

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).32
УДК 796.06

Дутчак М.В.
д.фіз.вих та спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту
Чеховська Л.Я.
д.фіз.вих та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів

ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ПЕРСОНАЛУ

До професійної діяльності фітнес-персоналу сьогодні є достатньо високі вимоги як роботодавців, так і клієнтів фітнес-послуг. У ході дослідження було визначено зміст професійної діяльності менеджера фітнес-сервісу, персонального фітнес-тренера, фітнес-тренера групових програм документами адміністративного регламентування та педагогічним спостереженням. Фіксувалися всі трудові дії фітнес-персоналу. Професійна діяльність менеджера фітнес-сервісу повинна забезпечити безперервність роботи клубу; співпрацю з клієнтами; надання консультацій щодо видів послуг та їхньої вартості, ведення документообігу тощо. Професійна діяльність фітнес-тренера (персонального, групових програм) складається з підготовки і проведення занять із клієнтами відповідно до розкладу. Персональний фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен вміти підготувати індивідуальну ефективну програму занять, враховуючи побажання клієнта (стати струнким, розвинути мускулатуру, корегувати масу тіла тощо), стан його здоров'я, використовуючи різноманітні засоби (тренажери, обладнання, ін.). Фітнес-тренер групових програм повинен демонструвати відмінне виконання вправ, чітко їх пояснювати; вміти навчати клієнтів різного віку і статі, рівня фізичної підготовленості; підбирати вправи, музику, розподіляти фізичне навантаження тощо.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, професійна діяльність, менеджер фітнес-сервісу, персональний фітнес-тренер, фітнес-тренер групових програм.

Дутчак М.В., Чеховская Л.Я. Содержание профессиональной деятельности фитнес-персонала. К профессиональной деятельности фитнес-персонала сегодня достаточно высокие требования как работодателей, так и клиентов фитнес-услуг. В ходе исследования было определено содержание профессиональной деятельности менеджера фитнес-сервиса, персонального фитнес-тренера, фитнес-тренера групповых программ документами административного регламентирования и педагогическим наблюдением. Фиксировались все трудовые действия фитнес-персонала. Профессиональная деятельность менеджера фитнес-сервиса должна обеспечить бесперебойность работы клуба; сотрудничество с клиентами предоставление консультаций по видам услуг и их стоимости, ведение документооборота и тому подобное. Профессиональная деятельность фитнес-тренера (персонального, групповых программ) состоит из подготовки и проведения занятий с клиентами в соответствии с расписанием. Персональный фитнес-тренер в своей профессиональной деятельности должен уметь подготовить индивидуальную эффективную программу занятий, учитывая пожелания клиента (стать стройным, развить мускулатуру, корректировать массу тела и т.п.), состояние его здоровья, используя различные средства (тренажеры, оборудование, др.). Фитнес-тренер групповых программ должен демонстрировать отличное выполнение упражнений, четко их объяснять; уметь обучать клиентов разного возраста и пола, уровня физической подготовленности; подбирать упражнения, музыку, распределять физическую нагрузку и тому подобное.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, профессиональная деятельность, менеджер фитнес-сервиса, персональный фитнес-тренер, фитнес-тренер групповых программ.

Dutchak Myroslav, Chekhovska Liubov. Contents of professional activity of fitness staff. Health fitness in the world is successful thanks to staff whose professional level meets EuropeActive professional standards. The fitness services market in Ukraine is growing and remains promising and profitable. The modern fitness industry provides a diverse range of services, so there are high requirements for the staffing of fitness clubs. We have researched the current state of the fitness services market in Lviv. Today, both employers and clients of fitness services make demands to the professional activity of fitness staff. In the research the content of professional activity of the fitness service manager, personal fitness trainer, fitness trainer of group programs was determined by the documents of administrative regulation and pedagogical supervision. The purpose of the observation was all work activities of the trainers during the group programs and personal sessions with their subsequent generalization. The professional activity of the fitness service manager must ensure the uninterrupted operation of the club; cooperation with clients; providing advice on the types of services and their cost, document management, etc. The professional activity of a fitness trainer (personal, of group programs) consists of preparing and conducting classes with clients according to the schedule. A personal fitness trainer in his professional activity should be able to prepare an individual effective training program, taking into account the client's wishes (to become slim, develop muscles, adjust body weight, etc.), state of health, using various tools (simulators, equipment, etc.). The fitness trainer of group programs must demonstrate excellent performance of exercises, clearly explain them; be able to teach clients of different ages and genders, levels of physical fitness; be able to select exercises, music, distribute physical activity, etc.

Key words: health-related fitness, professional activity, fitness service manager, personal fitness trainer, fitness trainer of group programs.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві існує величезна кількість професій. Їхній перелік постійно

змінюється, адже для кожного етапу розвитку суспільства є характерними поява нових видів трудової діяльності. Так у Класифікатор професій (ДК 003:2010) введена нова професійна назва роботи - 3475 «фітнес-тренер», однак відсутній єдиний стандартизований підхід до визначення переліку його трудових функцій [4, 6]. Саме обґрунтування змісту професійної діяльності фітнес-персоналу сприятиме фаховій підготовці майбутніх фітнес-тренерів.

Аналіз літературних джерел. Наукові здобутки вітчизняних та зарубіжних фахівців доводять, що оздоровчий фітнес є невід'ємним у процесі залучення населення до здорового способу життя [1, 5, 7, 11, 12, 13, 14]. Вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини висвітлені у роботах О.Г.Сайкіної (2015), Н.В.Москаленко (2018), Riseth L., Hatlen Nøst T., Nilsen T., Steinsbekk A. (2019) тощо. Використання засобів оздоровчого фітнесу досліджували А.О.Твеліна (2014); Н.А.Кулик (2017); Н.В.Москаленко (2019). У роботах О.К.Корносенко (2015, 2017) та О. В. Корх-Черби (2015) описані функції професійної діяльності фітнес-тренера, а у роботах Ю. В. Мілової, Т.В.Вольфа (2016); П.А. Слобожанінова (2017), М.Приймак (2017); Т.В. Левченкова (2018) – необхідність формування професійних компетентностей для роботи в оздоровчому фітнесі. Аналіз літературних джерел також показав явні відмінності професійної діяльності тренера з виду спорту та фітнес-тренера [3, 4]. Зазначимо, що професійна діяльність фітнес-тренера стала об'єктом наукових досліджень порівняно недавно й висвітлена недостатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснено відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчорекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001630) та наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

Мета роботи – обґрунтувати зміст професійної діяльності менеджера фітнес-сервісу, персонального фітнес-тренера, фітнес-тренера групових програм.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, документальний метод, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність – це те, що суспільство потребує для систематичного здійснення і така діяльність визначає зміст повсякденної реалізації прав та обов'язків людини [10]. Змістом професійної діяльності є професійна праця, яка полягає у виконанні професійних обов'язків та професійна поведінка, яка полягає у наданні професійних послуг [8, 9, 10]. Сфера діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу передбачає професійну готовність до викладацької, науково-дослідної, консультативної, культурно-просвітницької, тренерської, організаційно-управлінської та інших видів діяльності [15]. Зауважимо, що до професійної діяльності фітнес-персоналу сьогодні висуваються достатньо серйозні вимоги [2].

Для вивчення змісту професійної діяльності фітнес-персоналу нами було проаналізовано документи адміністративного регламентування діяльності фітнес-персоналу та проведено педагогічне спостереження у клубах м. Львова: релакс-клубі «Джорджія», спортивному клубі «Олімп» (n=3), фітнес-клубах: «Малібу» (n=2), «Sport Life» (n=4), «Форвер» (n=2), «Котигорошко», «Ліга» (n=2), «Кристал», «Екофітнес», «Ківі Фітнес» (n=3), студія «Пілатес Львів», «Фітнес студії Вікторії Торської».

Аналіз і узагальнення змісту посадових інструкцій менеджерів фітнес-сервісу (n=12) зазначених фітнес-клубів дозволив встановити, що вони містять такі обов'язки: забезпечення безперебійної роботи клубу (налаштування комунікацій між суміжними підрозділами закладу та відвідувачами) – 100%; опрацювання скарг та пропозицій клієнтів (кваліфікована та оперативна допомога) – 58,3%; надання консультативної інформації щодо послуг та їхньої вартості – 75%; збереження клієнтської бази та підвищення якості надання послуг – 66,7%; аудит та нагляд за приміщенням закладу -58,3%; формування грошових звітів, ведення документообігу - 66,7%.

Проаналізовані посадові інструкції персональних фітнес-тренерів (n=12) передбачають такі обов'язки: слідування за справністю матеріально-технічної бази – 100%; проведення тестування, первинних інструктажів – 91,7%; складання тренувальних програм (планування тренувального процесу) – 100%; проведення індивідуальних тренувань – 100%; ознайомлення клієнтів зі спортивним обладнанням та інвентарем - 91,7%; збереження документів, що є комерційною таємницею та конфіденційною інформацією клубу від їх розголошення, передачі будь-яким третім особам без дозволу директора - 58,3%; неформальне професійне навчання у клубі зі щорічним підтвердженням здобутих знань - 91,7%; забезпечення безпеки клієнтів під час заняття – 100%; продаж персонального тренінгу – 100%.

Аналіз посадових інструкцій фітнес-тренерів групових програм (n=12) виявив, що всі вони передбачають такі обов'язки: проведення групових програм за розкладом згідно кваліфікації – 100%; володіння методиками проведення занять за базовими програмами (аеробіка, степ-аеробіка, силові програми, функціональний тренінг, інтервальне тренування, йога) – 100%; збереження документів, що є комерційною таємницею та конфіденційною інформацією клубу від їх розголошення, передачі будь-яким третім особам без дозволу директора - 58,3%; неформальне професійне навчання у клубі зі щорічним підтвердженням здобутих знань - 58,3%; забезпечення безпеки клієнтів під час заняття – 100%; продаж персонального тренінгу – 100%.

Для вивчення і встановлення змісту професійної діяльності фітнес-персоналу, розуміння її особливостей було проведено педагогічне спостереження - за обсягом: тематичне; за програмою спостереження: основне; за поінформованістю: відкрите; за стилем: спостереження збоку; за тривалістю: безперервне. Отож, у 16 фітнес-клубах м.Львова нами здійснено таке спостереження. Фіксувалися професійні дії тренерів під час проведення групових (n=69) фітнес програм. Так, у фітнес-клубі «Ліга» спостереження проводилося на таких групових заняттях: «Body Sculpt», «FitShare», «Stretch Intensive», «Струнке тіло». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул.Героїв УПА,72 спостереження проводилося на наступних групових заняттях: «Dance mix», «Cycle», «Total Body Workout», «Basic step», «Stretch 45», «Low», «Basic Low», «АВТ», «Pilates Matwork», «Upper Body», «Body Sculpt», «Step 1», «Тай-бо». У фітнес-клубі по вул.Зубрівській, 38 дії тренерів фіксувалися під час проведенням фітнес-тренування за програмами: «Basic Cycle», «Pilates Matwork», «Total Body Workout»,

«Zumba», «Stretch 45», «АВТ», «Basic Step», «Body Sculpt». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул. Чорновола, 676 спостереження відбувалося за проведенням тренерами таких фітнес-програм: «Step 1», «Тай-бо», «Body Sculpt», «Total Body Workout», «Basic step», «Stretch 45», «АВТ», «ABC». У фітнес-клубі «Sport Life» по вул. Науковій, 7д спостерігалось проведенням фітнес-програм: «Тай-бо», «Stretch», «АВТ», «Cycle», «Upper Body», «Total Body Workout», «Step 1», «Pilates Matwork» (результати враховані, однак клуб закрится). У фітнес-клубі «Sport Life» по вул. Гетьмана Мазепи, 16 спостерігалась діяльність тренерів під час проведенням фітнес-тренувань за програми: «Dance mix», «Функціональна сила», «Cycle», «Total Body Workout», «Basic step», «TABS», «Low», «Basic Low», «АВТ», «Pilates Matwork», «Upper Body», «Step 1», «Basic Low», «Тай-бо». У спортивному клубі «Олімп» спостерігалось проведення тренерами групових фітнес-програм: «Бодішейпінг», «Фітнес мікс», «Йога», а у фітнес-клубі «Форевер» – «Спінбайк аеробіка», у «Фітнес студії Вікторії Торської» – «TRX». У клубі «Ківі Фітнес» спостереження відбувалося за діями тренерів, які проводили наступні тренування: «Zumba», «Step», «Sky Jumping», «Колове тренування», а у студії «Пілатес Львів» – «Mat Work».

Під час проведення спостережень фіксувалися всі трудові дії фітнес-тренерів групових програм, які були узагальнені та складають наступний перелік: перевірка стану залу і роботи вентиляції; надання рекомендацій щодо облаштування місця для заняття клієнта, підбору інвентаря; підготовка музичного супроводу заняття (USB-носії з музикою); ознайомлення клієнтів із правилами відвідування групових занять; дотримання порядку розташування інвентарю для проведення групових фітнес-програм у визначених та спеціально обладнаних місцях; проведення підготовчої частини (розминка); демонстрація досконалого технічного виконання фізичних вправ; проведення основної частини: навчання клієнтів правильній техніці виконання фізичних вправ, рухів, зв'язок та їх поєднання з музикою, використовуючи адекватні методи; використання вербальних та невербальних команд (мови жестів) у процесі проведення занять; надання методичних рекомендацій/вказівок щодо вірного дихання під час виконання вправ; надання рекомендацій щодо збільшення або зменшення фізичного навантаження; проведення заключної частини: забезпечення зниження навантаження відповідними фізичними вправами, відновлення організму.

Спостереження виявило, що фітнес-тренери зазвичай спеціалізуються на декількох видах фітнес-програм і проводять групові заняття у різних фітнес-клубах мережі. У вище зазначених фітнес-клубах також було здійснено спостереження під час проведення персональних занять (n=35) із фіксацією змісту трудових дій тренерів із подальшим їх узагальненням. Перелік трудових дій персонального фітнес-тренера включає: первинну співбесіду з клієнтом, збір та аналіз інформації стосовно мети занять, потреб, мотивів, очікуваних результатів, рухового досвіду, способу життя; інструктаж з правил безпечного користування обладнанням, технічних особливостей роботи тренажерних пристроїв; розробку персональної програми занять, спрямованої на досягнення мети клієнта; організацію, проведення заняття у відповідності до розробленої програми; використання різних засобів та способів проведення заняття залежно від спрямованості та індивідуальних особливостей клієнта; навчання клієнта правильній техніці виконання фізичних вправ із використанням відповідних методів навчання; здійснення контролю за технікою виконання вправ, виправлення помилок; надання методичних рекомендацій/вказівок щодо вірного дихання під час виконання фізичних вправ.

Таким чином, професійна діяльність фітнес-тренера повинна забезпечити навчання (техніці виконання фізичної вправи, набуття знань тощо), розвиток (рухових та психічних якостей) і виховання особистості клієнта. Професійна майстерність фітнес-тренера є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. Зазначимо, що кількість занять, що проводять тренери в день (тиждень), може варіювати залежно від місця розташування і оснащення фітнес-клубу, популярності конкретного тренера.

Узагальнені трудові дії фітнес-персоналу були оцінені експертною групою щодо важливості та частоти застосування та враховані в проєкт відповідного професійного стандарту.

Висновки.

1. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу досліджено документами адміністративного регламентування та педагогічним спостереженням усіх трудових дій.

2. Професійна діяльність менеджера фітнес сервісу повинна забезпечити безперебійність роботи клубу; співпрацю з клієнтами; надання консультацій щодо видів послуг та їхньої вартості, ведення документообігу тощо.

3. Професійна діяльність фітнес-тренера (персонального, групових програм) складається з підготовки і проведення занять із клієнтами відповідно до розкладу. Аналіз професійних дій фітнес-тренера свідчить про необхідність його фізичної та методичної підготовленості, наявності знань з основ анатомії, фізіології, біохімії, психології, педагогіки; техніки танцювальних елементів; алгоритму навчання складно-координованим вправам для кожної зв'язки тощо.

4. Персональний фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен вміти підготувати індивідуальну ефективну програму занять, враховуючи побажання клієнта (стати струнким, розвинути мускулатуру, корегувати масу тіла тощо), стан його здоров'я, використовуючи різноманітні засоби (тренажери, обладнання, ін.). Фітнес-тренеру слід брати до уваги також емоційний фон заняття, його відповідність настрою клієнта, моді на ті чи інші види тренування. Фітнес-тренер групових програм повинен демонструвати відмінне виконання вправ, чітко їх пояснювати; вміти навчати клієнтів різного віку і статі, рівня фізичної підготовленості; підбирати вправи, музику, розподіляти фізичне навантаження тощо.

5. Фітнес-індустрія динамічно розвивається, тому фітнес-персоналу слід постійно підвищувати свою фаховість (нові види фітнес-програм, інноваційне обладнання і тренажери тощо).

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні професійної діяльності тренера аква-фітнесу, тренера дитячого фітнесу та фітнес-консультанта.

Література

1. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О.Благій, Н.Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – №2. – С. 54–58.

2. Василенко М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М.М.Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2014. – Вип. 38(91). – С. 119–125.
3. Дутчак М.В. Аспекти подготовки и содержания профессиональной деятельности фитнес-тренеров в Украине / М.В.Дутчак, О.М.Жданова, Л.Я.Чеховська, М.Я. Чеховська //Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău. – 2019. – s. 60–69.
4. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.В.Дутчак, М.М.Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21
5. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112. – С. 233
6. Національний класифікатор України: класифікатор професій ДК 003-10. – Київ : Держстандарт України, 2010.
7. Огнистий А.В. До проблеми підготовки фахівців з фітнесу / А.В. Огнистий, К.М. Огніста // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали V регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАІП». – 2020. – С.115-120
8. Прима А. Формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии: проблемы и перспективы / А. Прийма // Наукові записки Терноп. нац. пед. ун-ту. – 2017. – № 3. – С. 52–60.
9. Усенко Д. Діяльність фітнес-консультанта в Україні: затребуваність та особливості професії / Д.Усенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 3. – С. 74-80. doi: 10.32652/tmfvs.2019.3.74-80
10. Файер О.А. Поняття професійної діяльності та її структурні елементи. Університетські наукові записки. – 2009. – №3 (31). – С. 126-131
11. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с.
12. Chekhovska M. Fitness in school physical education lessons / M. Chekhovska, L. Shevtsiv, O. Zhdanova, L. Chekhovska // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, is.1, art.60. – P. 420. – 424 DOI:10.7752/jpes.2020.s1060
13. Prystupa E. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L.Chekhovska, O.Zhdanova, M.Chekhovska //Sport i turystyka. – 2019. – T. 2, N 1. S. 147–161.
14. The IHRSA Global Report 2017 [Electronic resource]. Access mode: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf
15. Vasilenko M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness trainers at higher educational institutions / M.Vasilenko, M.Duthak // EUREKA: Social and Humanities. – 2018. – №2. P. 45-51

References

- 1.Blahii, O., Lysakova N. (2013). Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes-prohram. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 54–58.
- 2.Vasilenko, M.M. (2014). Suchasni vymohy robotodavtsiv do formuvannia hotovnosti maibutnix fitnes-treneriv do profesiinoi diialnosti. Coll. Science. Pr, 38(91), 119–125.
- 3.Dutchak, M.V., Zhdanova, O.M., Chekhovska, L.Ya. & Chekhovska, M.Ya. (2019). Aspekty podgotovki i sodержaniia professionalnoi deiatel'nosti fitnes-trenerov v Ukraine. Coll. Science. Pr. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău. pp. 60–69.
- 4.Dutchak, M.V., Vasylenko, M.M. (2013). Teoretychne obruntuвання kvalifikatsiinoi kharakterystyky fitnes-trenera. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2. 17–21
5. Klasyfikator profesii DK 003:2010 : nakaz Ministerstva ekonomichnogo rozvytku i torhivli vid 28.07.2010. № 327 Відновлено з <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>
- 6.Kornosenko, O.K. (2013), Rol fitnesu u systemi ozdorovchoi fizychnoi kultury, Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Vol. 112, p. 233
- 7.Ohnysty, A.V., Ohnysta K.M., (2020). Do problemy pidhotovky fakhivtsiv z fitnesu. Coll. Science. Pr. Ternopil: V-vo SMT «ТАІП». pp.115-120
- 8.Prima, A. (2017). Formirovanie gotovnosti budushchikh fitnes-trenerov k professionalnoi deiatel'nosti v fitnes-industrii: problemy i perspektivy. Naukovi zapiski Ternop. nats. ped. un-tu. 3. pp. 52–60.
9. Usenko, D. (2019), Diialnist fitnes-konsultanta v Ukraini: zatrebuanist ta osoblyvosti profesii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Vol. 3. pp. 74-80. doi: 10.32652/tmfvs.2019.3.74-80
10. Faiier, O.A. (2009). Poniattia profesiinoi diialnist ta yii strukturni elementy. Universytetski naukovi zapysky. Vol.3 (31). pp. 126-131
11. Chekhovska, L. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi: monohrafiia. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 293 p.
12. Chekhovska, M., Shevtsiv, L., Zhdanova, O. & Chekhovska L. (2020) Fitness in school physical education lessons. Journal of Physical Education and Sport. 20, is.1, art.60. p. 420. – 424. doi:10.7752/jpes.2020.s1060
13. Prystupa, E., Chekhovska, L., Zhdanova, O. & Chekhovska, M. (2019). Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis. Sport i turystyka. 2(1), 147-161
14. The IHRSA Global Report 2017 Retrieved from: http://download.ihrsa.org/pubs/2016_IHRSA_Global_Report_Preview.pdf
15. Vasilenko M., Duthak, M. (2018) Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness trainers at higher educational institutions. EUREKA: Social and Humanities. 2. pp. 45-51