

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 378:796:613.2

Ефективність інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування до програм підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні

Шаповалова Анастасія Анатоліївна,

персональний тренер, інструктор з фітнесу для вагітних, консультант зі здорового харчування, Флорида, США

Прийнято: 28.03.2023 | Опубліковано: 29.12.2023

Анотація: *Мета* дослідження полягає у визначенні ефективності інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності й раціонального харчування в програми професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні, а також у з'ясуванні їхнього впливу на якість освітнього процесу та формування професійних компетентностей фахівців, які працюють із вагітними жінками й жінками в післяпологовий період. У статті акцентовано на необхідності гармонізації національних освітніх програм із рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, міжнародних професійних асоціацій у сфері фітнесу та доказової медицини з метою підвищення безпеки й ефективності перинатального фітнес-супроводу. **Методи** дослідження ґрунтуються на використанні системного та порівняльного підходів, аналізу міжнародних нормативно-методичних документів, освітніх стандартів і навчальних програм, а також узагальненні результатів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної активності, харчування та професійної освіти. Застосовано методи контент-аналізу, структурно-функціонального аналізу та логічного узагальнення для виявлення основних компонентів міжнародних стандартів і можливостей їх адаптації до українського освітнього контексту. **Результати** дослідження показали, що чинні програми підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні фрагментарно інтегрують міжнародні рекомендації з фізичної активності й харчування та не завжди забезпечують достатній рівень міждисциплінарної взаємодії знань. З'ясовано, що впровадження комплексного підходу, який поєднує стандартизовані протоколи фізичних навантажень, основи нутриціології й медико-біологічні аспекти вагітності, сприяє підвищенню

професійної компетентності тренерів, зниженню ризиків для здоров'я клієнток та підвищенню якості фітнес-послуг. Обґрунтовано доцільність адаптації міжнародних стандартів з урахуванням національних освітніх вимог і ресурсних можливостей закладів професійної освіти. У **висновках** зазначено, що інтеграція міжнародних стандартів фізичної активності й харчування до програм підготовки перинатальних фітнес-тренерів є ефективним інструментом модернізації професійної освіти та підвищення її практичної спрямованості. Наголошено на необхідності оновлення освітніх програм, розширення міждисциплінарних модулів і впровадження єдиних методичних підходів до підготовки фахівців у цій сфері. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення освітніх стандартів, програм підвищення кваліфікації та формування державної політики у сфері професійної освіти й здоров'язбереження.

Ключові слова: фізична активність, освітні програми, професійні компетентності, здоров'язбереження.

Effectiveness of Integrating International Standards of Physical Activity and Nutrition into Training Programs for Perinatal Fitness Trainers in Ukraine

Anastasiia Shapovalova,

Personal Trainer, Prenatal fitness instructor, Nutrition consultant, Florida, USA

Abstract: *The purpose of the study is to determine the effectiveness of integrating international standards of physical activity and rational nutrition into the professional training programs of perinatal fitness trainers in Ukraine, as well as to clarify their impact on the quality of the educational process and the formation of professional competencies of specialists working with pregnant women and women in the postpartum period. The article emphasizes the need to harmonize national educational programs with the recommendations of the World Health Organization, international professional associations in the field of fitness, and evidence-based medicine in order to improve the safety and effectiveness of perinatal fitness support. The research methods are based on the use of systematic and comparative approaches, analysis of international regulatory and methodological documents, educational standards and training programs, as well as generalization of the results of modern scientific research in the field of physical activity, nutrition and professional education. Content analysis, structural-functional analysis, and logical generalization methods were used to identify the main components of international standards and the possibilities for their adaptation to the Ukrainian educational context. The results of the study*

*showed that the current training programs for perinatal fitness trainers in Ukraine fragmentarily integrate international recommendations on physical activity and nutrition and do not always provide a sufficient level of interdisciplinary interaction of knowledge. It has been found that the implementation of a comprehensive approach that combines standardized physical activity protocols, the basics of nutrition, and the medical and biological aspects of pregnancy contributes to improving the professional competence of trainers, reducing health risks for clients, and improving the quality of fitness services. The feasibility of adapting international standards, taking into account national educational requirements and the resource capabilities of vocational education institutions, has been substantiated. The **conclusions** indicate that the integration of international standards of physical activity and nutrition into the training programs of perinatal fitness trainers is an effective tool for modernizing vocational education and increasing its practical orientation. The need to update training programs, expand interdisciplinary modules, and introduce uniform methodological approaches to training specialists in this field is emphasized. The results obtained can be used in the development of educational standards, professional development programs, and the formation of state policy in the field of vocational education and health preservation.*

Keywords: *physical activity, educational programs, professional competencies, health promotion.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження проблеми підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні зумовлена зростанням ролі фізичної активності й раціонального харчування в збереженні здоров'я жінок у період вагітності та післяпологового відновлення, а також підвищенням суспільного запиту на безпечні й науково обґрунтовані фітнес-послуги. У сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії спостерігається активне впровадження міжнародних рекомендацій і стандартів, розроблених на основі доказової медицини, однак їх інтеграція в систему професійної підготовки фахівців в Україні залишається недостатньо систематизованою та фрагментарною.

Перинатальний фітнес як міждисциплінарний напрям поєднує знання з фізичної культури і спорту, нутриціології, фізіології вагітності та педагогіки, що вимагає від тренерів високого рівня професійної компетентності й відповідальності. Водночас відсутність уніфікованих підходів до інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування в освітні програми створює ризики нерівномірної якості підготовки фахівців, використання застарілих методик і недостатнього врахування медико-біологічних особливостей цільової групи. Це може негативно впливати як на

ефективність освітнього процесу, так і на безпеку клієнток, які отримують фітнес-супровід у перинатальний період.

У зв'язку з цим проблема інтеграції міжнародних стандартів у програми підготовки перинатальних фітнес-тренерів набуває системного характеру й потребує наукового осмислення. Необхідним є комплексний аналіз ефективності таких інтеграційних процесів, визначення їхнього впливу на формування професійних компетентностей та якості освітніх програм, а також обґрунтування шляхів адаптації міжнародних рекомендацій до національного освітнього контексту. Ці аспекти визначають актуальність і проблемне поле дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль фізичної активності жінок у перинатальний період та її вплив на профілактику неінфекційних захворювань є предметом наукової уваги багатьох дослідників. Зокрема, Ф. Булл та співавтори (F. Bull et al.) підкреслюють необхідність адаптації рівня та інтенсивності навантажень до індивідуальних можливостей жінок [1].

Питання безпечності й доцільності фізичних вправ у перинатальний період ґрунтовно розкрито в Committee Opinion Американського коледжу акушерів і гінекологів, де фізична активність під час вагітності визначається як рекомендована практика за відсутності медичних протипоказань. Документ містить клінічні орієнтири щодо дозування навантажень, однак не конкретизує вимоги до професійної підготовки фітнес-тренерів, які працюють поза межами медичних установ [2].

Систематизовані рекомендації щодо фізичної активності протягом вагітності пропонують М. Моттола та колеги (M. Mottola et al.), наголошуючи на необхідності регулярної помірної активності як чинника зниження ризиків ускладнень вагітності [3]. Подальший розвиток цієї проблематики демонструють М. Хейман та співавтори (M. Nauman et al.), які узагальнюють глобальні публічні рекомендації різних країн. Науковці констатують значну варіативність підходів до фізичної активності вагітних, а також відсутність уніфікованих вимог до підготовки спеціалістів, що забезпечують практичну реалізацію рекомендацій [4].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено ролі харчування в перинатальний період. Так, колектив дослідників на чолі з С. Кіллін (S. Killeen et al.) аналізує застосування FIGO Nutrition Checklist у рутинній антенатальній практиці, підтверджуючи ефективність скринінгу харчових ризиків і необхідність залучення немедичних фахівців до первинної оцінки способу життя вагітних жінок [5]. Подібні висновки підтверджують вітчизняні науковці О. Льовкіна [6], О. Лотоцька, О. Гавліч [7], які наголошують на значенні

раціонального харчування для профілактики ускладнень вагітності та збереження здоров'я матері й плода.

Також у науковому дискурсі розглядаються питання оптимізації фізичної активності під час вагітності. Зокрема, С. Остафійчук доводить, що раціонально підібрані фізичні навантаження сприяють попередженню надмірного гестаційного збільшення маси тіла [8]. Взаємозв'язок між рівнем фізичної активності матері під час вагітності та показниками складу тіла дитини в ранньому віці аналізують М. Мадд та колеги (M. Mudd et al.). Автори показують, що адекватна рухова активність вагітних може асоціюватися з більш сприятливими показниками жирової та м'язової маси в потомства, що підкреслює значення немедикаментозних чинників у профілактиці метаболічних порушень у дітей [9].

У площині професійної освіти важливими є праці, присвячені моделюванню підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Так, О. Лаврентьєв та співавтори обґрунтовують необхідність компетентісно орієнтованого підходу до підготовки тренерів, акцентуючи на узгодженні змісту освіти з практичними вимогами індустрії [10]. Розвиток фітнес-індустрії в Україні та кадрові виклики, пов'язані з якістю підготовки тренерів, висвітлює колектив науковців на чолі з О. Дембіцькою, наголошуючи на дефіциті спеціалізованих знань і потребі модернізації освітніх програм [11].

Сучасні підходи до прегравідарного ведення жінок з ожирінням також знаходять відображення в наукових дослідженнях. Зокрема, колектив науковців на чолі з С. Прайс (S. Price et al.) обґрунтовує, що оптимізація фізичного стану жінки на етапі планування вагітності є суттєвим чинником поліпшення акушерських і перинатальних результатів, що актуалізує роль фахівців з фізичної активності та харчування в системі міждисциплінарної перинатальної підтримки [12].

Взаємозв'язок фізичної активності з показниками якості життя та психосоціального благополуччя висвітлюють О. Андрєєва та колеги (O. Andrieieva et al.), доводячи позитивний вплив регулярної рухової активності не лише на фізичний стан, а й на соціально-психологічні аспекти життя [13]. Додаткове уявлення про необхідність індивідуалізації фізичних навантажень надають І. Григус і Л. Петрук, аналізуючи показники фізичного розвитку та функціонального стану жінок спеціальної медичної групи, що дозволяє окреслити базові фізіологічні обмеження та вимоги до безпечного дозування фізичних вправ [14].

Систематичний огляд наукових джерел, який розширює сучасні уявлення про фізичну активність вагітних жінок, здійснюють Л. Цілар Будлер (L. Cilar Budler) та М. Будлер (M. Budler). Автори систематизують види фізичних вправ і пропонують

інтегровану модель фізичної підготовки, спрямовану на контекстуалізацію та стимулювання рухової активності серед вагітних [15].

Отже, наявні наукові публікації створюють теоретичне підґрунтя для вивчення фізичної активності й харчування в перинатальний період, однак не забезпечують цілісного бачення освітнього виміру підготовки перинатальних фітнес-тренерів.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Попри зростання наукового інтересу до питань фізичної активності та харчування в перинатальний період, проблема інтеграції міжнародних стандартів у програми професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні залишається недостатньо дослідженою. У наявних працях переважно розглядаються медико-біологічні або фізіологічні аспекти рухової активності вагітних жінок, тоді як освітній компонент підготовки фахівців і механізми впровадження міжнародних рекомендацій в освітні програми часто залишаються поза увагою.

Недостатньо опрацьованими залишаються питання системності та узгодженості впровадження міжнародних стандартів фізичної активності й раціонального харчування в структуру професійної освіти, зокрема крізь призму міждисциплінарного поєднання знань із фізичної культури, нутриціології, медицини та педагогіки. Водночас не сформовано чітких критеріїв оцінювання результативності таких процесів у контексті формування професійних компетентностей перинатальних фітнес-тренерів. Крім того, відсутні науково обґрунтовані підходи до адаптації міжнародних стандартів з урахуванням національних освітніх вимог, ресурсних можливостей закладів професійної освіти та специфіки українського ринку фітнес-послуг.

Отже, наявна наукова прогалина полягає у відсутності комплексного аналізу ефективності інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування саме в освітньому вимірі підготовки перинатальних фітнес-тренерів. Внесок цієї статті полягає в системному дослідженні зазначеної проблеми, визначенні основних обмежень і можливостей інтеграції міжнародних рекомендацій та обґрунтуванні напрямів удосконалення програм професійної підготовки фахівців у сфері перинатального фітнесу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є оцінка ефективності інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності й раціонального харчування в програми професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні та визначення їхнього впливу на формування професійних компетентностей і якість освітнього процесу.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі завдання:

- 1) проаналізувати міжнародні стандарти та рекомендації з фізичної активності й харчування, релевантні для перинатального фітнесу;
- 2) визначити основні проблеми та обмеження інтеграції міжнародних рекомендацій у національний освітній контекст;
- 3) обґрунтувати напрями вдосконалення програм підготовки перинатальних фітнес-тренерів з урахуванням міждисциплінарного підходу та принципів здоров'язбереження.

Реалізація поставлених завдань створює теоретичне й практичне підґрунтя для модернізації системи професійної освіти у сфері перинатального фітнесу, підвищення якості підготовки фахівців і забезпечення безпечного та ефективного фітнес- супроводу жінок у перинатальний період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міжнародні настанови останніх років сформували доказову основу щодо безпечного й ефективного застосування фізичної активності під час вагітності та в післяпологовий період як чинника профілактики ускладнень і підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я жінок. У глобальних рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) підкреслюється доцільність регулярної фізичної активності протягом усього життєвого циклу з окремим акцентом на вагітних і жінках після пологів, а також необхідність зменшення сидячої поведінки як чинника ризику для здоров'я [1, с. 1456].

Зазначені положення конкретизуються в клінічних і професійних документах, що визначають практичні орієнтири безпечного дозування фізичних навантажень у перинатальному періоді. Так, у Комітетській думці ACOG №804 наголошено, що фізична активність і систематичні вправи під час вагітності є рекомендованими за відсутності медичних або акушерських протипоказань та пов'язані зі зниженням ризику гестаційного діабету, оперативних пологів, покращенням післяпологового відновлення й психоемоційного стану жінок [2].

Для системи професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів принциповим є те, що сучасні доказові гайдлайни орієнтують фахівців не на перелік окремих вправ, а на протоколізований підхід до супроводу вагітних. Він охоплює первинний скринінг стану, обґрунтований добір і модифікацію навантажень за триместрами, визначення критеріїв припинення тренувань та алгоритми направлення до лікаря. У Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy визначено цільовий обсяг фізичної активності – не менше 150 хвилин помірної інтенсивності на тиждень – та підкреслено роль структурованих рекомендацій для exercise-професіоналів [3, с. 1342].

Універсальність таких підходів підтверджується результатами scoring-огляду 2023 року, який засвідчив наявність спільного концептуального ядра національних рекомендацій різних країн: регулярна помірна активність, елементи силової та стабілізаційної підготовки, а також потреба в спеціально підготовлених фахівцях, здатних коректно комунікувати принципи безпечної участі у фізичній активності під час вагітності [4, с. 944].

З огляду на це, у розробленні програм підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні особливої ваги набуває інтеграція стандартизованих компонентів навчання з урахуванням міжнародних рекомендацій і національного контексту (рис. 1).

Рисунок 1

Компоненти навчальних модулів із підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні



Джерело: власна розробка автора

Візуалізована модель, подана на рис. 1, відображає міждисциплінарний характер підготовки перинатальних фітнес-тренерів, що відповідає сучасним міжнародним підходам до супроводу вагітних жінок. Вона поєднує клініко-біологічні знання, принципи безпечного дозування та прогресії фізичних навантажень, психоемоційні аспекти підтримки, нутриціологічні основи, а також компетентності професійної комунікації й міжфахової взаємодії. Така структуризація навчального змісту створює умови для

формування цілісних професійних компетентностей і забезпечує науково обґрунтований та безпечний фітнес-супровід жінок у перинатальний період.

Важливим елементом моделі є інтеграція стандартів раціонального харчування в підготовку перинатальних фітнес-тренерів із чітким дотриманням меж професійної відповідальності. Тренер не виконує лікувальних функцій, однак має володіти базовими доказовими знаннями щодо харчування під час вагітності, бути здатним здійснювати первинний скринінг харчових ризиків, коректно комунікувати загальні рекомендації та своєчасно спрямовувати жінку до профільного спеціаліста.

У світовій практиці одним з інструментів такої первинної оцінки є FIGO Nutrition Checklist. Результати дослідження 2020 року засвідчують прийнятність цього інструменту для вагітних жінок та його ефективність у виявленні ризикових харчових практик і вагових факторів, які часто залишаються поза межами стандартного консультування [5, с. 54]. Для освітніх програм це надає можливість використання чек-листа як стандартизованого навчального кейсу зі скринінгу, інтерпретації результатів і визначення алгоритмів подальшої маршрутизації.

Проблематика харчування вагітних також широко представлена в сучасному українському науковому дискурсі. Медичні публікації висвітлюють позицію лікарів-акушерів-гінекологів щодо особливостей раціону вагітних, що є важливим для узгодження фітнес-супроводу з клінічними уявленнями про ризики й обмеження [6, с. 173]. Оглядові дослідження додатково підкреслюють роль раціонального харчування в профілактиці ускладнень вагітності та забезпеченні адекватного надходження макро- і мікронутрієнтів [7, с. 13].

З урахуванням наведеного, зауважимо, що інтеграція міжнародних стандартів харчування в освітні програми має охоплювати базові питання нутриціології вагітності, оцінку ризиків дефіцитів і надлишків, безпечність харчових продуктів та поведінкові аспекти харчування, а також використання стандартизованих протоколів скринінгу і чітких алгоритмів направлення до лікаря або дієтолога.

Ефективна інтеграція стандартів фізичної активності та харчування в професійну підготовку передбачає їх трансформацію з рекомендаційного рівня в конкретні результати навчання, критерії оцінювання та педагогічні технології. Дослідження у сфері професійної освіти й спортивної педагогіки підтверджують, що компетентнісний підхід забезпечує узгодженість між змістом програм і реальними вимогами практичної діяльності фахівців [10, с. 59].

Міжнародні документи ВООЗ та Американського коледжу акушерів і гінекологів акцентують на необхідності спеціальної підготовки осіб, які здійснюють фізичний супровід вагітних, із чітким розмежуванням професійних ролей і відповідальності [1; 2]. Подібні підходи відображені й у канадських настановах, де особлива увага приділяється прикладним навичкам безпечного планування та адаптації навантажень відповідно до фізіологічних змін організму жінки [3, с. 1343].

Водночас українські міждисциплінарні дослідження у сфері жіночого здоров'я наголошують на необхідності тісної взаємодії між тренерами, лікарями й фахівцями з харчування, що обґрунтовує інтеграцію до програм підготовки компонентів міждисциплінарної комунікації, етики та професійної відповідальності [6; 7]. З огляду на це, професійні компетентності перинатального фітнес-тренера доцільно структурувати у вигляді взаємопов'язаних блоків, поданих у таблиці 1.

Таблиця 1

Складники професійних компетентностей перинатального фітнес-тренера

Складник	Опис
Клініко-біологічний мінімум	охоплює базові знання з фізіології вагітності та післяпологового періоду, основні ризики, протипоказання до фізичних навантажень і принципи безпеки
Методичний блок фізичних навантажень	передбачає володіння навичками планування, дозування та адаптації тренувальних програм, контролю інтенсивності й побудови занять з урахуванням триместрів вагітності та етапів післяпологового відновлення
Нутриціологічний мінімум	спрямований на розуміння принципів раціонального харчування, використання інструментів первинного скринінгу харчових ризиків та усвідомлення меж професійної компетенції з подальшим спрямуванням клієнток до відповідних спеціалістів
Комунікаційно-етичний блок	охоплює дотримання принципів інформованої згоди, використання коректної професійної термінології, забезпечення конфіденційності та недискримінаційної взаємодії з клієнтками
Міждисциплінарна взаємодія	передбачає володіння алгоритмами професійної комунікації з акушерами-гінекологами, сімейними лікарями, фізичними терапевтами та дієтологами з метою забезпечення комплексного й безпечного перинатального супроводу

Джерело: створено автором на основі [2–5; 7]

Запропонована структура професійних компетентностей узгоджується з сучасними міжнародними й національними науковими підходами та формує концептуальне підґрунтя для оновлення програм підготовки перинатальних фітнес-тренерів відповідно до принципів доказової медицини, здоров'язбереження та компетентісно орієнтованої освіти. Аналіз міжнародних нормативних документів і систематичних оглядів засвідчує, що позитивний ефект перинатальної фізичної активності досягається за умови послідовності рекомендацій, їх зрозумілості та реальної реалізованості на практиці. У цьому контексті важливу роль відіграють провайдери фізичної активності, зокрема фітнес-тренери, які мають володіти уніфікованим набором знань і практичних навичок для роботи з вагітними жінками.

Водночас аналіз практики підготовки тренерів у різних країнах, зокрема й в Україні, виявляє суттєві розбіжності між освітнім процесом і вимогами практичної діяльності. Тематика фізичної активності під час вагітності нерідко подається фрагментарно, без належного формування навичок первинного скринінгу та без чітких протоколів взаємодії в системі «тренер – медичний фахівець», що обмежує можливість трансформації знань у безпечний і послідовний фітнес-супровід.

Висновки Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy підтверджують, що основною проблемою у сфері перинатального фітнесу є не нестача інформації про користь рухової активності, а відсутність уніфікованого навчального стандарту щодо дозування навантажень, структурованого планування занять і критеріїв безпеки для вагітних жінок. Аналогічна ситуація простежується й у сфері харчування, де за відсутності стандартизованих інструментів первинного скринінгу, зокрема FIGO Nutrition Checklist, тренери змушені або уникати цієї тематики, або виходити за межі власних професійних компетенцій, що негативно впливає на якість супроводу [5, с. 54].

Невідповідність між задекларованими цілями освітніх програм і реальними результатами підготовки фахівців найчастіше проявляється у відсутності чітко визначених результатів навчання для перинатального профілю, недостатній міждисциплінарній інтеграції знань із фізичної активності, нутриціології та медико-біологічних аспектів вагітності, а також у переважанні теоретичних форм контролю над практико-орієнтованими методами оцінювання.

З огляду на це, системна інтеграція міжнародних стандартів фізичної активності та харчування в професійну підготовку перинатальних фітнес-тренерів є доцільною за умови застосування цілісної логіки проектування освітніх програм, що охоплює цільовий, концептуальний, змістовий, технологічний і результативний блоки. У межах такої моделі

перинатальний модуль доцільно розглядати як завершальний рівень спеціалізації, спрямований на формування прикладних компетентностей для безпечного, відповідального та доказово обґрунтованого супроводу жінок у перинатальний період.

Таблиця 2

Структура профільного перинатального модуля підготовки фітнес-тренерів

Компонент підготовки	Зміст і характеристика
Змістовий компонент (що саме інтегрувати)	Модуль 1. Фізична активність у перинатальний період: принципи безпеки, протипоказання, дозування і прогресія навантажень, критерії припинення занять, післяпологове відновлення (ACOG, WHO, Canadian Guideline). Модуль 2. Нутриціологічний мінімум: базові принципи харчування вагітних, основні макро- і мікронутрієнти, безпечність продуктів, первинний скринінг харчових ризиків (FIGO Nutrition Checklist), алгоритм направлення. Модуль 3. Міждисциплінарна взаємодія та етика: межі компетенцій тренера, професійна комунікація з медичними фахівцями, документація, етично коректна взаємодія.
Технологічний компонент (як навчати)	Практико-орієнтоване навчання: кейси й симуляції перинатальних ситуацій, стандартизовані протоколи занять (параметри F-I-T-T, модифікації, критерії зупинки), практичний контроль у форматі міні-ОСКІ (скринінг, планування, інструктаж, комунікація)
Результативний компонент (як оцінити ефективність інтеграції стандартів)	Оцінювання за трьома напрямками: освітні результати (сформованість професійних компетентностей), якість освітнього процесу (частка практичних занять, уніфіковані протоколи, валідність контролю), прикладні результати (готовність до міждисциплінарної взаємодії та безпечного перинатального супроводу).

Джерело: створено автором на основі [10]

Подана структура профільного перинатального модуля створює можливості для системної інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування в професійну підготовку фітнес-тренерів на основі компетентнісного підходу. Поєднання змістового, технологічного та результативного компонентів забезпечує перехід від формального засвоєння рекомендацій до формування вимірюваних професійних компетентностей, безпосередньо орієнтованих на практичну діяльність у сфері перинатального фітнес-супроводу. Реалізація такого модуля сприятиме підвищенню

якості підготовки фахівців, посиленню міждисциплінарної взаємодії та впровадженню безпечних і доказово обґрунтованих підходів до роботи з жінками у перинатальний період.

Запропонована модель інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності й харчування дозволяє гармонізувати навчальний зміст із рекомендаціями провідних міжнародних інституцій, зокрема Американського коледжу акушерів і гінекологів, ВООЗ та канадських настанов із фізичної активності під час вагітності, що підвищує безпеку й ефективність професійної практики. Водночас модель забезпечує поглиблення міждисциплінарної інтеграції шляхом поєднання протоколів фізичних навантажень, інструментів нутриціологічного скринінгу (зокрема FIGO Nutrition Checklist) та медико-біологічних аспектів перебігу вагітності. Застосування практико-орієнтованих методів навчання і стандартизованих форм контролю сформованих компетентностей відповідає сучасним підходам до моделювання підготовки тренерів у системі вищої освіти України та підвищує якість освітнього процесу загалом.

Висновки. У процесі дослідження обґрунтовано доцільність інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування в систему професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів в Україні як одного з основних напрямів модернізації освітніх програм у сфері фізичної культури та здоров'я. Аналіз міжнародних рекомендацій засвідчив, що дозована фізична активність у період вагітності та післяпологового відновлення є безпечним і ефективним інструментом профілактики ускладнень, підтримки фізичного та психоемоційного благополуччя жінок за умови дотримання чітких протоколів і критеріїв безпеки.

Встановлено, що основними перешкодами інтеграції міжнародних стандартів у національний освітній контекст залишаються фрагментарність подання відповідної тематики у програмах підготовки тренерів, відсутність чітко сформульованих результатів навчання, недостатній рівень міждисциплінарної взаємодії з медичними та нутриціологічними фахівцями, а також обмежене використання стандартизованих інструментів скринінгу та оцінювання ризиків. Це знижує якість підготовки фахівців і створює труднощі в організації безпечного супроводу жінок у перинатальний період.

На основі отриманих результатів запропоновано модель інтеграції міжнародних стандартів фізичної активності та харчування в програми підготовки перинатальних фітнес-тренерів, яка охоплює змістовий, технологічний і результативний компоненти навчання. Реалізація цієї моделі передбачає формування клініко-біологічного та нутриціологічного мінімуму, методичного блоку фізичних навантажень, розвиток комунікаційно-етичних компетентностей і посилення міждисциплінарної взаємодії, що

забезпечує перехід від декларативного засвоєння рекомендацій до формування вимірюваних та практично орієнтованих результатів навчання.

Інтеграція міжнародних стандартів у структуру освітніх програм дозволяє підвищити якість професійної підготовки перинатальних фітнес-тренерів, забезпечити доказово обґрунтований та безпечний супровід жінок у перинатальний період і сприяє гармонізації освітнього та медико-профілактичного складників їхньої професійної діяльності.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на емпіричну оцінку ефективності впровадження запропонованого перинатального модуля в освітніх програмах закладів вищої освіти, а також на аналіз його впливу на якість професійної діяльності випускників у реальних умовах фітнес-індустрії та системи охорони здоров'я. Перспективним напрямом є також розроблення національних рекомендацій і стандартів підготовки перинатальних фітнес-тренерів з урахуванням міжнародного досвіду та специфіки українського соціально-медичного контексту.

Список використаних джерел

1. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour / F. C. Bull et al. *British journal of sports medicine*. 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

2. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol*. 2020 Vol. 135, № 4. P. e178–e188. DOI: [10.1097/AOG.0000000000003772](https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772)

3. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy / M. F. Mottola et al. *Br J Sports Med*. 2018. Vol. 52, № 21. P. 1339–1346. DOI: [10.1136/bjsports-2018-099328](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099328)

4. Hayman M., Brown W. J., Brinson A., Budzynski-Seymour E., Bruce T., Evenson K. R. Public health guidelines for physical activity during pregnancy from around the world: a scoping review. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. Vol. 57, № 14. P. 940–947. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105777>

5. Killeen S. L., Callaghan S. L., Jacob C. M., Hanson M. A., McAuliffe F. M. Examining the use of the FIGO Nutrition Checklist in routine antenatal practice: multistakeholder feedback to implementation. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. 2020. Vol. 151, №S1. P. 51–56. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijgo.13323>

6. Льовкіна О. Л. Сучасний погляд лікаря акушер-гінеколога на особливості раціону вагітних. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2021. Т. 25, № 1. С. 171–174. DOI: [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25\(1\)-30](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25(1)-30)

7. Лотоцька О. В., Гавліч О. Є. Значення раціонального харчування для здоров'я вагітних. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2021. № 3. С. 9–17. DOI: 10.11603/1681-2786.2021.3.12620
8. Остафійчук С. О. Оптимізація фізичної активності жінок під час вагітності для попередження надмірного гестаційного збільшення маси тіла. *Здоров'я жінки*. 2020. №1(147). С. 56–60. DOI: 10.15574/HW.2020.147.56
9. Mudd M., Scheurer J. M., Pruett M., Demerath E. W., Kapur A., Ramel S. E. Relations among maternal physical activity during pregnancy and child body composition. *Obes Sci Pract*. 2019. Vol. 5. №3. P. 246–50. DOI: <https://doi.org/10.1002/osp4.332>
10. Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 5 (136). С. 58–61. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13)
11. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 160–166. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
12. Price S. A., Sumithran P., Nankervis A., Permezel M., Proietto J. Preconception management of women with obesity: A systematic review. *Obesity Science & Practice*. 2019. Vol. 20. № 4. P. 510–526. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12804>
13. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Dutchak M., Ratnikov D., Grygus I., Byshevets N., Horodinska I. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2022. № 22(4). С. 569–575. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
14. Григус І. М., Петрук Л. А. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. Vol. 5. № 10. P. 158–169. URL: <https://repozytorium.ua.fm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/002b9a6e-da22-4971-99ff-14a487d83d25/content>
15. Cilar Budler L., Budler M. Physical activity during pregnancy: a systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 14. № 1. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-022-00524-z>