

3. Не дивлячись на те, що до футболу придатні майже всі діти і що майже кожен з них при серйозному відношенні до занять в змозі оволодіти основами гри, лише небагато проявляють високу обдарованість, талановитість в навчанні футболу, показують достатню бойовитість і перешкодостійкість в ігровій обстановці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров - 2000. – 44 с.
2. Вихров К.Л., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Догадайло - 2000. – 66 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва - СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский - АльтПресс, 1998. – 212 с.
6. Пшибыльский В., Лысенчук Г. Программирование процесса тренировки футболистов Индивидуализация в процессе спортивной тренировки. Научный ежегодник. – Гданск: AWF, 2002.- 11. – 109-118 с.
7. Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D Meredith training in nonagenaries. Effects on skeletal muscle // J. of Americ. Med Association – 1990 – 263 – P. 3029 – 3034.
8. Harre D Kraftfahigkeit // Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 159 – 167.
9. Pfeifer H., Harre D Fundamentals and principles of endurance training // Principles of Sports Training – Berlin: Sportverlag, 1982 – P. 108 – 124.
10. Platonov V. N., Bulatova M. M. Preparacion fisica – Barselona: Paidotribo, 1993 – 408 p.
11. Schnabel G., Harre D Borde A. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf – Berlin: Sportverlag, 1995 – 556 s.

Василенко М.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ» ЯК СКЛАДОВА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті здійснено спробу обґрунтування необхідності вивчення психологічних дисциплін професійно-прикладного змісту як складової професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищій школі. На основі теоретичного аналізу виявлено вимоги до переліку спеціальних компетентностей фітнес-тренера. Подано перелік дисциплін відповідного змісту, які закордоном запропоновані вищими навчальними закладами в рамках професійної підготовки фітнес-тренера. Наведено фрагмент програми дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації».

Ключові слова: вища освіта, фітнес-тренер, професіограма, комунікативна компетентність, психологічна компетентність.

Василенко М.Н. Дисциплина «Психология деятельности в сфере фитнеса и рекреации» как составляющая содержания профессиональной подготовки будущего фитнес-тренера в высшем учебном заведении. В статье предпринята попытка обоснования необходимости изучения психологических дисциплин профессионально-прикладного содержания как составляющей профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в высшей школе. На основе теоретического анализа были выявлены требования к перечню специальных компетенций фитнес-тренера. Приведен перечень дисциплин соответствующего содержания, предлагаемых зарубежными высшими учебными заведениями в рамках профессиональной подготовки. Представлен фрагмент программы дисциплины «Психология деятельности в сфере фитнеса и рекреации».

Ключевые слова: высшее образование, фитнес-тренер, профессиограмма, коммуникативная компетентность, психологическая компетентность.

Vasilenko M.M. Discipline «Psychology of practice in the field of fitness and recreation» as part of the content of training future fitness trainer at the high school. This article presents an attempt to substantiate the necessity of studying the disciplines with psychological professionally-applied content by future fitness trainers. Based on the theoretical analysis, it was revealed to the list of requirements specific competencies fitness trainer. Among them are not only skills and knowledge in a particular field of knowledge, but also the presence of high motivation to «client-oriented» activities. At the same time, noted that there is a problem of quality of fitness services and a tendency to revise the content of education for future fitness trainers (which is mainly focused on the motor and methodological

components). The views of domestic and foreign scientists about the components of specialist's profiogram were analyzed. Analysis of training curricula fitness trainers and experts in health, motor activity in the United States represents a significant attention of foreign teachers develop social skills in future fitness trainers. For example, in the training programs offered subjects such as «public speaking» «rhetoric and composition», «Acting», «Ethics and Leadership». A list of relevant disciplines offered by foreign higher educational institutions was presented as part of professional training. A fragment of the curriculum of discipline «Psychology of activity in the fitness and recreation field» was presented. Priority forms and methods of teaching within the above disciplines are: problem lectures; workshops; independent work; Tests and tasks; interactive teaching methods (training, educational panel discussions, business games, introspection own activities as a result of reflection). In conducting trainings simulated typical professional situations generated strategy communicative behavior of the student, worked out the best options for his verbal behavior, considered options out possible conflicts.

Key words: higher education, fitness trainer, profiogram, communicative competence, psychological competence.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку українського суспільства здоров'я як ціннісна категорія набуває більшого значення. На думку фахівців, така тенденція пов'язана з пропагандою серед населення здорового способу життя у мас-медіа, прийняттям відповідних соціальних програм та нормативно-правових актів, стрімким розширенням мережі фітнес-клубів, оздоровчих центрів тощо. При цьому, ринок фітнесу в Україні, за даними експертів, заповнений не більше ніж на 15-20%. Це породжує проблему нестачі кваліфікованих кадрів – фітнес-тренерів. Відповідно постає питання підготовки кадрів з урахуванням специфіки сфери фітнес-послуг. У зв'язку із цим, у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю (зокрема, у Національному університеті фізичного виховання і спорту України – НУФВСУ), здійснюється пошук найбільш ефективних шляхів навчання, вдосконалення навчальних програм, введення нових дисциплін. У статті зроблено спробу обґрунтування необхідності вивчення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» у процесі підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Роботу виконано згідно теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ держреєстрації 011U001735).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не викликає сумнівів той факт, що фітнес та фітнес-послуги – це складне різноаспектне явище, яке вміщає дві базові складові: фітнес та послугу. При цьому, «послуга» трактується як процес, результат та діяльність виконавця з метою задоволення наявних потреб індивіду (замовника, клієнта). Сумісна участь виконавця та споживача фітнес-послуг є однією з особливостей сфери фітнесу на відміну від інших груп соціальних послуг [4, с. 222]. Фахівцями наголошується, що існує проблема якості надання фітнес-послуг. Проте визнається, що вона може бути вирішена тільки в випадку професійного підходу, де суб'єктами професійної діяльності будуть компетентні фахівці [1, с. 333]. На думку російських вчених, фітнес-тренери повинні володіти не тільки знаннями, вміннями та компетентностями в певній галузі знань, але й високою мотивацією до «клієнтцентованої» діяльності [1, с. 237]. У дослідженнях, присвячених вивченню структури професіограми та розробці відповідних складових професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, підкреслюється важливість комунікативного та іміджево-презентативного компонентів професійної діяльності [4, с. 174-178]. Так, професійно значущими вважаються такі якості та вміння фахівця, як: комунікабельність, артистизм, володіння навичками ефективного, безконфліктного спілкування, вміння використовувати вербальні та невербальні методи спілкування, володіння методами психофізичної саморегуляції, вміння створювати атмосферу доброзичливості і мотивувати клієнтів до ведення здорового способу життя, володіння маркетинговими навичками продажу фітнес-послуг. Крім того, авторами наголошується важливість для майбутнього фітнес-тренера володіння культурою мовлення (логічність, аргументованість, виразність, чіткість мови) [3, с. 125]. Зазначені вимоги ринку фітнес-послуг до професійної діяльності фітнес-тренера оперативно враховують приватні організації, що спеціалізуються на використанні послуг тренерів з фітнесу. Так, у провідних оздоровчих центрах м. Києва слухачам пропонуються розширені цикли лекцій психологічного напрямку, надаються консультації психологів про специфіку роботи тренера в умовах фітнес-центру [5].

Аналогічні тенденції спостерігаються і в підготовці таких фахівців за кордоном. Аналіз навчальних планів підготовки фітнес-тренерів та фахівців зі здоров'я, рухової активності у США свідчить про значну увагу до розвитку соціальних навичок студентів. Так, за кордоном у межах навчальних програм пропонується такі дисципліни, як: «Навички публічного виступу» (спеціалізація «Наука про здоров'я та фітнес» – Сендхілз коледж, Північна Кароліна); «Риторика та твір»; «Акторська майстерність», «Етика та лідерство» (напрямок підготовки «Наука про рухову активність» – Університет Техаса) [6-10]. Отже, спостерігається тенденція до перегляду позицій щодо підготовки майбутніх фітнес-тренерів, яка переважно була зорієнтованою на руховий та методичний компоненти.

Мета дослідження: охарактеризувати дисципліну «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації»

як складову змісту підготовки майбутнього фітнес-тренера у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. З 2011 року у НУФВСУ у процесі підготовки фахівців зі спеціальності «Фітнес та рекреація» освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» апробується вивчення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації». Нами розроблено відповідна робоча програма. Метою вивчення дисципліни було: оволодіння студентами теоретичними знаннями і практичними навичками з психології діяльності у сфері фітнесу та рекреації. До завдань дисципліни ми віднесли наступні: 1) створити уявлення про психологічні основи професійної діяльності у сфері фітнесу та рекреації; 2) сприяти профорієнтації та особистісному зростанню студентів; 3) сформувати навички управління в колективі; 4) сформувати навички ефективної комунікації в процесі професійної діяльності; 5) сформувати навички публічного виступу та ведення рекламної компанії; 6) сформувати навички поетапного «продажу» фітнес-послуги; 7) сформувати навички безконфліктного спілкування; 8) сформувати навички переконання та ведення ділових перемовин; 9) сформувати навички мотивування клієнта до ведення здорового способу життя; 10) сформувати навички роботи фітнес-тренера у персональному форматі (табл.1).

Таблиця 1

Розрахунок годин з дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації»

№ з/п	Назва розділів та тем	Всього навчальних годин	Форми занять	
			лекції	практичні
Модуль I				
1	Психологічна структура організації, основні поняття та завдання дисципліни «Психології діяльності в сфері фітнесу та рекреації». Поняття: потреби, мотиви учасників діяльності в сфері фітнесу та рекреації. Ієрархія потреб та методи їх визначення у фахівця та клієнта.	4	2	2
2	Психологічні аспекти продажів в сфері фітнесу та рекреації. Управління мотивацією клієнта. Психологічні умови ефективних продажів.	4	2	2
3	Профорієнтаційні основи в сфері фітнесу. Тріада вибору професії. Постановка мети в професійній діяльності. Послідовність стратегічного планування в професійній діяльності в сфері фітнесу та рекреації.	4	2	2
4	Імідж фахівця. Засоби формування власного іміджу. Визначення позитивних та негативних якостей. Етикет фітнес-тренера.	2	-	2
5	Теоретичні принципи ефективної комунікації та управління. Базові принципи «трансактного аналізу».	8	2	6
6	Управління емоціями та негативними психофізіологічними станами. Методи саморегуляції.	6	-	6
7	Психологія управління Основні поняття соціальної психології: група, колектив, види лідерів, стилі управління, груповий процес, склад групи.	4	-	4
8	Психологічна структура реклами. Формула АІМДА.	2	-	2
9	Основи ораторського мистецтва. Психологічна структура публічного повідомлення. Технологія переконання.	6	-	6
Усього годин		40	8	32

З метою розвитку творчих можливостей, поглиблення, узагальнення та закріплення знань, якими студенти оволодівають у процесі навчання, нами застосовувалась індивідуальна форма навчання. До індивідуальних завдань студента нами віднесено наступні (табл.2).

Пріоритетними формами та методами навчання у межах вищеназваної дисципліни були: проблемні лекції; практичні заняття; самостійна робота; тести та завдання, які дозволяли здійснити контроль та оцінити рівень індивідуальних можливостей майбутніх фахівців; інтерактивні методи навчання (тренінги, навчальні групові дискусії, ділові ігри; самоаналіз власної діяльності за результатами рефлексії). При проведенні тренінгів моделювалися типові професійні ситуації, напрацьовувалась стратегія комунікативної поведінки студента, відпрацьовувалися оптимальні варіанти його мовної поведінки, розглядалися варіанти виходу з можливих конфліктних ситуацій. В якості тем тренінгів пропонувались наступні: «Типологія клієнта та тренера», «Я-продавець», «Я та колектив», «Я та потреби клієнта», «Конфлікт з клієнтом», «Мій імідж», «Моє майбутнє» тощо. Специфічними рисами тренінгів були активна участь, висока інтенсивність та емоційність заняття. При організації окремих практичних занять застосовувався перегляд відеофільмів з наступним груповим їх обговоренням, аналізом та оцінюванням. Крім того, одним із засобів оцінювання досягнень студента у процесі формування професійної компетентності було оцінювання складання портфоліо. Портфоліо - розглядалось як цілеспрямоване зібрання робіт студента, яке показує його розвиток, зусилля і досягнення з позицій оцінки викладача та самооцінки. Поряд із такою формою роботи пропонувалось створення відеопрезентацій, які в майбутньому демонструвались на ярмарках вакансій та на стажуванні.

Таблиця 2

Перелік тем самостійної роботи

№ з/п	Назва розділів та тем	Всього навчальних годин	Форми звіту
1	Гендерні та вікові особливості формування мотивів до занять фітнесом.	2	доповідь
2	Сучасні класифікації потреб людини.	4	доповідь
3	Класична технологія продажу і технологія SPIN.	4	тестування
4	Теорія конфлікту. Конфліктогени	4	тестування
5	Методи управління емоціями людини. Характеристика методів «Я-слухання»	4	тестування, опитування
6	Методи безконфліктного спілкування. Характеристика методів активного слухання	4	тестування, опитування
7	«Сократівський» діалог.	2	демонстрація
8	Підготовка публічного виступу	4	демонстрація
9	Комплімент як засіб спілкування. Підготовка діалогу – «Комплімент»	4	тестування, демонстрація
10	Маніпуляції та засоби їх профілактики та корекції. Види маніпуляцій. Практичне відпрацювання технік спілкування.	4	тестування, демонстрація
11	Підготовка діалогу – перший етап продажу	4	демонстрація
12	Підготовка діалогу – другий етап продажу	4	демонстрація
13	Підготовка діалогу – третій етап продажу	4	демонстрація
14	Підготовка діалогу – мотивування до персонального тренінгу	4	демонстрація
15	Підготовка діалогу – методи переконання та критики	4	демонстрація
16	Практичне виготовлення рекламного продукту.	4	презентація
17	Підготовка порт фоліо	4	доповідь, відеопрезентація
18	Моделювання конфліктних ситуацій у роботі фітнес-тренера та презентація їх вирішення	4	демонстрація
Усього годин		68	

Формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів не обмежувалася вивченням цієї дисципліни. Популярними у студентському середовищі були: волонтерська діяльність з організації фестивалів з фітнесу та рекреації, Квестів, Днів Здоров'я у дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, шефство над студентами першого курсу.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Вивчення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» як складової змісту підготовки майбутнього фітнес-тренера у вищому навчальному закладі дозволяє студентам розвивати навички групової та командної роботи, розширює їх здатність до вирішення типових особистісних і професійних психологічних проблем. Отримання необхідних знань та навичок дозволить майбутньому фітнес-тренеру бути конкурентоспроможним на ринку фітнес-послуг та ефективно вирішувати завдання оздоровлення населення України.

Подальше дослідження передбачає вивчення ефективності активних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

a. Бесташишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Бесташишвили. – СПб. : Изд-во «Нестор-История», 2011. – 536 с.

b. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: автореф. дис. ... на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». – М., 2009. – 24 с.

c. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

d. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования : [монография] / Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. [под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской]. – СПб. : Изд-во «Стратегия будущего», 2011. – 274 с.

e. Fitnessservice. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.fitnessservice.ua/about>.

f. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate - NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research* 16 (1), p. 19-24.

- g. Sandhills college [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.sandhills.edu/programs/physfit/HealthFitnessScience-2012-13.pd>. (дата обращения 28.12.12).
- h. University of Texas at Austin the college of education. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.edb.utexas.edu/education/departments-/undergrad/students/kin_health
- i. Universitat Salzburg [Електронний ресурс] - Режим доступу: www.uni-salzburg.at/spo/healthandfitness.
- j. University of Alaska Anchorage. [Електронний ресурс] Режим доступу: // <http://www.uaa.alaska.edu>

Волков Володимир
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Розглянуто проблему загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічного спортивного удосконалення юних футболістів. Визначені особливості розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей дітей віком від 8 до 13 років, які спеціалізуються у футболі на початкових етапах спортивної підготовки, а також здійснений аналіз достовірності відповідних відзнак.

Ключові слова: діти, футбол, спорт, розвиток, фізичні здібності.

Волков Владимир. Возрастные особенности развития физических способностей юных футболистов на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Рассмотрена проблема общей и специальной физической подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов. Определены особенности развития общих и специальных физических способностей детей возрастом от 8 до 13 лет, которые специализируются в футболе на начальных этапах спортивной подготовки, а также осуществленный анализ достоверности соответствующих отличий.

Ключевые слова: дети, футбол, спорт, развитие, физические способности.

Volkov Vladimir. Age peculiarities of the development of physical abilities of young players at different stages of long-term athletic development. It is revealed that the peculiarities of the functioning of a modern multi-year athletic training are determined by the gradual shift of the age-related norms for the selection in various sports. With the greatest attention to sports games in connection with the specific priorities for the development of speed-strength and coordination abilities, speed and speed-strength endurance. Consequently, increases the need for timely information on the impact of systematic sports activity common dynamics of the sensitive periods. The data obtained that the results of the study of age-related peculiarities of the development of physical abilities of young athletes help to lay the Foundation for the development of scientifically sound long-term strategy training effects. In this case, the opportunity for the further development of the ratio of the volume of physical activity of different directions and modelling of physical training, as well as determining the content of the monitoring and evaluation of the effectiveness of pedagogical actions at different stages to improve sport players. Analysis of the obtained experimental data allowed us to determine that from 8-9 to 10-11 and from 10-11 to 12-13 years the vast majority of results of physical training of young players have a statistically significant positive changes. The exception is the only indicator triple jump in the first age group, which is not reliable dynamics. The most significant changes at the initial stage, which corresponds to 8-9 years, was recorded performance pull – 44,8%, maximum dynamometry – 30.2% test Cooper – 18,3%, which characterizes the priority development of common physical abilities and conforms to the rules of construction of the beginning of the process of long-term athletic development. In the following, a preliminary base stage, which corresponds to the age boundaries with 10-11 to 12-13 years, the situation changed and the greatest increase was at the rate of special physical preparedness – hit the ball on the range, which characterizes the state of development of special ballistic strength of 22.3%. However, following in the activity of development, still remain power capabilities, namely dynamic and max power is 15.5 and 14.7%, respectively.

Key words: kids, soccer, sports development, physical abilities.

Актуальність проблеми. За даними Л.В. Волкова [1] та В.М. Платонова [7], диференціація змісту завдань на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення визначена не тільки специфікою відбору та конкретного виду, а й особливостями природного розвитку індивіда в залежності від віку, статі та клімато-географічних відзнак регіону. Причому Г.А. Лисенчук [3] свідчить, що на сучасному етапі функціонування системи спортивної підготовки спостерігається зменшення віку початку відповідних занять майже у всіх ігрових видах, що вимагає перегляду змісту програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл ДЮСШ та застосування тільки науково обґрунтованих елементів управління вищезгаданою системою. Слід додати [9–11], що в період активного біологічного розвитку, для дітей і підлітків, які займаються спортом, першочерговим завданням є не досягнення