

УДК 796.412:378.22

Прима А. В.<sup>1</sup>

Путров О. Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. НПУ ім. М. П. Драгоманова

<sup>2</sup> асист. ЗНТУ

## **СФОРМОВАНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

З позицій сьогодення важливого значення набуває розроблення нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу, які стимулюють активність студентів до оволодіння професійно орієнтованими знаннями, уміннями та навичками.

Глиbokі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах зумовили потребу у фітнес-тренерах, які здатні застосовувати ефективні засоби оздоровлення нації з метою підвищення рівня її здоров'я та залучення до здорового способу життя.

Найбільш значущою концептуальною основою оновлення змісту вищої професійної освіти і, більше того, його стратегією з позицій сьогодення є компетентністний підхід. Ефективність модернізації вищої освіти залежить від багатьох чинників та умов, орієнтованих на виявлення резервних можливостей якості підготовки компетентних фахівців.

Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є новим напрямом підготовки у вищій фізкультурній освіті. Саме тому завдання вищих навчальних

закладів повинні бути спрямованими на оволодіння майбутніми фітнес-тренерами сутності обраної професії, пов'язаної з виконанням фізичних вправ оздоровчого напрямку та застосуванням достатньо широкого набору різноманітних і доступних рухових завдань, що складають індивідуально-стандартизовані програми оздоровлення людини.

Результатом підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах є сформована готовність до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Поняття «фітнес», як наголошується у навчальному посібнику «Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів», під редакцією Ю. А. Усачова, з позицій сьогодення використовується досить широко в різних випадках:

- загальний фітнес як оптимальна якість життя, що включає соціальні, інтелектуальні, моральні і фізичні компоненти, асоціюючись з уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя;
- фізичний фітнес, як оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя, корелюючи з рівнем фізичної підготовленості. В цьому випадку наводяться наступні похідні цього поняття:
  - оздоровчий фітнес, мета якого – досягнення і підтримка фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);
  - фітнес як рухова активність спеціально організована у рамках фітнес-программ;
  - атлетичний фітнес, сприяючий досягненню спеціальних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на змаганнях;
  - спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здатності до рішення спортивних завдань на досить високому рівні [5, с. 25].

З позицій сьогодення значну увагу приділяють професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, головною метою якої, як стверджує М. М. Василенко, є «забезпечення ринку праці конкурентоспроможними фахівцями. Особливо це актуально для сучасної сфери фізичної культури й спорту, для якої характерні високий динамізм ринку праці та поява нових професій (таких, як фітнес-тренер). У професійному середовищі обговорюють проблему нестачі кваліфікованих кадрів – фітнес-тренерів та наголошують на невідповідності компетенцій фізкультурних кадрів реаліями практики. У зв'язку із цим доцільно конкретизувати вимоги роботодавців до майбутніх фітнес-тренерів» [1, с. 119].

О. Г. Сайкіна трактує поняття «фітнес-технології» як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, що реалізовується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору заняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм заняття, сучасного інвентарю і устаткування [4, с. 157].

Нами було проведено анкетування 67 майбутніх фітнес-тренерів, які навчаються у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова.

На запитання щодо володіння методиками проведення фітнес-занять з використанням фітнес-програми, заснованими на видах рухової активності силової спрямованості (бодібілдинг, бодістайлінг, слім-джім), відповіді респондентів розподілилися таким чином: 37,14% опитаних студентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з бодібілдингу, 34,29% – частково володіють, 25,71% респондентів не володіють методиками проведення фітнес-занять з бодібілдингу, 2,86% майбутнім фітнес-тренерам було важко відповісти на це запитання. Цікаво, що володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з бодістайлінгу 24,29% респондентів, частково володіють – 48,57% опитаних студентів, 25,71% не володіють методиками проведення фітнес-занять з бодістайлінгу, 1,43% було важко відповісти. Згідно результатів опитувань 12,86% респондентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з слім-джіму, 22,86% опитаних студентів – частково володіють, 55,71% респондентів не володіють цими методиками, 8,57% майбутнім фітнес-тренерам було важко відповісти на це запитання (рис. 1).

О. Я. Кібальник розглядає поняття «фітнес-технології» як «системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів» [3, с. 43]. Вчена наголошує на тому, що «особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей» [3, с. 43].

Незначна частина опитаних студентів, а саме 21,43% володіють достатньою мірою знаннями щодо методів професійної діяльності фітнес-тренерів, частково володіють 45,71%, не володіють достатньою мірою – 28,57%, відповідь «важко відповісти» обрало 4,29% респондентів.

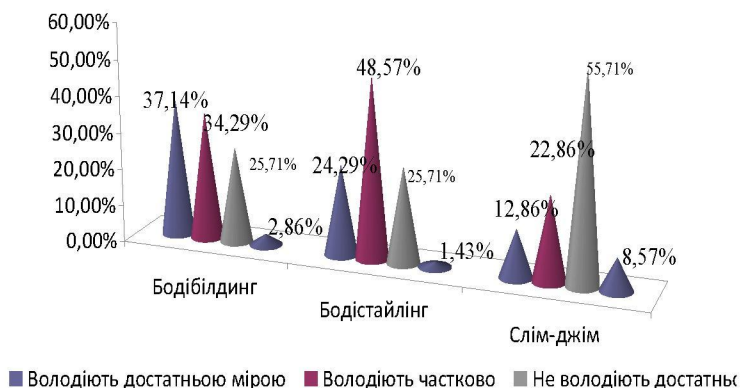


Рис. 1. Розподїл вїдповїдей студентїв щодо володїння методиками проведення фїтнес-занятїй з використанням фїтнес-програми, заснованї на видах рухової активностї силової спрямованостї (бодїбїлдинг, бодїстайлїнг, слїм-джїм), (%)

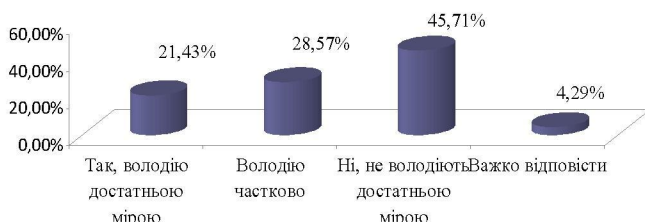


Рис. 2. Результати анкетування майбутнїх фїтнес-тренерїв щодо їх володїння знаннями щодо методїв професїйної дїяльностї фїтнес-тренерїв

На основї теоретичного аналізу навчально-методичної лїтератури, зокрема навчального посїбника «Фїзкультурно-оздоровчї технологїї формування фїтнес-культури студентїв» під редакцїєю Ю. А. Усачова, зазначимо, що поряд з поняттям «фїтнес» використовують і поняття «фїтнес-технологїї», яке трактується як «процес використання рїзноманїтних засобїв фїзичного виховання з оздоровчою метою та наукова дисциплїна, яка в результатї виявлення педагогїчних і психофїзіологїчних закономірностей розробляє і удосконалює основи методики фїзкультурно-оздоровчого зайняття» [5, с. 31].

Результати анкетування студентїв свїдчать про те, що 10,58% респондентїв повнїстю володіють знаннями щодо методики контролю та самоконтролю у процесї занятїй фїтнесом, 24,54% респондентїв частково володіють, 53,10 не володіють достатньою мірою, а 11,78% було важко вїдповїсти на це запитання.



Рис. 3. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо їх володіння знаннями щодо методики контролю та самоконтролю у процесі занять фітнесом

О. В. Завальнюк трактує поняття «фітнес-індустрія» як «сферу діяльності, а також сектор економіки, що включає в себе розроблення, виробництво та реалізацію товарів і послуг, зорієнтованих на досягнення здоров'я та підтримку загальної фізичної форми» [2, с. 130]. Нам особливо імponує це визначення поняття «фітнес-індустрія».

Таким чином, формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії є цілісним процесом, який здійснюється у вищих навчальних закладах з метою отримання студентами кваліфікації відповідно до освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр», що дозволить їм ефективно надавати послуги, зорієнтовані на застосування засобів фітнесу з метою оздоровлення громадян, ефективного розвитку їх рухових здібностей при проведенні спеціально організованих фітнес-програм чи досягнення відповідних морфофункціональних кондицій для успішного виступу на спортивних змаганнях.

### ЛІТЕРАТУРА

1. 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. – 2014. – Вип. 38. – С. 119–124.

2. Завальнюк О. В. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини / О. В. Завальнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» збірник наукових праць / За ред. Г. М.

3. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 2 (71)16. – С. 128–131.

4. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 42–46.

5. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

6. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: [учеб. пособ.] / под. ред. Ю. А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.