготовленості людини, не володіють технологіями побудови особистісно орієнтованих оздоровчих тренувань і моделей тренувань, уроків, дозвілля тощо (Яременко та ін., 2005; Дутчак & Сущенко, 2022). Кожен випускник фізкультурного факультету або закладу вищої освіти має знати модель оздоровчого заняття, включно з фітнес-заняттям, та враховувати насамперед вік і стать тих, хто займається, аналізувати урочну й позаурочну форми занять, рівень фізичної підготовленості та медичну групу здоров'я, а також вирішувати перспективні й короткострокові завдання освітнього процесу.

Робочі навчальні програми з рекреаційної діяльності (зокрема, освітньо-професійна програма для спеціальності 017 «Фізична культура та спорт» 2021 р.) визначають реалізацію методик і програм оздоровчого тренування для різного контингенту учнів, що включають технології управління масою тіла, раціонального харчування та регуляції психічного стану (ПРН-3); навчання рухових дій і розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН-7); демонстрування готовності до зміцнення особистого й громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН-9).

Загалом поняття «рекреація», утворене від латинського *recreatio*, має декілька значень: «відновлювати», «відпочивати», «зміцнювати» тощо (Приступа, 2010). Під рекреаційною підготовкою фахівця з фізичної культури ми розуміємо здатність проводити різноманітні форми рухової активності з різним контингентом населення, спрямовані на відновлення сил, із використанням при цьому сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, фітнес-програм тощо.

Нині одним із найпоширеніших напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес (Отраченко, 2017). Ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексному впливі на моторику, гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Це дає можливість розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращення фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток і засіб удосконалення професійних компетенцій здобувачів вищої освіти фізкультурного факультету або закладу вищої освіти.

Так, фізкультурно-рекреаційна діяльність полягає в розробленні та здійсненні розважальних, ігрових, оздоровчих, дозвіллевих методик і програм для різних груп населення з метою відновлення сил, витрачених у процесі праці (навчання), усунення виробничого (навчального) напруження (Рибковський & Канішевський, 2013). Рекреаційна діяльність у соціологічних і психологічних дослідженнях трактується як діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення її фізичних сил, а також для її всебічного розвитку.

Метою дослідження є розроблення шляхів удосконалення рекреаційної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури.

Методологія дослідження визначається тим, що воно проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» упродовж 2021–2022 рр. У ньому взяли участь 35 студентів чотирьох курсів. Рекреаційну підготовку здійснено в експериментальній групі (далі – ЕГ) у межах варіативної дисципліни «Фітнес» (72 години) та базової дисципліни «Фізична культура» на основі атлетичної гімнастики (72 години). Контрольна група (далі – КГ) відвідувала інші курси на вибір та вивчала дисципліну «Фізичне виховання», що заснована на традиційних видах спорту. Рекреаційна підготовка в ЕГ деталізувала послідовність, зміст, способи реалізації, методи, форми навчання в майбутній професійній діяльності. Тобто ми створили механізм навчання оздоровчої аеробіки, атлетичної гімнастики, дитячого фітнесу, «фітнес-класу» в умовах короткострокового курсу навчання, а також розробили зміст

занять з огляду на профіль підготовки здобувачів вищої освіти (фізкультурна освіта, спортивне тренування, менеджмент фізичної культури та спорту, фізична рекреація, фізкультурно-оздоровчі технології тощо).

Нами розроблені моделі фітнес-програм для майбутнього застосування в дошкільних, шкільних, середніх спеціальних закладах, закладах вищої освіти, спортивних секціях. Диференціація та індивідуалізація освітнього процесу полягала в обліку профілю підготовки здобувачів вищої освіти: спортивне тренування, учитель фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі технології, адаптивна фізична культура.

Використані такі елементи фітнес-програм на заняттях із фізичного виховання: силові заняття з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, бодібарами, штангами (ripup); урок, що включає частину заняття з аеробіки та колового тренування локальної чи фронтальної спрямованості, елементи функціонального тренінгу; силовий урок на фідбол-м'ячі; степ-клас. Основою моделі заняття є вік студентів, їхня гендерна приналежність, приналежність до медичної групи здоров'я, можливості диференціювати вагу обтяження та розв'язувати завдання з підвищення фізичних якостей.

Використані такі елементи фітнес-програм для майбутніх тренерів із видів спорту: колове та інтервальне тренування з фітнес-обладнанням для підвищення загального фізичного тренування; функціональне тренування з вагою власного обтяження («бьорпі», вистрибування, різновиди сходжень, випади, присідання тощо), з фітнес-обладнанням (гантелями, слайдами, core, Bosu, еспандерами, гириями 2–10 кг); атлетична гімнастика та багато інших.

Підготовка з профілю «Спортивне тренування» відрізнялася вивченням методики функціонального тренінгу для єдиноборців, легкоатлетів, представників спортивних ігор; застосуванням фітнес-тренування з елементами єдиноборств («тай-бо»); вивченням методики занять у тренажерному залі з урахуванням специфіки спортивної діяльності; освоєнням стретчингу, аквафітнесу.

Особливості профілю фізкультурної освіти («Учитель із фізичної культури») полягали в навчанні методики занять у тренажерному залі для хлопців старших класів; проведення уроків із фізичної культури на основі аеробіки для дівчат старших класів; освоєнні фітнес-комплексів із гантелями, скакалками, гімнастичними палицями, набивними м'ячами в межах розділу гімнастики, загальної фізичної підготовки, зміцнення й корекції порушень постави; навчанні інструкторів з оздоровчої та фітнес-аеробіки для системи додаткової освіти; навчанні методики дитячих фітнес-занять для дошкільнят і молодших школярів.

Для профілю «Адаптивна фізична культура» акцент зроблено на освоєнні методики оздоровчих занять у воді; на елементах йоги, пілатесу, стретчингу у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп; на навчанні методики занять у тренажерному залі в разі порушень постави та зору, відхилень у кардіореспіраторній системі; на застосуванні групових програм низької інтенсивності з елементами гімнастики, оздоровчої аеробіки, стретчингу.

Програма підготовки для профілю «Фізкультурно-оздоровчі технології» відрізнялася методикою фітнес-занять для дошкільнят, студентів і дорослого населення; змістом занять аквааеробікою та аквафітнесом для жінок, чоловіків і підлітків; запровадженням практичних занять безпосередньо у фітнес-центрах; проведенням занять у деталізації та закріпленні методики йоги, аеробіки, функціонального тренінгу; організацією майстер-класів із кросфіту, пілатесу, атлетичної гімнастики, гирьового спорту тощо.

Представимо результати дослідження. У таблиці 1 представлені результати фізичної підготовленості майбутніх фахівців за новими контрольними вправами, що розширюють засоби тестування та діагностування в майбутній професійній діяльності. Здобувачі вищої освіти засвоюють і самі виконують контрольні вправи, що характеризують якість виконання силових вправ, здатність виконувати статичні вправи, що досить рідко застосовується в підготовці фізкультурних кадрів.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості майбутніх фахівців із фізичної культури

Контрольні вправи	Стать	2021 р.	2022 р.
		(x±σ)	
Вправа «Планка», с	Ю	115,3±15,0	152,9±16,1*
	Д	78,7±13,4	180±7,6*
Присідання зі штангою (10 разів), бали	Ю	6,7±0,9	9,2±0,7*
	Д	5,0±1,2	9,0±1,2*
Станова тяга (10 разів), бали	Ю	6,2±1,7	9,3±0,5*
	Д	6,1±1,8	9,0±1,6*
Жим штанги з вихідного положення лежачи на горизонтальній лаві, бали	Ю	6,9±1,1	9,7±0,7*
	Д	5,4±1,2	9,0±1,2*
Статична сила ніг, с	Ю	34,1±9,9	56,1±12,5*
	Д	23,0±6,7	47,3±11,2*
Вистрибування з присіду, рази	Ю	42,2±14,3	45,5±11,2
	Д	32,2±12,5	39,1±8,1*

Примітка: x – середнє арифметичне значення; σ – середнє квадратичне відхилення; * – достовірність відмінностей ($p < 0,05$)

У педагогічному дослідженні (див. табл. 1) вдалося значно підвищити рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців, практично в усіх контрольних вправах (техніка виконання базових вправ атлетичної гімнастики, вправа «Планка», вистрибування з присіду, присідання зі штангою, статична сила ніг тощо) спостерігається достовірний приріст результату ($p < 0,05$).

У таблиці 2 представлені компоненти рекреаційної діяльності та отримані результати протягом одного навчального року (IV курс).

Таблиця 2

Результати оздоровчо-рекреаційної діяльності майбутніх фахівців

Компоненти рекреаційної діяльності, бали	КГ (x±σ)		ЕГ (x±σ)	
	2021 р.	2022 р.	2021 р.	2022 р.
Організаторські здібності	7,0±1,6	8,3±0,9	6,8±0,8	9,1±0,6*
Цілеспрямованість	7,2±0,5	8,3±0,6*	7,3±0,6	9,0±0,8*
Уміння провести фітнес-заняття	5,6±0,7	6,8±1,0*	5,1±0,9	8,8±1,2**
Знання гендерних, вікових, кондиційних особливостей під час складання заняття	6,4±1,3	7,9±1,6	6,0±0,8	9,2±0,6*
Володіння методиками зниження маси тіла	4,9±2,2	6,12±1,7	5,2±1,2	8,9±0,8*
Уміння організувати й провести дитяче дозвілля	7,3±1,1	8,0±1,8	7,4±2,2	8,6±1,4
Уміння скласти індивідуальну програму занять та харчування	4,5±1,4	5,9±0,8	4,8±0,7	9,4±0,6**
Знання моделей рекреаційних занять для дошкільнят, школярів, студентів, дорослого населення, які займаються у спеціальній медичній групі	6,5±0,7	7,9±1,0*	6,0±1,2	8,4±0,9*
Вирішення ситуаційних завдань із підготовки програм з урахуванням АТ, віку, захворювань, індивідуальних уподобань, статі, групи здоров'я	7,6±1,2	8,3±0,6	7,0±2,0	9,4±0,4**

Проведений педагогічний експеримент (див. табл. 2) виявив перевагу майбутніх фахівців із фізичної культури експериментальної групи в умінні провести фітнес-заняття ($p < 0,05$), умінні скласти індивідуальну програму занять і харчування, вирішенні ситуаційних завдань із підготовки оздоровчих програм ($p < 0,05$). Отриманий результат забезпечений розробленим нами механізмом навчання в умовах короткострокового навчання, змісту занять, їх високої практико-й особистісно орієнтованої спрямованості. При цьому практично на кожному занятті акцентувалося на видах рекреаційної підготовки та фітнесу в майбутній професійній діяльності.

У результаті проведеного соціологічного дослідження було встановлено, що стійкий позитивний рівень мотивації до майбутньої професії мають 77,5% здобувачів вищої освіти, які регулярно займаються фітнесом (23,0% дівчат та 60,0% юнаків). Найцікавішими напрямками фітнесу для юнаків є силовий та функціональний тренінг (60,0%), а також спортивні єдиноборства (20,0%); дівчата своєю чергою виділяють такі напрями, як дитячий фітнес (46,0%), силовий і функціональний тренінг (54,0%), танцювальна аеробіка (34,0%), пілатес (22,0%).

Важливо зазначити, що домінуючим мотивом у формуванні в майбутніх фахівців компетенцій рекреаційної спрямованості є позначення моделей занять і дозвілля у вибраному профілі з деталізацією комплексів вправ, видів фітнесу для певного віку, статі, рівня підготовленості тих, хто займається. Короткостроковий курс навчання включав алгоритмізацію уроку фізичної культури з елементами фітнесу для учнів молодших, середніх і старших класів, уміннями нестандартно застосовувати волейбольні та баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, лавки, обручі тощо, базові кроки, складати координаційні вправи, що об'єднуються в комплекс.

У таблиці 3 продемонстровані результати професійної значущості освоєння компонентів рекреаційної діяльності.

Таблиця 3

**Професійна значущість освоєння компонентів рекреаційної діяльності
в експериментальній групі (бали)**

Етапи дослідження	Атлетична гімнастика	Аеробіка	Аквафітнес	Йога	Дитячий фітнес
	(x±σ)				
До	5,8±1,7	5,1±1,3	3,4±0,5	4,6±0,9	5,1±2,8
Після	9,1±1,0	7,4±1,8*	6,3±2,5*	6,5±2,2*	7,6±2,0*

За даними, наведеними в таблиці 3, можна стверджувати, що на початку дослідження майбутні фізкультурні кадри на низькому рівні оцінюють значення компетенцій із рекреаційної підготовки. Так, атлетична гімнастика за 10-бальною системою оцінюється на рівні 5,8 бала, аеробіка – 5,1 бала, аквафітнес – 3,4 бала, йога – 4,6 бала, дитячий фітнес – 5,1 бала. Після завершення дослідження здобувачі вищої освіти на високому рівні оцінили значущість та ефективність представлених п'яти компонентів фітнесу в рекреаційній підготовці; зокрема, високу оцінку отримали атлетична гімнастика (9,1 бала), дитячий фітнес (7,6 бала), аеробіка (7,4 бала).

Таким чином, використання фітнесу в навчальному процесі майбутніх фахівців сприяло ефективнішому генеруванню компетенцій рекреаційної спрямованості. Педагогічний експеримент показав ефективність використання фітнесу в підвищенні фізичної підготовленості майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту, їх уміння складати індивідуальні програми занять і харчування, у вирішенні ситуаційних завдань (скласти зміст заняття з огляду на стать, вік, групу здоров'я, інтереси людини, необхідність вирішити певні завдання), проведенні фітнес-занять, покращенні знання видів рекреаційної діяльності в майбутній професійній діяльності фахівців із фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у вивченні впливу засобів оздоровчого та спортивного фітнесу на фізичний і психоемоційний стан дітей молодшої, середньої та старшої школи, а також здобувачів вищої освіти з розробленням програм для кожного віку з урахуванням фізичних і психоемоційних показників.

Список використаної літератури

1. Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П. Особистісна компонента професійної компетентності майбутніх професіоналів з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2022. Вип. 12(158). С. 46–49. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).11).
2. Круцевич Т.Ю. *Наукові основи фізичного виховання : лекція для студентів і аспірантів*. Київ : Знання України, 2001. 23 с.
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2005. 124 с.
5. Фізична рекреація : навчальний посібник / за ред. Є.Н. Приступи. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2010. 113 с.
6. Отравенко О.В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 55–62.
7. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : Донецький національний університет, 2013. 436 с.

References

1. Dutchak, Yu.V., & Sushchenko, L.P. (2022). Osobystisna komponenta profesiinoi kompetentnosti maibutnikh profesionaliv z fizychnoi kultury [Personal component of professional competence of future physical culture professionals]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)" – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*, 12(158), 46–49. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).11) [in Ukrainian].
2. Krutsevych, T.Yu. (2001). *Naukovi osnovy fizychnoho vykhovannia: lektsiia dlia studentiv i aspirantiv [Scientific foundations of physical education: lecture for students and graduate students]*. Kyiv: Znannia Ukrainy, 23 p. [in Ukrainian].
3. Krutsevych, T.Yu., & Bezverkhnia, H.V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia: navchalnyi posibnyk [Recreation in physical culture of different population groups: study guide]*. Kyiv: Olimpiiska literatura, 248 p. [in Ukrainian].
4. Yaremenko, O.O., Dubohai, O.D., Levin, R.Ya., & Butska, L.V. (2005). *Fizychna kultura yak neodminna skladova formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi [Physical culture as an indispensable component of the formation of a healthy lifestyle of young people]*. Kyiv: Ukrainian Institute of Social Research, 124 p. [in Ukrainian].
5. Prystupa, Ye.N. (ed.) (2010). *Fizychna rekreatsiia: navchalnyi posibnyk [Physical recreation: study guide]*. Lviv: Lviv State University of Physical Culture, 113 p. [in Ukrainian].
6. Otravenko, O.V. (2017). Innovatsiini tekhnolohii yak zasib modernizatsii yakisnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Innovative technologies as a means of modernizing the quality training of future physical education teachers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, 3(308), 55–62 [in Ukrainian].
7. Rybkovskyi, A.H., & Kanishevskyi, S.M. (2013). *Systemna orhanizatsiia rukhovoii aktyvnosti liudyny [Systemic organization of human motor activity]*. Donetsk: Donetsk National University, 436 p. [in Ukrainian].

Гета А. В., Остапов А. В., Мороз О. В. Значення фітнесу в рекреаційній підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури

Сучасні глобалізаційні процеси зумовлюють життєву необхідність реалізації політики у сфері підготовки висококваліфікованих кадрів вищої школи. Вивчення досвіду підготовки фахівців потребує критичного аналізу здобутків наявних освітніх систем. Їх адаптація до національних потреб дасть можливість реалізувати позитивні тенденції в закладах вищої освіти України.

Парадигма освіти у сфері фітнесу та рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності рекреації та її ролі в освітній системі. Водночас в Україні є суспільна потреба у фахівцях із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань та підвищення рівня рухової активності різних верств населення. Відповідно, є потреба у визначенні ключових аспектів і тенденцій підготовки фахівців із рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищій школі.

Дослідження присвячене розробленню шляхів удосконалення рекреаційної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури, створенню механізму навчання оздоровчої аеробіки, атлетичної гімнастики, дитячого фітнесу, «фітнес-класу» тощо. Розроблено зміст занять з огляду на профіль підготовки (спортивне тренування, фізкультурна освіта тощо), моделі фітнес-програм для майбутнього застосування в дошкільних, шкільних, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, спортивних секціях. Показано ефективність фітнесу в підвищенні фізичної підготовленості, розглянуто вміння складати індивідуальну програму занять і харчування, вирішення ситуаційних завдань, проведення фітнес-занять, знання видів рекреаційної діяльності для майбутньої професійної діяльності фахівців із фізичної культури.

Ключові слова: фітнес, рекреаційна підготовка, професійні компетенції, фітнес-програми, фахівці з фізичної культури.

Heta A., Ostapov A., Moroz O. The importance of fitness in the recreational training of future specialists in physical culture

Modern globalization processes determine the vital necessity of policy implementation in the field of training of highly qualified personnel of higher education. Studying the experience of training specialists requires a critical analysis of the achievements of existing educational systems. Their adaptation to national needs will make it possible to implement positive trends in the higher education sector of Ukraine.

The paradigm of education in the field of fitness and recreation has changed significantly in recent decades, which is explained by the orientation towards a fundamentally new understanding of the essence of recreation and its role in the educational system. At the same time, there is a public need in Ukraine for specialists in physical education and sports who are able to perform recreational and recreational activities, which is extremely important for the promotion of a healthy lifestyle, disease prevention and increasing the level of physical activity of various segments of the population, therefore there is a need to define key aspects and trends in the training of specialists in recreational and recreational activities in higher education, where the personality of a specialist in recreational and recreational activities is one of the most important factors in attracting the population to rational motor activity.

The study is dedicated to the development of ways to improve the recreational training of future physical culture specialists, a training mechanism for health aerobics, athletic gymnastics, children's fitness, "fitness class", etc. has been created. The content of classes has been developed, taking into account the profile of training (sports training, physical education, etc.), models of fitness programs for future use in preschool, school, secondary special and higher educational institutions, sports sections.

The effectiveness of fitness in increasing physical fitness, being able to make an individual program of classes and nutrition, solving situational tasks, conducting fitness classes, knowledge of types of recreational activities for the future professional activity of physical culture specialists is shown.

Key words: fitness, recreational training, professional competencies, fitness programs, physical culture specialists.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 14.03.2023 р.
Прийнято до друку 10.04.2023 р.