

заходах, визначали рівень працездатності учнів на уроці, з'ясували ступінь стомлюваності, визначали наявність стресових ситуацій і т. ін. Активно залучалися до проведення здоров'язбережувальних занять і заходів, у яких використовували різноманітні інтерактивні методи навчання: ділові ігри, соціально-психологічні тренінги, рольові ігри. Розробляли та впроваджували проекти «Вплив природних чинників на фізичну підготовленість та здоров'я учнів», «Безпека людини в екстремальних ситуаціях» та ін. Реалізація завдань рефлексивно-оцінного етапу підготовки сприяла формуванню у студентів навичок організації, проведення та участі у фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових та здоров'язбережувальних заходах школи, здійснення моніторингу стану здоров'я та здоров'язбережувальної діяльності, налаштуванню майбутніх педагогів на творчу самостійність, самореалізацію, активну здоров'язбережувальну професійну діяльність.

По завершенні формувального етапу експерименту було проведено повторний зріз щодо визначення рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. Як засвідчили результати прикінцевого етапу експерименту, реалізація експериментальної методики з визначеними педагогічними умовами позитивно вплинула на формування рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. Так, в ЕГ високого рівня досягли 28 % студентів (було – 15 %), достатнього – 46 % (було – 21 %), базовий рівень був притаманний 22 % (було – 38 %), елементарний – 4 % студентів (було – 26 %). У КГ високого рівня досягли 14 % студентів (було – 11 %), достатнього – 25 % (було – 21 %), базового – 41 % (було – 39 %), елементарний рівень зберігся у 20 % студентів (було – 29 %). Загальний рівень підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності, за критерієм Пірсона, на прикінцевому зрізі засвідчив, що розбіжності між результатами ЕГ і КГ по завершенні формувального етапу експерименту мали достовірний характер.

ВИСНОВКИ. Як засвідчили результати прикінцевого етапу експерименту, реалізація розробленої моделі та експериментальної методики позитивно вплинула на рівні підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. Розбіжності між результатами експериментальної і контрольної груп за критеріями Пірсона по завершенні формувального етапу експерименту мали достовірний характер. Процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності буде ефективним, якщо реалізувати експериментальну модель з упровадженням запропонованих педагогічних умов.

ПЕРСПЕКТИВУ подальших наукових пошуків убагаємо в дослідженні підготовки майбутніх магістрів із фізичного виховання до організації здоров'язбережувальної професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. І. Бобрицька. – К., 2006. – 40 с.
2. Виленский М. Я. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалов // Педагогика здоровья. – 2009. – № 2. – С. 2–7.
3. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні (1992-2002): збірник наук. праць до 10-річчя АПН України. – Харків : ОВС, 2002. – С. 301–309.
4. Витун Е. В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е. В. Витун. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.
5. Гончаренко С. У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі / С. У. Гончаренко. – К. : Вища школа, 2003. – 323 с.
6. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
7. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи : [навчальний посібник] / З. Н. Курлянд. – К. : Знання, 2005. – 400 с.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
10. Bulicz E., Murawow I. Wychowanie zdrowotne. Cz. 1. Teoretyczne podstawy waleologii. Radom Wyd.PR, 1997. – 283 s.
11. Mc Dermott P. The influence of classroom practical experiences on student-teachers thoughts about teaching / P. Mc Dermott, K. Gormley, J. Rothenberg // Journal of Teacher Education. – 1995. – Vol. 46. – № 3. – P. 184–191.
12. The European Higher Education Area – Achieving the Goals. Communiqué of the Conference of European Ministers for Higher Education, Bergen, 19-20 May 2005–P.1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.bologna-bergen2005.no/docs/00-main_doc_0520_Bergen_communique.pdf.

796.035-057.86(045)

Добродуб Є. З.

Класичний приватний університет м. Запоріжжя

ЦЕНТРИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАКЛАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті аналізуються центри оздоровчого фітнесу, запропонована їх структуризація і класифікація. Проводиться анкетування працівників оздоровчих фітнес-центрів з питань професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: фахівець з фізичного виховання, професійна діяльність, центри оздоровчого фітнесу.

Добродуб Е.З. Центры оздоровительного фитнеса как заведения профессиональной деятельности специалистов по физическому воспитанию и спорту. В статье анализируются центры оздоровительного фитнеса, предложена их структуризация и классификация. Проводится анкетирование сотрудников оздоровительных фитнес-центров по вопросам профессиональной деятельности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: специалист по физическому воспитанию, профессиональная деятельность, центры оздоровительного фитнеса.

Dobrodub E. Pealth-improving fitness centers as an institution of specialists' professional activity in the field of physical education and sport. The article provides definitions of such concepts as "fitness", "health-improving fitness", "fitness-service." In the given publication is represented the analysis of the health-improving fitness centers according to their structure, as well as a classification of these sports facilities according to their key activities, the suggested programs, the presence of specialized gyms and the number of customers in health-improving fitness centers. All three areas of the work of health-improving fitness centers are described and analyzed in details by the author. In the proposed research paper are presented the results of the survey of the staff in health-improving fitness centers of the 12 cities of Ukraine, who were interviewed on the professional activity of the future experts in the field of physical education and sport. All respondents' answers, processed by statistical analysis indicate a need for further coverage of the chosen topic. The article focuses on the problem of changes in the approach of specialists' training in the field of physical education and sport and modern approach to skills improvement the skills of future professionals in this industry. The author also notes the need to increase the amount of scientific and methodological manuals in order to use them in specialists' professional activity in the field of physical education and sport. Also in this article, we suggest practical recommendations for improving the results of specialists' professional activity in the field of physical education and sport during their work in the health-improving fitness centers.

Key words: specialist in physical education, professional activity, health-improving fitness centers.

Проведений нами аналіз довів, що до центрів оздоровчого фітнесу, в яких проводять професійну діяльність фахівці з фізичного виховання та спорту зараховують також і Центри дітей та юнацтва, дитячі спортивні заклади і СПА-заклади, на базі яких є фітнес-зали. Д.Г. Калашнікова та В.І. Тхоревський тлумачать поняття "фітнес" як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, яка обумовлена індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистісною зацікавленістю.

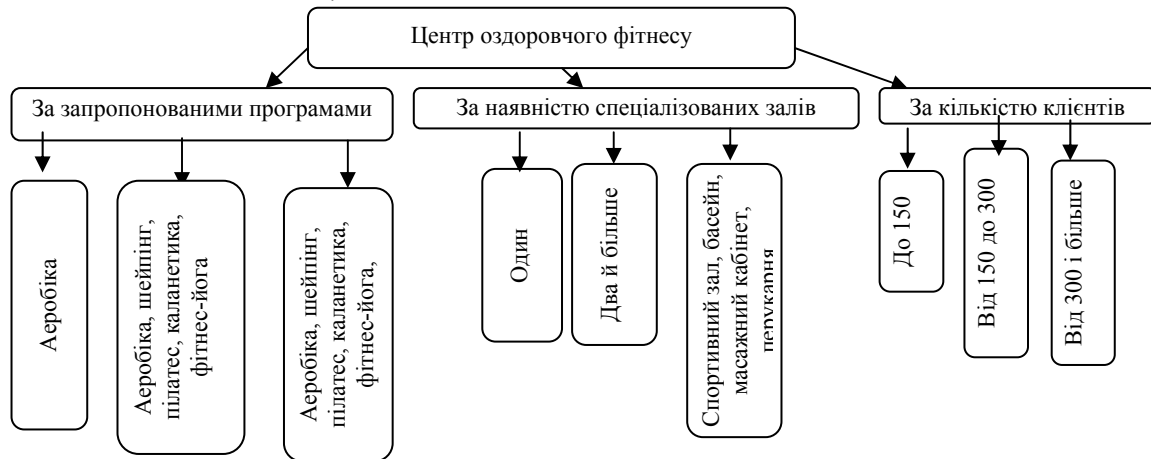


Рис. 1. Класифікація центрів оздоровчого фітнесу

Ці фізичні вправи можна поділити на три види: загальні, фізичні та спортивно зорієнтовані, і вони мають свої особливості в змістових частинах заняття (межі рухової активності, напруги, складності, емоційної забарвленості тощо) [2, с. 5-6]. Л.Я. Иващенко наголошує, що в якості товару «фітнес-послуга» представлена на ринку як вузькоспеціалізований продукт, який спрямований на задоволення потреб населення в руховій активності та здоровому способі життя, що і визначає необхідність вивчення цих сегментів ринку як структурних елементів з урахуванням їх індивідуалізації [1, с. 135-139]. Т.Ю. Круцевич вважає, що «оздоровчий фітнес» (Health related fitness) спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин тощо [3, с.12]. Т.Ю. Круцевич наголошує, що «фітнес» як рухова активність – це спеціально організована діяльність в межах фітнес-програм, таких як: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття з корекції ваги тіла і т.п., що сприяє загальному оздоровленню організму людини, досягненню нею гарної спортивної форми та стрункості [3, с. 13]. Отже, коли фізична активність людини є максимальною, в неї стає мінімальним рівень захворюваності. На думку вченої, в цьому розумінні фітнес виступає критерієм ефективності занять з рухової активності. Оскільки останнім часом відкривається велика кількість центрів оздоровчого фітнесу, необхідно їх структурувати, запровадивши класифікацію [4 с. 21-27; 5 с. 11-14]. Таким

чином, умовно можна поділити всі центри оздоровчого фітнесу за декількома запропонованими фітнес-програмами. До I групи можна зарахувати такі фітнес-центри, в яких пропонують тільки фітнес-програми аеробного спрямування, такі як: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка тощо. До II групи належать фітнес-центри, в яких крім аеробіки використовуються інші напрями оздоровчого фітнесу, такі як: пілатес, фітнес-йога, калланетика та ін. До III групи можна зарахувати фітнес-центри, в яких використовуються інші спортивні напрямки, але вони запропоновані у фітнес-форматі. До них належать такі види спорту як: карате, ушу, дзюдо тощо (рис. 1). Інший поділ умовно можна провести за побутовими умовами. До I групи належать фітнес-центри, які мають усього один спортивний зал. До II групи зараховують фітнес-центри, в яких є два або більше спортивних зали. І до III групи належать фітнес-центри, в яких крім декількох спортивних залів є ще й басейн, кафе-бар (з пропонуванням, так званого, «фітнес-меню») й інші додаткові послуги, наприклад: послуги косметолога, перукаря, масажиста.

Останній блок становить поділ фітнес-центрів за кількістю клієнтів, які займаються. Відповідно до цього розподілу малими є центри, кількість клієнтів яких не перевищує 150 осіб, середніми – кількість клієнтів яких становить від 150-300 осіб і великими називають такі фітнес-центри, кількість клієнтів яких понад 300 осіб.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами. Тема дослідження входить до плану науково-дослідних робіт Класичного приватного університету і Міністерства освіти і науки України, «Теоретико-методичні засади фізичного виховання і фізичної реабілітації різних груп населення» № державної реєстрації – 01070004193.

Гіпотеза. Ми припускаємо, що при чіткому формуванні вимог до фахівців з фізичного виховання та спорту під час роботи в центрах оздоровчого фітнесу будуть спостерігатись поліпшення результатів в їхній професійній діяльності.

Мета дослідження: проаналізувати центри оздоровчого фітнесу як заклади професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту.

Завдання дослідження: 1) надати характеристику центрам оздоровчого фітнесу; 2) оцінити професійну діяльність фахівців з фізичного виховання та спорту у центрах оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, метод анкетування, графічний метод, метод математичної статистики.

Результати дослідження. З метою вивчення сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту щодо їх професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу нами було опитано 142 фахівці сучасних центрів оздоровчого фітнесу, які працюють на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та сучасних центрів оздоровчого фітнесу. Зокрема, серед них 68 спортсменів Федерації аеробіки України, які були опитані під час проведення студентських змагань.

Анкета для співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу та оздоровчих центрів, у яких працюють фахівці з фізичного виховання та спорту складалась з 6 запитань. Результати анкетування співробітників сучасних центрів оздоровчого фітнесу та оздоровчих центрів, у яких працюють фахівці з фізичного виховання та спорту подано у таб. 1.

Таблиця 1.

Питання анкети

Питання	Відповіді в %		
	так, задоволений	ні, не задоволений	важко відповісти
Чи задоволені Ви професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу?	94.37	2.82	2.82
Чи вважаєте Ви за необхідне удосконалення у вищих навчальних закладах фізкультурної освіти?	90.85	3.52	5.63
Чи задоволені Ви теоретичною обізнаністю про особливості професійної діяльності фахівців в центрі оздоровчого фітнесу, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту?	63.38	4.93	31.69
Чи задоволені Ви практичними уміннями та навичками, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту?	7.04	24.65	68.31
Чи задоволені Ви науково-методичною літературою, яку можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, які працюють в центрах оздоровчого фітнесу?	7.04	28.17	64.79
Чи проходять на базі Вашого спортивно-оздоровчого центру чи центру оздоровчого фітнесу виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту?	7.04	49.30	43.66

Відповіді, отримані у процесі анкетування 142 працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу свідчать про те, що з них 94,37% задоволені професійною підготовкою студентів, не задоволені – 2,82% співробітників, важко відповісти – 2,82% опитаних. Отже, практично 95% респондентів задоволені професійною підготовкою фахівців з фізичного виховання та спорту, але в той самий час спостерігається велика плінність інструкторів в центрах оздоровчого фітнесу. Тому таку розбіжність можна розглядати як той факт, що анкетовані не володіють повною інформацією за всіма напрямками фітнесу і їхні відповіді стосуються тільки того виду спорту, в якому вони є фахівцями. Аналіз відповідей 142 працівників центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того, чи вважають вони за необхідне вдосконалення у ВНЗ підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, свідчать про те, що відповіли “так, вважаю” – 90,85% опитаних, не вважають за необхідне – 3,52% співробітників, важко відповісти – 5,63% співробітників. Аналізуючи перші дві відповіді ми можемо спостерігати певне протиріччя в отриманих результатах. Проте одне залишається важливим: необхідно більш якісно готувати фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, оскільки специфіка такої роботи відрізняється від роботи в загальноосвітніх школах та спортивних секціях. Опитування працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу відносно того

наскільки вони задоволені теоретичною обізнаністю щодо особливостей професійної діяльності фахівця в центрі оздоровчого фітнесу, які наявні у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а також щодо реалізації завдань, які виникають під час проведення професійної діяльності, свідчать про те, що задоволені знаннями – 63,38% працівників, не задоволені – 4,93% працівників, важко відповісти – 31,69% працівників. Отже, переважна більшість опитаних задоволені знаннями, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Відповіді респондентів, опитаних щодо того наскільки вони задоволені практичними навичками, наявними у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у процесі проходження ними практики, свідчать про те, що задоволені практичними навичками майбутніх фахівців – 7,04% співробітників, не задоволені – 24,65%, важко відповісти – 68,31% співробітникам, що свідчить про недостатню практичну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у ВНЗ. Отже, тільки 7% опитаних вважають достатніми практичні навички, наявні в майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Аналіз опитаних стосовно того наскільки вони задоволені наявною науково-методичною літературою, яку можна використовувати фахівцям з фізичного виховання та спорту, котрі працюють у центрах оздоровчого фітнесу, для побудови програм індивідуального тренування, які спрямовані на збереження фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності індивіда в центрах оздоровчого фітнесу в межах здійснення їх професійної діяльності, засвідчив, що задоволені наявною науково-методичною літературою – 7,04% працівників, не задоволені – 28,17% працівників, важко відповісти на питання – 64,79% працівникам. Отже, лише 7% респондентів задоволені наявною науково-методичною літературою. Відповіді працівників сучасних центрів оздоровчого фітнесу, опитаних щодо того чи проходять на базі центру оздоровчого фітнесу виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту, свідчать про те, що 7,04% працівників відповіли – “так, проходять”, 49,3% працівників вказали – “ні, не проходять”, 43,66% працівників вказали, що їм важко відповісти на це запитання. Тільки 7% опитаних достовірно знають про те, що на базі їхнього центру оздоровчого фітнесу проходять виробничу практику майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту. Таким чином, аналіз професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу на підставі анкетування співробітників центрів оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що обрана проблема є досить актуальною і потребує подальшого дослідження.

ВИСНОВКИ. Теоретичний аналіз наукових праць та доступних центрів оздоровчого фітнесу дав нам можливість класифікувати центри оздоровчого фітнесу як заклади професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту.

Внаслідок проведення анкетування серед працівників центрів оздоровчого фітнесу було виявлено, що необхідно змінювати підготовку фахівців з фізичного виховання та спорту для реалізації їх професійної діяльності. Також було відмічено, що потрібно збільшувати кількість науково-методичних джерел, щоб надати можливість фахівцям з фізичного виховання та спорту використовувати їх у своїй професійній діяльності в центрах оздоровчого фітнесу.

ПЕРСПЕКТИВИ. Подальші дослідження з обраної теми будуть спрямовані на вдосконалення аналізу центрів оздоровчого фітнесу та професійної діяльності в них.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
- 2.Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки / учебник персонального тренера / Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. – 2003. – Издательство ООО «Франтэра». – 187 с.
- 3.Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.
- 4.Fitness through aerobics – Benjamin Cummings; 9 edition – 2013. – 288 p.
- 5.Keep Moving : fitness through aerobics and step paperback – McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages; 4 edition – 1999. – 207 p.

УДК 796.012.1:612-057.874

Доцюк Л. Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА МОРФОЛОГІЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ

В статті наведені результати обстеження школярів 10-12 років з визначенням морфологічних та функціональних відмінностей учнів з урахуванням конституційних типів. Встановлено, що як хлопчики, так і дівчатка різних соматотипів мають достовірні відмінності у морфо-функціональних показниках. Виявлені структурно-функціональні взаємини простежуються і при аналізі функціональних характеристик: фізична працездатність та максимальне споживання кисню мають таку ж закономірність у збільшенні значень, як і морфологічні (маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки) – посилення ознак від астеників до нормостеників і гіперстеників.

Ключові слова: соматотип, астеник, нормостеник, гіперстеник, рухові здібності, морфо-функціональні показники.

Доцюк Л.Г. Сравнительная оценка морфологических и функциональных показателей учеников среднего школьного возраста различных соматотипов. В статье приведены результаты обследования школьников 10-12 лет с определением морфологических и функциональных различий учащихся с учетом конституционных типов.