

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

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

Виконала:

здобувачка ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Ірина ГРИЦАЮК

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Андрій ПАНЧУК

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання

і спорту, доцент кафедри

ТМФВ та АФК МЕРУ ім. С. Дем'янчука

Вікторія РОМАНОВА

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА..	7
1.1. Значення фізичної активності для гармонійного розвитку особистості та суспільства.....	7
1.2. Поняттєво-категоріальний апарат дослідження.....	15
1.3. Система підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.....	26
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Організація дослідження.....	35
2.2. Методи дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	39
3.1. Аналіз стану фітнес-індустрії у м. Рівне.....	39
3.2. Розробка корпоративної книги спортивного центру «Prime Fitness».....	48
3.3. Система удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера у спортивному центрі «Prime Fitness».....	57
Висновки до третього розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

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.

В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють сутність понять «рухова» та «фізична активність»: М. Дутчак (2016), Н. Іванюта (2024), С. Індіка, Н. Белікова (2021), А. Котов, Є. Антипова (2003), М. Лук'янченко (2012), Р. Сіренко (2019), С. Карасевич (2025), Г. Шепелева (2023) та ін. Сучасні тенденції розвитку фітнесу досліджують: О. Благій (2013), Т. Болотнікова (2024), О. Завальнюк (2016), О. Корносенко (2013), Т. Круцевич (2008), А. Панчук, І. Панчук, Ю. Шеретюк (2025), І. Степанова (2013), Е. Хоулі, Б. Френкс (2000) та ін. Особливості підготовки майбутніх тренерів знаходимо у працях: Н. Волянчук (2006), Г. Грибан (2023), В. Данилко, В. Толкач (2010), В. Ковальчук (2014), Є. Павлюка (2013), А. Свастьєва (2013), Є. Сотник, В. Романової (2021), Л. Сущенко (2003), Т. Хоми (2023), Т. Чопик (2014), С. Ящука (2023) та ін. У

свою чергу питаннями вирішення проблем підготовки і підвищення кваліфікації фахівців для сфери фітнесу займаються: О. Берест (2016), А. Боляк (2012), М. Василенко (2018), Н. Єременко (2020), О. Корносенко (2015), О. Корх-Чеба (2015), Ю. Митяненко, С. Данило (2022), Н. Пастушкова (2020), А. Прима (2017), С. Сальникова (2013) та інші.

Актуальність теми підсилюється наявністю низки **протиріччя**, що потребують наукового осмислення та практичного вирішення, а саме: між зростаючими вимогами до професійної компетентності фітнес-тренерів і недостатньою кількістю системних підходів до її розвитку у межах корпоративного середовища; між потребою у формуванні єдиних стандартів професійної діяльності та відсутністю узгоджених корпоративних документів, що регламентують цінності, норми та поведінку працівників; між необхідністю формування позитивного іміджу фітнес-центру й недостатньою увагою до розвитку корпоративної культури серед персоналу.

Саме ці протиріччя визначають **проблему дослідження**, яка полягає у пошуку ефективних шляхів удосконалення професійної компетентності фітнес-тренерів через створення та впровадження корпоративної книги спортивного центру, що і підтверджує вибір даної теми.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета дослідження 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. Обґрунтування концепції створення корпоративної книги як інструменту підвищення професійної компетентності тренерів.

4. Розроблення системи удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера у межах створення корпоративної книги спортивного центру «Prime Fitness».

Об'єктом дослідження визначено діяльність спортивного центру «Prime Fitness».

Предметом дослідження є шляхи та засоби удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера шляхом створення корпоративної книги спортивного центру «Prime Fitness».

Методи дослідження. Під час виконання роботи використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема: аналіз і синтез літературних джерел, порівняльний аналіз, узагальнення передового досвіду фітнес-клубів, опитування та спостереження за діяльністю тренерського складу.

Гіпотеза дослідження передбачає, що процес удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера буде більш ефективним, якщо в діяльність спортивного центру буде впроваджено корпоративну книгу, яка міститиме чітко визначені професійні стандарти, етичні норми та цінності організації; відображатиме єдині підходи до взаємодії з клієнтами та колегами; слугуватиме засобом методичної підтримки й професійного саморозвитку тренерського складу; сприятиме формуванню корпоративної культури та підвищенню мотивації персоналу до професійного вдосконалення.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що проаналізувавши навчально-методичну літературу, зроблено спробу:

1) обґрунтувати доцільність використання корпоративної книги як ефективного інструменту удосконалення професійної компетентності фітнес-тренерів у системі управління спортивним центром;

2) розроблення організаційної структури взаємозв'язку між

відповідальними особами та відділами спортивного центру;

3) розроблення посадових інструкції фітнес-тренерів для підвищення надання тренерських послуг та зміцнення корпоративної культури.

Теоретична значущість дослідження полягає у подальшому розвитку наукових уявлень про сутність і структуру професійної компетентності фітнес-тренера, а також у поглибленні ролі корпоративної культури для удосконалення професійних якостей персоналу. У роботі уточнено понятійно-категоріальний апарат, розкрито зміст корпоративної книги як інноваційного засобу професійного розвитку, що поєднує методичний, етичний та організаційні аспекти діяльності тренера.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання розроблених положень і рекомендацій у діяльності спортивних центрів для підвищення рівня професійної компетентності тренерського складу. Запропоновані підходи можуть бути застосовані під час створення корпоративної книги, організації внутрішнього навчання, розробці програм підвищення кваліфікації та формування єдиних стандартів професійної поведінки й сервісу.

Апробація результатів дослідження здійснювалась під час обговорення результатів дослідження на Звітній конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти РДГУ за 2024 рік (15-16 травня 2025 року) за матеріалами якої опубліковано статтю: Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. Удосконалення професійної компетентності фітнес-тренера у межах створення корпоративної книги спортивного центру «Prime Fitness». *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 184–192.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок друкованого тексту, основний зміст викладено на 64 сторінках. У роботі використано 80 літературних джерел.