

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Сичов Дмитро 

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

d.sychov84@gmail.com

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

***Анотація.** У статті розглянуто сучасні підходи до формування педагогічної майстерності майбутніх фітнес-тренерів. Проаналізовано методи професійної підготовки, застосування інноваційних технологій у навчальному процесі та роль практичної підготовки у розвитку педагогічних компетентностей. Визначено основні чинники, що впливають на розвиток професійної майстерності та ефективність тренерської діяльності. Обґрунтовано доцільність інтеграції цифрових технологій та педагогічних методик у процес підготовки фахівців фізичної культури.*

Ключові слова: педагогічна майстерність, майбутні фітнес-тренери, професійна підготовка, інноваційні технології, фізична культура, компетентності.

Annotation. The article examines modern approaches to developing the pedagogical mastery of future fitness trainers. It analyzes the methods of professional training, the use of innovative technologies in the educational process, and the role of practical experience in developing pedagogical competencies. The main factors influencing the development of professional mastery and the effectiveness of coaching activities are identified. The feasibility of integrating digital technologies and pedagogical methods into the training process of physical culture specialists is substantiated.

Key words: pedagogical mastery, future fitness trainers, professional training, innovative technologies, physical culture, competencies.

Вступ. Сучасна фітнес-індустрія динамічно розвивається, що вимагає підготовки висококваліфікованих тренерів, здатних ефективно організовувати заняття, мотивувати клієнтів та застосовувати інноваційні методи [2; 3].

Одним із ключових аспектів професійної підготовки є формування педагогічної майстерності, що включає вміння правильно передавати знання, керувати групою, коригувати навантаження та враховувати індивідуальні особливості клієнтів.

У зв'язку з активним використанням цифрових технологій, інтерактивних платформ та сучасного обладнання у фітнесі, дослідження сучасних підходів до підготовки майбутніх тренерів є актуальним і необхідним для підвищення якості освітніх програм та розвитку професійних компетентностей [1].

Метою дослідження є аналіз сучасних методів та технологій формування педагогічної майстерності майбутніх фітнес-тренерів та визначення ефективних підходів до професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні методи підготовки фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.
2. Визначити роль практичної підготовки у формуванні педагогічних компетентностей.
3. Окреслити перспективи розвитку педагогічної майстерності у сучасному фітнесі.

Результати дослідження. Педагогічна майстерність майбутніх фітнес-тренерів включає: знання теоретичних основ фізичної культури та спортивної науки; уміння організовувати та проводити тренування різного рівня складності; комунікативні навички та психологічну готовність до взаємодії з клієнтами; здатність аналізувати фізичні показники та адаптувати програму тренувань [2].

Сучасна підготовка майбутніх тренерів поєднує теоретичні заняття, практичні тренування, симуляційні вправи та майстер-класи. Значна увага приділяється розвитку педагогічних навичок: веденню групових занять, індивідуальному підходу до клієнтів, мотивації та контролю навантаження [4].

Інноваційні технології сприяють підвищенню ефективності підготовки тренерів:

- цифрові платформи та мобільні додатки допомагають відстежувати прогрес здобувачів освіти, формувати персоналізовані програми та аналізувати результати тренувань;
- віртуальна та доповнена реальність створює інтерактивне середовище для тренувань і педагогічних ситуацій;
- онлайн-курси та вебінари забезпечують доступ до сучасних методик та кращих практик світових фахівців.

Практичні заняття у спортивних залах та фітнес-клубах дозволяють майбутнім тренерам відпрацьовувати навички організації тренувального процесу, контролю техніки виконання вправ, взаємодії з клієнтами та адаптації програм під індивідуальні потреби.

Таким чином, перспективними напрямками є: інтеграція цифрових технологій у навчальні програми; розвиток компетентностей у сфері психології та мотивації клієнтів; формування навичок самостійного аналізу та адаптації тренувальних програм; активне використання міжнародного досвіду та інноваційних методик у фітнес-освіті.

Висновки. Сучасна підготовка майбутніх фітнес-тренерів вимагає комплексного підходу, що поєднує теоретичні знання, практичні навички та педагогічну майстерність.

Інноваційні технології, інтерактивні методи навчання та цифрові платформи сприяють підвищенню якості професійної підготовки та розвитку компетентностей тренерів.

Розвиток педагогічної майстерності дозволяє тренерам ефективно працювати з різними категоріями клієнтів, мотивувати їх до регулярної фізичної активності та забезпечувати безпеку тренувального процесу.

Подальше вдосконалення методик підготовки та інтеграція сучасних технологій відкриває перспективи для підвищення професійного рівня майбутніх фахівців фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Калініченко О.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій зі штучним інтелектом у фізичному вихованні старшокласників. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2025. № 4. С. 148-152. <https://doi.org/10.18372/2786-823.1.20659>
2. Школа О.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності через формування ключових компетентностей. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2025. № 4. С. 460-464. <https://doi.org/10.18372/2786-823.1.20695>
3. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В., Пелешенко І.М. Підвищення

ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 1. С. 172-177. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal> (дата звернення: 19.02.2026).

4. Школа О.М., Фоменко О.В., Жамардй В.О. Інноваційна діяльність як засіб формування та розвитку професійної компетентності педагога при взаємодії з викладачами закладів вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1 (360). С. 110–116. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-110-116](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-110-116)