

УДК 378.011.3-051:796.012.656

Прима А. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПРО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

У статті зазначено, що формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії спрямовано на оволодіння ними знань, умінь та навичок, необхідних для проведення динамічного багатфакторного процесу, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку.

Ключові слова: формування, готовність, майбутні фітнес-тренери, професійна діяльність, фітнес-індустрія.

Прима А. В. О формировании готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии. В статье указано, что формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии направлены на овладение ими знаний, умений и навыков, необходимых для проведения динамического многофакторного процесса, состоящего из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний, которые поддаются развитию.

Ключевые слова: формирование, готовность, будущие фитнес-тренера, профессиональная деятельность, фитнес-индустрія.

Prima A. About the formation of readiness of the future fitness trainers for professional activity in the fitness industry. The article pointed out that the formation of readiness of the future fitness trainers to professional work in the fitness industry is aimed at the mastery of knowledge and skills required for the dynamic multi-factor process, consisting of the components of the physical, mental, spiritual and social conditions that are amenable to development.

The extensive growth in demand for fitness services, due to the promotion of healthy lifestyles, physical beauty, is an incentive for the modernization and reform of the higher education system today. The ability to perceive reality holistically, to create a picture of the world in unity with many phenomena and processes that develop are the priority for the human

The priority for the human is the ability to perceive reality holistically, to create a picture of the world in unity with many phenomena and processes that develop.

We know that innovative processes and innovative consciousness are the basic components of modern progress. The tendency to diffusion of innovation in the fitness industry has caused some social and cultural inquiry, which means that the already developed a certain motivation of people to a particular type of sports recreation activities.

In recent years in Ukraine, there were changes in the methods, organizational forms and objectives of the educational activities in high school. Among the main functions of higher education is dominated by those that are aimed at preparation of future specialists after graduation in higher education to the challenges of the information society and professional development.

Key words: formation, availability, future fitness trainers, professional activities, the fitness industry.

Постановка проблеми. З позицій сьогодення розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг.

Нині значна увага приділяється професійній підготовці кваліфікованих і конкурентоспроможних на ринку праці майбутніх фітнес-тренерів, здатних до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані формуванням готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії розглядали такі вчені та автори: О.А. Атамась, О. Л. Благий, М. В. Василенко, Н. І. Воловик, Н. М. Гончарова, Л. В. Денисова, М. В. Дутчак, О. В. Завальнюк, О. К. Корносенко, О. В. Корх-Черба, В. М. Осіпов, О. Г. Сайкіна, А. О. Твеліна, В. В. Усиченко, О. М. Шишкіна та ін.)

Мета дослідження полягає у характеристиці формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. 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.

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 (такий як фітнес-тренер) [2, с. 119]. 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» [2, с. 119].

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-програм;
- 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 [3, с. 25].

Для вітчизняної системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів важливим є аналіз позитивних здобутків, який мається у зарубіжному досвіді.

У Великій Британії професіоналів з фітнесу готують у школах Future Fit Training, які були засновані в 1993 р. Ці школи призначені для здобуття студентами найкращого досвіду для подальшої роботи у фітнес-індустрії. Галузь знань у Future Fit Training тісно пов'язана з урахуванням потреб студентів і включає в себе все необхідне, щоб майбутні фахівці стали кращими у своїй галузі.

Fit Training був створений з метою навчання і виховання фітнес-професіоналів, кращих у фітнес-індустрії, для підвищення стандартів у тренажерних залах і фітнес-клубах в усій країні. У Fit Training існують три школи: Personal Training (Персональний тренер), Nutrition Training (Навчання з харчування), Pilates Teacher Training (Тренер з пілатесу).

Школа Personal Training випускає майбутніх фахівців відповідно до трьох рівнів: другого, третього та четвертого. Студенти, які закінчують другий рівень, отримують диплом Gym Instructor Course (Інструктор тренажерного залу), а випускники третього рівня – диплом Complete Personal Trainer (Особистий тренер) та диплом Nutrition and Weight Management (Інструктор з харчування та оптимізації ваги).

Студенти, які закінчують четвертий рівень навчання, отримують диплом Total Immersion Diploma (повний імерсійний диплом), до якого входять Level 2 Gym Instructor (диплом другого рівня інструктора тренажерного залу), Level 3 Personal Training (диплом третього рівня інструктора тренажерного залу), Nutrition and Weight Management (диплом інструктора з харчування та управління вагою), Exercise for Management of Low Back Pain (диплом інструктора з вправ для управління малим боєм у спині), Pre and Postnatal Exercise (диплом інструктора з передпологових і післяпологових вправ), Nutrition for Sport & Exercise (диплом інструктора зі спортивного харчування та харчування для тренування).

У школі Nutrition Training студенти після закінчення отримують Diploma in Weight Loss Management (диплом у сфері управління вагою та її втрати) та Advanced Diploma Nutrition & Weight Management (диплом розширений диплом у сфері управління та оптимізації ваги).

Зарубіжний Diploma in Weight Loss Management передбачає вивчення дисциплін у сфері Nutrition and Weight Management (харчування і управління вагою) та Behaviour Change Coaching (тренування зі зміни поведінки). Студенти, які отримують Advanced Diploma Nutrition & Weight Management, вивчають дисципліни, пов'язані з харчуванням і управлінням вагою (Nutrition and Weight Management), тренуванням (Behaviour Change Coaching), спортивними вправами та харчуванням (Nutrition for Sport and Exercise), передпологовим і післяпологовим харчуванням (Pre & Postnatal nutrition), дитячим харчуванням і профілактикою ожиріння (Childhood Nutrition and Obesity prevention).

У Pilates Teacher Training студенти отримують три дипломи: Diploma in Mat Pilates (диплом з пілатесу), Specialist Diploma in Mat Pilates (диплом фахівця з пілатесу) та Exercise Specialist Diploma (диплом фахівця з вправ). Залежно від дипломів майбутні випускники цієї школи отримують знання з таких сфер: Level 3 Anatomy and Physiology (третій рівень з анатомії та фізіології), Basic Mat Pilates (основи пілатесу), Intermediate Mat Pilates (проміжний пілатес), Advanced Mat Pilates (розширений пілатес), Pilates with Small Equipment (пілатес з малим обладнання), Pilates for Common Orthopedic Conditions (пілатес для ортопедичних захворювань), Pre and Postnatal Exercise (передпологові і післяпологові вправи), Type I and II Diabetes (діабет I та II типу), Pulmonary diseases (легеневі захворювання) та Postural and functional assessments of clients with low back pain (фізичне та функціональне оцінювання клієнтів з боєм у спині).

На основі теоретичного аналізу навчально-методичної літератури, зокрема навчального посібника «Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів» під редакцією Ю.А. Усачова, зазначимо, що поряд з поняттям «фітнес» використовують і поняття «фітнес-технології», яке трактується як «процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукова дисципліна, яка в результаті виявлення педагогічних і психофізіологічних закономірностей розробляє і удосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчого заняття» [3, с. 31].

Г. Р. Айзятуллова характеризує функції та обов'язки тренера-інструктора з фітнесу [1, с. 112]. На думку вченої, тренер-інструктор з фітнесу:

- 1) виконує фізичні навантаження в повному об'ємі одночасно з тими, що займаються, поєднуючи їх з поясненням;
- 2) доводить до свідомості тих, хто займається в мінімально короткий відрізок часу техніку виконання вправи одночасно з поясненням і термінологією;
- 3) спонукає тих, хто займаються словами, жестами та іншими методами виконувати ту або іншу дію, яка залежить в основному від глибини знань у галузі теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, інтелектуальності тренера, високої

культури мовлення і загальної культури [1, с. 112].

Для дослідження сучасного стану формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії нами було проведено анкетування студентів Бердянський державний педагогічний університет, Львівський державний університет фізичної культури, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Національний університет фізичного виховання та спорту України та Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка (Рис. 1).

Варто зазначити, що 37,10% опитаних студентів не володіють достатньою мірою знаннями щодо змісту професійної діяльності фітнес-тренерів. Так і не знайшли відповіді на це запитання 16,13% респондентів, тому обрали відповідь «важко відповісти». Достатньою ж мірою володіють лише 12,28% опитуваних, а 34,49% частково володіють.

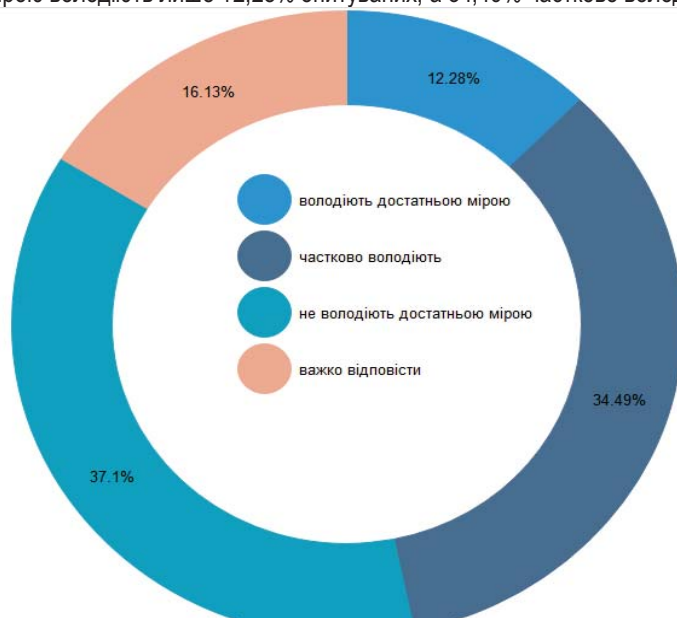


Рис. 1. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів про міру володіння знаннями щодо змісту професійної діяльності фітнес-тренерів (%)

Щодо володіння методиками проведення фітнес-занять з використанням фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості (катання на роликівих ковзанах), було виявлено такі результати: 22,37% студентів володіють достатньою мірою, 20,80% – частково володіють, 40,12% зізналися у тому, що не володіють достатньою мірою. Решта (16,71%) опитуваних обрали відповідь «важко відповісти» (Рис. 2).

Висновки. 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.

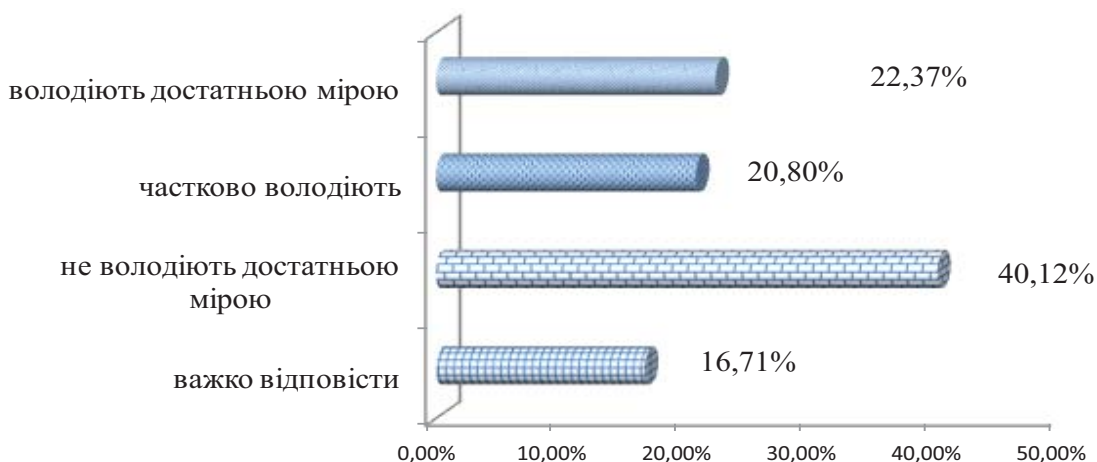


Рис. 2. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів про міру володіння методиками проведення фітнес-занять з використанням фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості (катання на

роликів ковзанах) (%)

Висновки. 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) Айзятуллова Г. Р. Физическая рекреация в профессиональной деятельности тренера-инструктора по фитнесу / Г. Р. Айзятуллова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ имени А. И. Герцена, 2009. – С. 111-115.

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. – 2014. – Вип. 38. – С. 119-124.

3) Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : [учебное пособие] / под. ред. Ю.А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.

References

1. Ayzyatullova G. R. (2009) Fizicheskaya rekreatsiya v professional'noy deyatel'nosti trenera-instruktora po fitnessu. Aktual'nyye problemy razvitiya fitnesa v Rossii: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. SPb., S. 111-115.

2. Vasilenko M. (2014). "Modern Requirements of Employers to the Readiness Formation of Future Fitness Trainers to Professional Activity". *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh*. Vol. 38. pp. 119-124. (in Ukrainian).

3. Fizkulturno-ozdorovitelnyye tekhnologii formirovaniya fitnes-kultury studentov (2015): [uchebnoye posobiye] / pod. red. Yu.A. Usacheva. – K. : Logos, 2015. – 200 s

УДК 373.3.016:796

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій, м. Київ

Краснов В.П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

У статті висвітлена проблема виховання мотивації студентської молоді щодо формування особистого здоров'я. Розглянуті форми і методи, засоби самостійних занять фізичними вправами студентів, що доцільно використовувати у вільні від навчання години.

Мета – дослідження проаналізувати сучасну наукову спеціальну літературу з питань формування здоров'я сучасної студентської молоді. У дослідженнях приймали участь 89 студентів 1-2 курсів від 17 до 19 років.

З метою реформування вищої освіти в Україні Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти (секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна) (лист МОН України від 25 вересня 2015 року № 1/9-454).

На виконання рекомендацій даного листа чимало закладів вищої освіти розпочали впроваджувати факультативні заняття з фізичного виховання, що відобразилось на різкому скороченні кількості студентів у відвідуванні занять з фізичного виховання, що у свою чергу знайшло відображення на загальний стан рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Проведений аналіз результатів мотиваційних пріоритетів до систематичних занять фізичними вправами студентів різного віку свідчить про бажання більшості з них до удосконалення форм своєї тілобудови. Виключення складають студенти спеціальної медичної групи (43,7 %), які ставлять за мету покращити стан свого здоров'я. Дівчата другого курсу не вважають що заняття з фізичного виховання сприяють досягненню вище наведеної мети, тому кількість тих із них, які пропускають навчальні заняття з фізичного виховання "інколи" та "регулярно", збільшується по відношенню до першокурсників. Тому, якщо серед дівчат першого курсу таких 19,0 %, то серед другокурсниць уже 32,5 %. Кількість дівчат яким подобаються ці заняття, з кожним курсом зменшується з 87,0 % на першому до 63,0 % на другому курсах. Серед юнаків ці показники дещо більші – з 93,1 % на першому курсі до 89,2 % на другому курсі [7, 8].

Самооцінка стану здоров'я серед дівчат 23,3 % вважають своє здоров'я добрим; 64,7 % – задовільним і 12,0 % – поганим. Серед юнаків 44,8 % вважають, що їх здоров'я добре; 46,6 % – задовільне; 7,8 % поганим і 0,8 % – дуже поганим [7, 8].

Отже, суб'єктивна самооцінка стану здоров'я, як дівчат, так і юнаків майже співпадають.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, мотивація, студенти, фізичне виховання.

Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. В статті освітлена проблема організації формування здоров'я студентської молоді.