

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В.	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І.	ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О.	РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В.	ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А.	УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І.	УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В.	ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В.	ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С.	ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М.	ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



Панчук А. П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І. В., старший викладач

Грицаюк І. І., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ

Анотація. Стаття присвячена аналізу підходів до удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера в умовах створення корпоративної книги спортивного центру. Розглянуто ключові поняття та терміни та компоненти професійної компетентності, що можуть бути систематизовані та стандартизовані за допомогою корпоративної книги. Показано, що корпоративна книга слугує ефективним інструментом передачі знань, формування єдиної професійної культури та підвищення якості тренерських послуг. Наведено практичні рекомендації щодо структури та змістовного наповнення такого документа. Результати дослідження можуть бути використані спортивними центрами для оптимізації роботи персоналу та вдосконалення внутрішнього навчання.

Ключові слова. професійна компетентність, фітнес-тренер, корпоративна книга, професійний розвиток, спортивний центр.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії характеризується високими вимогами до професійного рівня фахівців, які забезпечують якість та ефективність тренувального процесу. Фітнес-тренер виступає не лише організатором фізичної активності, а й консультантом, мотиватором, комунікатором та носієм корпоративних цінностей спортивного центру. Тому удосконалення його професійної компетентності є важливою умовою підвищення конкурентоспроможності закладу на ринку послуг.

Одним із сучасних інструментів формування і підтримки професійної культури тренерського колективу є створення корпоративної книги – документу, що поєднує методичні, етичні та організаційні засади діяльності працівників. Вона слугує

орієнтиром у питаннях професійної поведінки, стандартизації послуг та взаємодії з клієнтами.

Актуальність дослідження зумовлена потребою системного підходу до розвитку професійної компетентності фітнес-тренерів через впровадження корпоративних стандартів, що сприятимуть підвищенню якості обслуговування, ефективності роботи персоналу та зміцненню іміджу спортивного центру.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні теоретичних і практичних засад удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера під час створення корпоративної книги спортивного центру.

Для розв'язання поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Наукове обґрунтування сутності та складових професійної компетентності фітнес-тренера.
3. Дослідження значення корпоративної культури під час формування професійних якостей працівників фітнес-індустрії.
4. Обґрунтування концепції створення корпоративної книги як інструменту підвищення професійної компетентності тренерів.
5. Розроблення системи удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера у межах створення корпоративної книги спортивного центру

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють сутність понять «рухова» та «фізична активність»: М. Дутчак, Н. Іванюта, С. Індика, Н. Белікова, А. Котов, Є. Антипова, М. Лук'янченко, Р. Сіренко, С. Карасевич, Г. Шепелева та ін. Сучасні тенденції розвитку фітнесу досліджують: О. Благій, Т. Болотнікова, О. Завальнюк, О. Корносенко, Т. Круцевич, А. Панчук, І. Панчук, Ю. Шеретюк, І. Степанова, Е. Хоулі, Б. Френкс та ін. Особливості підготовки майбутніх тренерів знаходимо у працях: Н. Волянук (2006),

Г. Грибан, В. Данилко, В. Толкач, В. Ковальчук, Є. Павлюка, А. Свастьєва, Є. Сотник, В. Романової, Л. Сущенко, Т. Хоми, Т. Чопик, С. Ящука та ін. У свою чергу питаннями вирішення проблем підготовки і підвищення кваліфікації фахівців для сфери фітнесу займаються: О. Берест, А. Боляк, М. Василенко, Н. Єременко, О. Корносенко, О. Корх-Чеба, Ю. Митяненко, С. Данило, Н. Пастушкова, А. Прима, С. Сальникова та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах підвищеного інтересу особистості та суспільства до фізичної активності та здорового способу життя зростає значущість удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера. Адже ця професія потребує не лише глибоких знань у галузі фізичної культури і спорту, фізіології, анатомії, методик тренування із різних видів спорту, а й розвинених комунікативних, етичних і педагогічних якостей.

У перекладі з англійської «fitness» означає відповідність, що включає в себе різні види спортивних вправ, а також інші засоби поліпшення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Так, Т. Болотнікова визначає фітнес як «... систему фізичних вправ для зміцнення здоров'я, адаптовану до індивідуального стану психофізичної сфери, мотивації та особистої зацікавленості людини» [5, с. 26].

На відміну від неї О. Благій дає наступне визначення поняттю фітнес, зауваживши, що – це «... складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я» [1, с. 55].

Як засвідчили результати нашого теоретичного аналізу, фітнес – це не тільки фізичні вправи, а спосіб життя, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини.

Так, згідно Довідника професійно-кваліфікаційних характеристик професій працівників, тренер з виду спорту – це «... фахівець, який упроваджує в практику і розробляє в установленому порядку науково-обґрунтовану систему підготовки спортсменів високого класу та спортивних резервів; організовує і

проводить спортивні заходи, а також бере участь у державних та міжнародних змаганнях і навчально-тренувальних зборах; здійснює систематичний контроль за роботою тренерських кадрів з підготовки спортсменів високого класу і спортивних резервів; розробляє перспективні плани розвитку видів спорту, положення про спортивні заходи, формує календарні плани змагань і навчально-тренувальних зборів» [4].

На думку М. Данилка діяльність тренера є видом соціально суспільної діяльності, спрямованої на гармонійний розвиток особистості людини шляхом її фізичного вдосконалення [3, с. 24].

У контексті нашого дослідження, М. Василенко визначає фітнес-тренера як «... фахівця, який у груповому або/та індивідуальному форматі надає фітнес-послуги з навчання, викладання або/та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентарю та обладнання для різних груп населення, з урахуванням їхніх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, духовний і фізичний компоненти» [2, с. 76].

У контексті нашого дослідження, М. Василенко під професійною компетентністю майбутніх фітнес-тренерів розуміє «... інтегративну характеристику особистості, що є результатом підготовки випускника закладу вищої освіти, визначається сформованістю знань, умінь, навичок та професійно-важливих, світоглядних і громадянських якостей, що в сукупності забезпечує можливість виконання професійних обов'язків із задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні і відновленні здоров'я, активному відпочинку та реалізується відповідно до розроблених фітнес-програм і рекомендацій у форматі індивідуальних та групових занять» [2, с. 78].

На думку Н. Пастушкової, структура професійної компетентності фітнес-тренерів складається з таких основних компонентів: мотиваційний, аксіологічний, гносеологічний, особистісний і праксеологічний, та утворюється системою загальних, базових і спеціальних компетентностей (дидактично-рухової, проектувально-конструкторської, контролюю-

аналітичної, організаційно-регулятивної, мотиваційно-комунікативної та маркетинго-комунікаційної) [7, с. 115].

Відтак, під професійною компетентністю фітнес-тренера ми будемо розуміти *здатність майбутнього фахівця успішно використовувати отримані знання, уміння, навички та практичний досвід під час вирішення професійних завдань у тренерській діяльності та створенні власних фітнес-програм для задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні і відновленні здоров'я, активному відпочинку тощо.*

Своєю чергою, фізкультурно-оздоровчий заклад (центр, комплекс, клуб, школа, студія тощо) – заклад фізичної культури і спорту, що здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність за місцем проживання та відпочинку громадян. Він діє на основі статуту, який в установленому порядку реєструється у місцевих органах виконавчої влади [8].

Отже, спортивний центр – це місце, що має кілька спортивних споруд і має дозвіл на надання широкого спектру послуг, для занять різними видами спорту та вправ (підтримуюча гімнастика, аеробіка, тонізування, йога, бальні танці, степ, пілатес, стрейчінг, бойові мистецтва, дитяча аеробіка, боділайф, розтяжка, м'яка гімнастика, кардіонавантаження, аероданс, баланс тіла тощо).

Під час виконання роботи нами всебічно досліджено проблему удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера в умовах сучасного розвитку індустрії фітнесу та підвищення якості надання послуг у спортивних центрах. Особливу увагу було приділено аналізу теоретико-методичних засад та практичних аспектів формування професійної компетентності фахівців галузі фізичної культури і спорту, а також розробленню корпоративної книги спортивного центру, що сприяє систематизації знань, формуванню єдиного корпоративного стилю та професійному зростанню персоналу.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити, що професійна компетентність фітнес-тренера є здатністю майбутнього фахівця успішно використовувати

отримані знання, уміння, навички та практичний досвід під час вирішення професійних завдань у тренерській діяльності та створенні власних фітнес-програм для задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні і відновленні здоров'я, активному відпочинку тощо. Було з'ясовано, що сучасні вимоги до фітнес-тренера виходять за межі фізичної підготовленості та методичних знань – вони охоплюють також вміння працювати з клієнтом, формувати здоров'язбережувальні установки, застосовувати інноваційні технології та дотримуватися корпоративних стандартів сервісу.

На основі аналізу ключових понять: «рухова активність», «фізична активність», «фізична культура», «спорт», «тренер», «фітнес», «компетенція», «компетентність», «професійна компетентність», «корпоративна книга», «спортивний клуб», уточнено їх зміст у контексті діяльності спортивного центру. Визначено, що корпоративна книга виступає не лише інформаційним довідником, а й педагогічним засобом розвитку професійної компетентності персоналу, оскільки забезпечує єдність корпоративних цінностей, сприяє стандартизації навчальних матеріалів і стимулює процес безперервного професійного вдосконалення.

У ході роботи нами розроблено концепцію створення корпоративної книги спортивного центру, що базується на принципах науковості, практичної доцільності, інтеграції досвіду кращих фахівців і відкритості до інновацій. У межах цієї концепції передбачено структуру корпоративної книги, що включає: відомості про компанію; товари та послуги; структуру продажів компанії; систему мотивації; систему навчання співробітників; систему атестації. Описано основні програми фітнес-центру, що формують базу для задоволення потреб різних категорій клієнтів – від початківців до досвідчених спортсменів. Різноманіття напрямків, таких як силові тренування, кардіо, групові заняття, бойові мистецтва та програми для відновлення, дадуть можливість кожному знайти оптимальний шлях до своїх цілей. Доведено, що чітка структура, професійний супровід і регулярне оновлення

програм сприятимуть високій мотивації клієнтів, підвищенню ефективності тренувань та загальному розвитку фітнес-центру як сучасного конкурентоспроможного простору для здорового способу життя.

На основі узагальнення результатів теоретичного аналізу та власних практичних напрацювань було розроблено систему удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера, що охоплює наступні напрями: освітньо-методичний (проведення тренінгів, майстер-класів, внутрішнього навчання з використанням матеріалів корпоративної книги); організаційно-мотиваційний (формування корпоративної культури, орієнтованої на професійне зростання); інформаційно-комунікативний (створення інтерактивного середовища для обміну досвідом між тренерами); оціночно-аналітичний (впровадження системи моніторингу професійного розвитку та зворотнього зв'язку. У свою чергу система удосконалення включає: співбесіду (виявлення у претендента відповідності до займаної посади); навчання (центри підготовки фітнес-тренерів (інструкторів), фітнес-конференції); стажування (індивідуальне, групове, вивчення посадових інструкцій); самоосвіту (робота з навчально-методичною та науковою літературою); проведення тестування претендентів на посаду фітнес-тренера з метою визначення професійної компетентності.

Отримані результати підтверджують, що інтеграція корпоративної книги у систему управління персоналом спортивного центру є ефективним інструментом розвитку професійної компетентності фітнес-тренерів. Вона забезпечує уніфікацію стандартів роботи, підвищує якість освітнього контенту, сприяє професійному самовираженню та формує стійку мотивацію до безперервного вдосконалення.

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що створення корпоративної книги як інтегрованого освітньо-методичного продукту відкриває нові можливості для формування висококваліфікованих, конкурентоспроможних і відповідальних фахівців фітнес-індустрії, здатних ефективно реалізовувати

професійні завдання та сприяти розвитку корпоративної культури спортивного центру.

Список використаних джерел

1. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №2. С. 54–58.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія і методика : монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.
3. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізична культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2010. Вип. 2(10). С. 22–26.
4. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників (ДКХП). Вип. 85 «Спортивна діяльність» (Затверджено наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 жовтня 2019). Київ, 2016. 776 с.
5. Ментальний фітнес як сучасний напрям фізичної культури. Болотнікова Т. Г., Резінчук І. А., Кушніренко А. О., Хрон А. М., Степанчук В. В. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 4(177). С. 25–28.
6. Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. Роль ментального фітнесу у професійній підготовці майбутніх тренерів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. №7(37). С. 1071–1082.
7. Пастушкова Н. А. Формування спеціальних професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 30. Т.1. С. 113–119.
8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://share.google/j2mr7muJ6DpEd2JMO> (дата звернення: 17.09.2025р.).