

Специфіку сфери фітнес-послуг та роль фітнес-тренера вивчав Беставішвілі Т.Г., який наголошує на «клієнтоорієнтованому» характері роботи фітнес-тренера, на важливості діагностики потреб та мотивів клієнта фітнес-клуба, розглядає психологічні особливості фітнес-тренера та критерії ефективності його роботи [2, с.23].

Для розробки вимог до посади фітнес-тренера необхідно мати уявлення про специфіку практичної діяльності фітнес-тренера. Проведений нами аналіз такого роду діяльності свідчить про наявність низки специфічних ознак. До них можна віднести: педагогічну спрямованість діяльності; нерегламентований розпорядок дня; роботу у вечірні години та у вихідні дні, значний рівень рухової активності тренера протягом доби; високий емоційний характер роботи; певні вимоги до зовнішнього вигляду.

Узагальнюючи вищевказане стає зрозумілим, що фітнес-тренер повинен володіти знаннями з широкого кола питань: суспільно-політичних, біологічних, медичних, психологічних, педагогічних, спортивних тощо. Окрім цього динамічний розвиток фітнес-індустрії вимагає від фахівців безперервного підвищення кваліфікації шляхом проходження відповідних курсів, конвенцій, майстер-класів, додаткового навчання та постійного самовдосконалення.

В результаті проведеного теоретичного аналізу нами розроблені та нижче подані кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер» [1, с.93-97].

Здійснює тестування фізичної підготовленості, оцінку фізичної працездатності, функціонального стану організму людини. Демонструє, пояснює та навчає клієнтів правильній техніці виконання фізичних вправ, в т. ч. з використанням обладнання з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку. Розробляє програми занять силової, аеробної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різної статі, віку та фізичного стану. Володіє базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів оздоровчого фітнесу. Програмує профілактичні заняття фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату. Розробляє рекреаційні та анімаційні програми для осіб різного віку, статі, професії. Особисто проводить заняття з клієнтом. Формує в осіб, які займаються, стійку мотиваційну зацікавленість щодо ведення здорового способу життя та регулярної рухової активності. Володіє грамотною мовою, високим рівнем культури та ерудиції. Підвищує професійний рівень в системі безперервної освіти. Сприяє створенню позитивного соціально-психологічного клімату з клієнтом та в колективі.

Повинен знати. Нормативно-правові документи, що стосуються фізичної культури і спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрямки та проблеми розвитку фізичної культури і спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації; сукупність знань та навичок з менеджменту та маркетингу; основи психології та педагогіки, в т.ч. психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології у сфері фітнесу [1, с.99-100].

Література

1. Митин А.Е. Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности/А.Е. Митин, С.О. Филиппова//Сборник материалов Всерос. научно-прак. конф. «Актуальные проблемы фитнеса в России».-СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2009. – С.93-100.
2. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях/ Е.Г. Сайкина // Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394с.
3. Хоули, Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Эдвард Т. Хоули. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375с.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

*Курінта Н.С.
Полтава, Україна*

Аналіз сучасних підходів до удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчих занять з

підлітками та студентською молоддю показав необхідність його подальшого вдосконалення.

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Круцевич Т.Ю., 2000; Мельничук М., 2001; Андреева О.В., 2002; Лукьяненко А.Г., 2002; Белоножка Г., 2003; Петрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності молоді та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної та вузівської освіти так і у вільний від навчання час.

На думку багатьох дослідників велика популярність аеробіки полягає у всебічному впливі таких занять на організм людини. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні умови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної та дихальної. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно вибудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу, дозволяє аеробіці протягом тривалого часу утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури, використовуватися у системі фізичного виховання підлітків та студентської молоді [2, с.43].

Таким чином, вихід на сцену аеробної гімнастики, якою, по суті, є танцювальна аеробіка – це не модна течія, а вимоги часу. Виконання танцювальних вправ спортивно-гімнастичного стилю протягом 30-60 хв за фізіологічними показниками має ефект циклічної діяльності аеробного характеру. Визначення аеробіки як танцювальної гімнастики існує і у вітчизняній теорії фізичного виховання. Аеробіка – комплекс різноманітних фізичних вправ, що виконуються під музику. Вони використовуються з оздоровчою та спортивною метою.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки аеробіка позначається терміном «оздоровчий фітнес», що означає сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається [1, с.56].

Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірково-характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання підлітків та студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності підлітків та студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості.

На сьогоднішній день фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу:

1 - загальний фітнес, 2 - фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 - спортивно-орієнтовний [1, с. 11; 3, с. 42].

Загальний фітнес або ввідний, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибірково спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних завдань [4, с.112].

Однак, слід зауважити, якщо перші чотири завдання у тому чи іншому виділеному сьогодні виді фізичної культури по чергово є пріоритетними (перше – у фізкультурній освіті, друге – в рекреації, третє – в реабілітації, четверте – в спорті), то завдання формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком відноситься до фітнесу відповідно до його головного принципу: «навантаження задля здоров'я».

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в

себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для підлітків і студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять [3, с.212].

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Література

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 72 с.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320-354.
3. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта /И.В.Муравов – Киев, 1989. – 300 с
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры /В.Н.Селуянов – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 199 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ШКОЛИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Куча О.В.

Полтава, Україна

Сьогодні питання організації процесу розвитку пізнавальної активності у старших класах середньої загальноосвітньої школи залишається недостатньо опрацьованою саме у прикладному аспекті. Тому з метою сприяння функціонування у школі системи розвитку пізнавальної активності учнів необхідним є розробка науково-методичного центру.

Шкільний науково-методичний центр являє собою систему взаємопов'язаних дій з розвитку пізнавальної активності школярів з урахуванням прогнозування результату індивідуально-психологічних особливостей особистості учня, які так необхідні для старшокласників [2].

Організації процесу розвитку пізнавальної активності, знаходить відображення у цільових завданнях науково-методичного центру школи:

- спрямованість системи розвитку пізнавальної активності на досягнення старшими школярами духовно-практичного рівня;
- орієнтація змісту навчання на впровадження механізму розвитку пізнавальної активності в практику навчальної діяльності, в якій відбувається самореалізація особистості старшокласника [3].

В основі шкільного науково-методичного центру покладено синхронну структуру, що об'єднує кілька компонент:

- систему ідей, яка враховує досягнення науки, передового педагогічного досвіду, і спрямована на розвиток творчого потенціалу колективу вчителів школи;