

14. Ferreira Marinho, B., Vidal Andreato, L., Follmer, B., & Franchini, E. Comparison of body composition and physical fitness in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu athletes. *Science & Sports*. 2016. doi:10.1016/j.scispo.2015.12.001.
15. Jagiello, W., & Kruszewski, A. Morphological Diversification of Competitors Training Greco-Roman Style of Wrestling. *Archives of Budo*, 2009, 5, 147–153.
16. Kraemer William The Physiological Basis of Wrestling: Implications for Conditioning Programs. *The Strength and Conditioning Journal*, 2004, 26(2), 10–15.
17. Pryimakov Oleksandr Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage/ Oleksandr Pryimakov, Sergiilermakov, Oleksandr Kolenkov, Ivan Samokish, Jury Juchno // *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), 16(2), Art 87, pp. 551 - 561, 2016. DOI:10.7752/jpes.2016.02087.
18. Rahmani-Nia, F., Mirzaei, B., & Nuri, R. (2007). Physiological profile of elite Iranian junior Greco-Roman wrestlers. *International Journal of Fitness*, 2007, 3, 49–54.
19. Yoon, J. Physiological profile of elite senior wrestlers. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 2002, 32, 225–233.

Прима А.В.

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

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

У статті вказано, що з позицій сьогодення розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм по організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення, зближення діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а саме головне залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг. Автором з'ясовано сутність таких понять, як «фітнес», «фітнес-технології» та «фітнес-індустрія». Уточнено сутність поняття «формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії».

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

Прима А. В. Терминология формирования готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии. В статье указано, что с позиций нынешнего времени развитие фитнес-индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества клубов фитнеса, разработкой технологий фитнеса и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения, сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а именно главное привлечением широкого круга потребителей услуг фитнеса. Автором выяснена сущность таких понятий, как «фитнес», «фитнес-технологии» и «фитнес-индустрия». Уточнена сущность понятия «формирование готовности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии».

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

Prima A. Terminology of formation of readiness of the future fitness trainers to professional work in the fitness industry.

In the modern period the leading areas in the field of physical culture and sports development of higher education are: training, competitive on the labor market, competent and mobile in the field of physical culture and sports; the development of new standards for training of future specialists; improving the content of the higher pedagogical education in accordance with modern requirements for the level of professional competence of future professionals; development and testing of innovative technologies of physical training and the inclusion of the most effective ones for the content of higher education in the field of physical culture and sports; implementation of continuous interaction with educational authorities, general educational institutions and youth schools in order to develop a unified strategy for the practical implementation of the new educational paradigm; development, testing and implementation of innovative forms and methods of organization of extracurricular sports and recreation activities.

Forming of readiness of future trainers of fitness to professional activity in, fitness-industry is an integral process, that in accordance with educational degrees a «bachelor» and degree «master's» come true in higher educational with the aim of receipt of qualification, that will allow to them effectively to render the services, orientated on application of facilities of fitness with the aim of making healthy of citizens, effective development them motive capabilities during realization of the specially organized program fitness or achievement corresponding morph-functional standard for successful performance on sport competition, students.

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

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток системи вищої освіти є об'єктивним процесом, що відображає зміни соціальних, економічних, культурних і політичних пріоритетів суспільства. Їх трансформація в сучасному суспільстві обумовлює модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, спрямування зусиль професорсько-викладацького складу на використання нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу, які стимулюють активність студентів до оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками.

У сучасний період значна увага приділяється професійній підготовці кваліфікованих і конкурентоздатних 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.

Формулювання мети дослідження Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у з'ясуванні термінології формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Результати дослідження. З позицій сьогодення необхідність орієнтації професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту на сферу фітнесу вже не викликає сумнівів. Глибокі соціально-економічні зміни, бурхливий розвиток фітнес-індустрії та постійно зростаюча потреба у професійних фізкультурних кадрах зумовили потребу у фітнес-тренерах.

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 [9, с. 25].

Фітнес в перекладі з англійської мови, як зазначає Н. В. Деобальд, означає: 1) фізична підготовленість; 2) придатний, такий, що відповідає чому-небудь [, с. 36]. Вчена підкреслює, що і те, і інше значення відображає зміст системи фітнес, оскільки в основі цього руху лежить необхідність регулярного зайняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я [3, с. 36].

Поняття «фітнес», на думку О. К. Корносенко, «об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення» [6, с. 228]. Це поняття, як наголошує О. К. Корносенко, це «багатогранне, багатоаспектне поняття, яке передбачає збереження і покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану» [6, с. 229].

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 зайняття» [9, с. 31].

Питання, пов'язані з фітнесом, розглядали зарубіжні дослідники: S. Coffman [10], J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes [11], E. Howley, B. Don Franks [12], D. L. Isaacs, R. L. Pohlman [13], B. J. Sharkey, S. E. Gaskill [14] та ін.

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» [4, с. 130]. Нам особливо імponує це визначення поняття «фітнес-індустрія».

І. Степанова визначає поняття «фітнес-технології» як «сукупність наукових способів, шляхів, 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 зайняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентаря та устаткування» [8, с. 142-143].

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 зайняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм зайняття, сучасного інвентаря і устаткування [7, с. 157].

Нами було проведено анкетування 28 майбутніх фітнес-тренерів, які навчаються у Національному педагогічному університету імені М. П. Драгоманова.

На запитання анкети «Чи достатньою мірою Ви володієте методиками проведення фітнес-занять з такими предметами: гантелями, штангами, степ-платформами, балансуєчими платформами?» 44, 29% студентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з гантелями, 34,29% – частково володіють, 15,71% респондентів не володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з гантелями, 5,71% майбутнім фітнес-тренерам було важко відповісти на це запитання. Цікаво, що володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з штангами 30, 00% респондентів, частково володіють – 41,43% студентів, 24,29% не володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з штангами, 4,28% було важко відповісти. Згідно з результатами опитувань 21,43% респондентів володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять зі степ-платформами, 31,43% опитаних студентів частково володіють, 38,57% опитаних студентів не володіють достатньою мірою, 8,57% майбутнім фахівцям було важко відповісти. Не значна частина опитаних студентів, а саме 12,86% володіють достатньою мірою методиками проведення фітнес-занять з балансуєчими платформами, респондентів, які частково володіють виявилось 31,43%, не володіють достатньою мірою 45,71%, важко відповісти 10,00% (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» [5, 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» [5, с. 43].

В Україні, підкреслює М. М. Василенко, фітнес є відносно молодою індустрією, де питання підготовки кадрів, а саме фітнес-тренерів, потребує переосмислення з урахуванням специфіки цієї професії. В зв'язку з цим, виникає необхідність вивчення подібного досвіду в країнах з розвинутою інфраструктурою фітнес-послуг [2, с. 19].

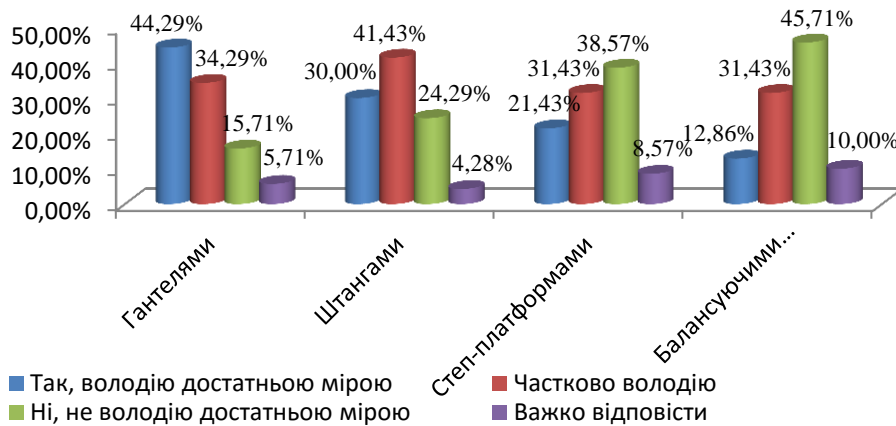


Рис. 1. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів щодо володіння методиками проведення фітнес-занять з такими предметами: гантелями, штангами, степ-платформами, балансуючими платформами (%)

Виявилось, що здатні навчити музично-руховим вправам, необхідним для проведення занять з фітнесу 18,43% майбутніх фітнес-тренерів, здебільшого здатні 30,00%, здебільшого не здатні 47,29% респондентів, 4,28% було важко відповісти (рис. 2).

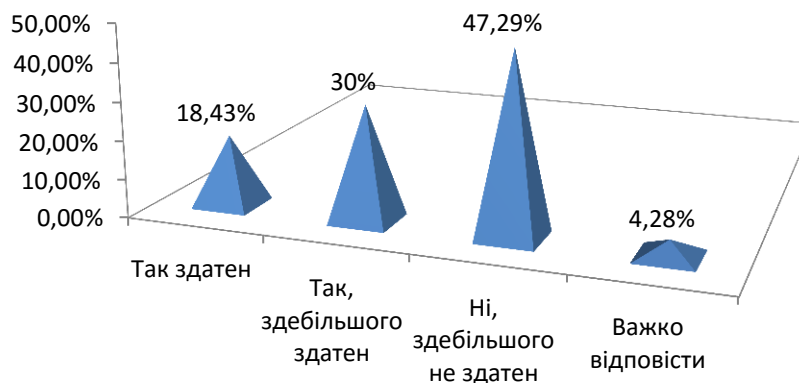


Рис. 2. Результати анкетування майбутніх фітнес-тренерів про їх здатність навчити музично-руховим вправам, необхідним для проведення занять з фітнесу (%)

Г. Р. Айзятуллова характеризує функції та обов'язки тренера-інструктора з фітнесу. 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 займається 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].

Висновки. 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.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні структури готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

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 им. А.И. Герцена, 2009. – С. 111-115.
2. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. № 11 / 2012. – С. 19-22.
3. Деобальд Н. В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н. В. Деобальд // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2010. – № 2. – С. 36-38.
4. 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. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К 2 (71)16. – С. 128-131.
5. 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.
6. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228-232.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: моно-графия / Е. Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
8. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей / І. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 142-144.
9. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : [учебное пособие] / под. ред. Ю.А. Усачева. – К. : Логос, 2015. – 200 с.
10. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas / S. Coffman. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 224 pp.
11. Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 520 pp.
12. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.
13. Isaacs D. L. Preparing for the ACSM health/fitness instructor certification examination / D. L. Isaacs, R. L. Pohlman. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – X, 246 p.
14. Sharkey B.J. Fitness and Health: [aerobic fitness, muscular fitness, nutrition, weight control] / B. J. Sharkey, S. E. Gaskill. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 pp.

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті наводяться результати дослідження щодо впровадження малих форм активного відпочинку у навчальний процес студентів. Професійна діяльність галузі телекомунікації і сфери інформатизації відбувається в умовах недостатньо провітрюваних приміщень, сидючи, при недостатньому освітленні, різких переходів від отримання зоровими аналізаторами інформації із екрану комп'ютера, збору матеріалів, їх групування, створення різних графіків, таблиць, діаграм, аналізу даних для відповідних висновків, заключень тощо. Безпосередні контакти з людьми вимагають витримки, рішучості, сміливості, навичок та вмінь передбачити поведінку і вчинки контакторів. Виникаючі екстремальні ситуації вимагають приймати рішення при малій обмеженості часових можливостей, а також швидко реабілітуватися після нервово-емоційних станів. Перманентна поза характеризується нахилом голови і верхньої частини тулубу уперед, дихання – поверхневе, м'язи шиї, плечового поясу, спини напружені і знаходяться, здебільшого у статичному напруженні. Збудження протягом багатьох годин призводять до дезорганізації гальмівно-збудних процесів, особливо у вищих відділах головного мозку, що несприятливо відбивається на нейрон-гуморальній регуляції багатьох органів фізіологічних систем цілісного організму.

Згідно проведених досліджень виявлено вплив різних фізичних вправ на діяльність важливих систем організму студентів безпосередньо під час навчального процесу. Виявлено, що найбільш ефективний вплив на підвищення працездатності студентів може бути розроблена диференційована методика короткочасних (45-65 с) занять фізичними вправами у формі фізкультурної хвилинка. Дана форма активного відпочинку є ефективним чинником підвищення адаптації студентів до навчального навантаження і покращення функціонального стану їхнього організму.

Ключові слова: активний відпочинок, фізичні вправи, студенти, фізкультурна хвилинка, навчальний процес, розумова працездатність.

Присяжнюк С.І. Использование средств активного отдыха во время учебной деятельности студентов. В статье представлены результаты исследования относительно внедрения малых форм активного отдыха в учебный процесс студентов.

Профессиональная деятельность отрасли телекоммуникаций в сфере информатизации происходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходов от получения