

Ключевые слова: учитель физической культуры, профессиональная подготовка, инновации, инновационная деятельность, инновационные технологии.

I. Brizhata

MODERN TRENDS OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TO INNOVATIVE ACTIVITY

The article describes the main normative acts that confirm the necessity of improving the training process of intending physical education and sports specialists for professional activity, an important component of which is innovative orientation. It defines the essence of physical education innovative technologies as a form of educational technology. The focus is on the process of forming intending teachers' readiness to innovative activity.

Key words: teacher of physical education, professional training, innovation, innovative activity, innovative technologies.

УДК 37: 796.015-051:014.6(477:100)

О. О. Берест

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

У статті на основі аналізу сучасних наукових досліджень визначено тенденції та перспективи розвитку фітнесу. Наведено основні підходи до визначення поняття «фітнес» в сучасній українській та зарубіжній науковій літературі. Схарактеризовано спеціальні професійні компетентності фітнес-тренера та обґрунтовано їх кваліфікаційні характеристики. Визначено провідні напрямки розвитку фітнес-технологій у підготовці тренерів.

Ключові слова: фахівець фізичної культури, фітнес, тренер, професійна підготовка, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Постановка проблеми. На сьогодні фітнес-індустрія як важливий напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності активно розвивається. Цей факт породжує необхідність оновлення процесу підготовки професійних фахівців у цій галузі.

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства [13], формуванню ціннісно-мотиваційної сфери особистості та укріпленню психічного, морального та фізичного здоров'я. Серед інноваційних ознак фітнесу як ефективного засобу фізичної активності людини виділяємо створення його нових напрямків, виникнення новітніх рекреаційних фітнес-технологій відповідно запитам сучасності, збільшення кількості фітнес-клубів, оснащених новітнім обладнанням. Оптимізувати прогноз розвитку фітнесу в Україні дає змогу те, що на сучасному етапі він повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

Аналіз наукових джерел. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється таким аспектам досліджуваної проблеми: фахова підготовка майбутніх тренерів-викладачів у вищих навчальних закладах (Ж. Бережна, 2012; М. Буренко, 2012; Г. Власова, 2011; Н. Волянчук, 2006; Д. Дроздов, 2011; О. Райко, 2013; Є. Павлюк, 2014; В. Пономарьов, 2010; В. Пристинський, 2014; А. Сватсьєв, 2013; Л. Сущенко, 2003; О. Хуртенко, 2008; Т. Чопик, 2013 та ін.) та майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності (О. Сопотницька, 2014; О. Федик, 2010 та ін.), організація занять фітнесом учнів, студентів та дорослого населення (Н. Базилевич, 2014; Ю. Беляк, 2011; О. Благій та Н. Лисакова, 2013; Н. Гончарова, Л. Денисова та В. Усиченко, 2012; С. Демеха, 2013, О. Магера, 2013 та ін.).

Аналіз наукових напрацювань учених у напрямку підготовки майбутніх тренерів засвідчує, що нині в теорії та методиці професійної освіти активізуються дослідження, присвячені проблемі запровадження технологій оздоровчого фітнесу. Зокрема науковці

О. Атамась, 2013; М. Василенко, 2012; С. Демеха, 2012; М. Дутчак, 2013; О. Жданова, 2014; І. Іванов, 2014; О. Кібальник, 2014; К. Короленко, 2014; Н. Пангелова, 2014 та ін. акцентують увагу на формуванні змісту, доборі методів, форм та засобів підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Також відмічається тенденція до необхідності вирішення провідної суперечності між суспільною потребою у якісних фізкультурно-оздоровчих та спортивних послугах та необхідністю оновлення системи підготовки фахівців до тренерської діяльності (М. Акілов, В. Конестяпін, Т. Самоленко, В. Шутєєв, 2013; А. Твеліна, 2013). Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з організаційно-педагогічними умовами формування в майбутніх фітнес-тренерів готовності до здійснення професійної діяльності відповідно до вимог сучасності.

Мета публікації полягає у теоретичному дослідженні проблеми підготовки фітнес-тренерів у сучасній науковій літературі.

Виклад основного матеріалу. Розвиток сучасного фітнесу відбувається як на суспільному рівні, включаючи необхідність кожної людини у збереженні та зміцненні здоров'я, розвитку його психологічної та фізичної складової, так і на рівні професійної підготовки фахівців у цьому напрямку. До перспектив та тенденцій розвитку фітнесу в Україні науковці [1; 8] відносять такі напрямки – активний розвиток дитячого фітнесу; підвищення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; подальші злиття індустрії фітнесу та сфери охорони здоров'я України; інтеграція фітнесу у сфері освіти; підвищення екологічних позицій фітнесу; підвищення мотивації й урізноманітнення фітнес-технологій.

Соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти А. Твеліною схарактеризовано так:

- перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;
- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину;
- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;
- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;
- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;
- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи [13].

Погоджуючись із висновками А. Твелеліної, додамо, що важливою передумовою запровадження фітнесу в теорію та методику професійної освіти є суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молоді ціннісного відношення до свого здоров'я та духовного й фізичного вдосконалення.

Дослідниця Л. Ващук [8] на основі аналізу наукової літератури визначила передумови розвитку та становлення фітнесу в нашій державі. Дослідниця зазначає, що в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більш ніж 20 років назад. До початку 80-х років поняття «фітнес» не існувало, а цілі й завдання оздоровлення розв'язувалися засобами фізичної культури. Діти та підлітки, які проявляли свої здібності, займаючись у різноманітних секціях при школах, будинках культури й ін., мали можливість продовжувати заняття в спортивних школах вищих досягнень. Усі, хто не мав особливого таланту до спорту, міг займатися для свого задоволення та підтримки хорошої фізичної форми в секціях при школі.

Також дослідниця зазначає, що історія розвитку й становлення сучасного фітнесу в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови, що характеризувалося часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості й стану здоров'я населення. На фоні цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації в різних країнах, у тому числі й у нас. Дослідниця зазначає: «У 1991 р. Джейн Фонда їздила до Кавказу з організатором ігор доброї волі Т. Тернероли, відвідала Москву та під час візиту продемонструвала свою нову оздоровчу програму з аеробіки, яка називалася «Джейн Фонда. Випробний термін» й викликала зацікавленість до цього радянською

населення. Саме цей період в історії можна вважати початком відліку часу для розвитку фітнес-індустрії в нашій країні» [8, с. 8].

Вважаємо, що популяризації фітнесу сприяло також те, що у визначений період він був новим соціальним явищем, викликав зацікавленість не лише як інноваційний напрям оздоровлення, а і як новий формат масової фізичної культури.

У сучасній науковій літературі фітнес визначається як:

– не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини (О. Магера, 2013);

– оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю (Є. Баліцька, 2013);

– складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; як сукупність матеріальних і духовних цінностей; як складну динамічну, керовану систему; як специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг (О. Благій, Н. Лисакова, 2013);

– прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості у показниках тестування психофізичного стану, малий ризик порушення здоров'я (Д. Мінкін, Н. Пангелова, 2014);

– ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем; соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура (А. Твеліна, 2014);

– придатність, відповідність, готовність до занять фізичною культурою та здорового способу життя (Є. Добродуб, 2014);

– процес, спрямований на досягнення високого рівня здоров'я, що забезпечує найновішу реалізацію всіх життєвих можливостей індивіда (Ю. Беляк, 2014);

– спосіб життя, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини (К. Короленко, Н. Смірнова, О. Циганок, 2013);

– 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 (О. Корносенко, 2013).

Дослідниця Є. Баліцька зазначає, що у сучасній зарубіжній та вітчизняній літературі термін «фітнес» використовується досить широко в різних випадках:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Як зазначає дослідниця, в одній з першої фундаментальної книги з фітнесу – «Комплексне керівництво по фітнесу і гарному самопочуттю», що вийшла у видавництві «Reader's Digest» в 1988 році, в зміст поняття фітнес входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі і боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя. В цьому плані загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

– оздоровчий фітнес (Health related fitness), спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи,

обміну речовин та ін.);

– спортивно-орієнтований або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness), спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

– спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness), спрямований на досягнення загальної фізичної підготовленості, перш за все для успішної спортивної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

3. Фітнес-рухова активність спеціально організована в рамках фітнес-програм і передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аква-аеробікою, вправами для корекції маси тіла та ін.

4. Фітнес – оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу віднесено систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та інші.

5. Фітнес як вид спорту, заснований на виконанні елементів зі спортивної та художньої гімнастики, а також акробатики. Існує система міжнародних змагань фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB) [3].

А. Твеліна на основі аналізу наукової літератури класифікує засоби, форми, методи фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика.

Дослідниця також розглядає деякі види оздоровчого фітнесу:

– калланетика – це найуніверсальніший на сьогодні комплекс вправ для всіх вікових категорій, комплексцій і характерів;

– пілатес (Pilates) – це безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового пояса.

– Окрему групу складають види фітнесу, побудовані на динамічному навантаженні:

– бокс-, карате-аеробіка, тай-бо, кі-бо поєднують у собі комплекс вправ з аеробіки й бойових мистецтв;

– степ-аеробіка (step) – це танцювальні фізичні вправи, які проводяться з використанням спеціальної платформи (степу);

– памп-аеробіка – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів;

– танцювальна аеробіка (dance) зміцнює м'язи, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу [13].

За К. Купером [12, с. 68–69] у процесі занять аеробікою можна досягти: великого запасу життєвої енергії протягом цілого дня, покращити засвоєння їжі, підтримки оптимальної маси тіла, укріплення кісткової тканини, покращення результативності розумової праці, покращення сну, попередження депресивних станів та інших емоційних розладів, позбавитися від стресу в кінці робочого дня без допомоги алкоголю або фармакологічних засобів, попередити виникнення серцево-судинних захворювань.

Досить ґрунтовний аналіз сутності та змісту оздоровчого фітнесу наводить Ю. Беляк [4].

Як наголошує М. Василенко, модельними характеристиками фітнес-тренера є: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, медичну компетентність, бажання вчитися, психологічну компетентність, артистизм, приємну зовнішність. У зв'язку із цим, як зазначає дослідниця, постає проблема вдосконалення системи профвідбору абітурієнтів, визначення їх схильності до педагогічної діяльності, виявлення специфічних рис характеру та поведінки. Крім того, як наголошує дослідниця, постає необхідність введення до навчального плану підготовки фітнес-тренерів розширеного циклу дисциплін медичного та психологічного змісту, знань і вмінь з акторської майстерності, основ

ораторського мистецтва тощо [6]. Ми погоджуємося з висновками М. Василенко та вважаємо, що удосконалення навчально-методичного забезпечення процесу фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів сприятиме також формуванню конкурентоспроможного фахівця у цій сфері.

Виділяючи оздоровчу спрямованість фітнесу як однієї із форм масової фізичної культури, Н. Базилевич у наукових дослідженнях розглядає програму «FitCurves» як здоров'язбережувальну технологію для жінок. Дослідниця зазначає, що нині це найбільш розповсюджена фітнес-програма в світі. Вона розроблена з урахуванням жіночої фізіології, її дослідження проводилися в інституті кінезіології та обміну речовин (інститут Бейлора, США). Тренування за цією програмою триває від 30 до 45 хвилин, включаючи розминку і заминку (стретчинг), в залежності від віку та рівня здоров'я жінки. Дослідниця також розглядає склад, розподіл і особливі переваги таких тренажерів: «Жим від плечей, тяга зверху», «Прес-спина», «Жим ногами», «Груди-спина», «Біцепс-трицепс» [2]. Для даного дисертаційного дослідження наукова робота Н. Базилевич є ваговою в контексті розгляду сучасних фітнес-програм.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на одному виді рухової активності та поєднанні кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до- і післяпологовий період; для осіб із високим ризиком розвитку окремих захворювань тощо. Сьогодні існуючі види фітнес-програм за спрямованістю на організм можна поділити на кардіопрограми, програми силового характеру, програми «Розумне тіло» («Mind&Body»), комплексні фітнес-програми. Характерним для сучасних групових фітнес-програм є використання засобів різної спрямованості, координаційної складності; постійно поширюється використання різноманітних приладів, тренажерів, обладнання що в сукупності приводить до виникнення нових оригінальних програм. Це дає змогу розширити діапазон впливу цих програм на організм, урізноманітнити тренування, задовольнити широкий спектр потреб людей, завдяки чому залучати до занять більшу кількість населення [5].

М. Василенко визначає спеціальні професійні компетентності фітнес-тренера:

1. Здатність до використання основ медичних знань у процесі професійної діяльності. Результатами навчання є: розуміння понять «донозологічний стан», «хвороба» та знання загальних принципів діагностики, лікування, профілактики й догляду за хворими; знання законодавчих та організаційних основ функціонування закладів охорони здоров'я; знання деонтологічних аспектів роботи медичного персоналу; знання медичних аспектів охорони материнства й дитинства; знання провідних симптомів і синдромів серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, травлення, сечової та статевих системи, ендокринної системи, уражень кровотворної системи, уражень центральної й периферійної нервової системи, захворювань опорно-рухового апарату; уявлення про доброякісні та злоякісні пухлини і їх клінічні прояви; знання основ медичного супроводу розвитку гострих гнійних захворювань; основ асептики та антисептики; особливостей перебігу післяопераційного періоду; основ епідеміології.

2. Здатність до використання знань про фактори ризику, напрями профілактики та реабілітації хронічних неінфекційних захворювань у процесі професійної діяльності. Це потребує знань класифікації хронічних неінфекційних захворювань, факторів ризику, напрямів профілактики та реабілітації.

3. Здатність до лікарсько-педагогічного контролю осіб, які займаються фітнесом, забезпечується переліком знань етапів первинного лікарського обстеження, а також поглиблених, додаткових, етапних, поточних та термінових лікарських спостережень; знання особливостей лікарсько-педагогічного контролю за особами різного віку; принципів допуску осіб різного віку до занять спортом і фітнесом, критеріїв розподілу на медичні групи; знань методів дослідження та принципів оцінювання фізичного стану осіб різної статі й віку, які займаються фітнесом; умінь візуально діагностувати функціональний стан опорно-рухового апарату; проводити антропометричні виміри, визначати частоту серцевих скорочень на сонній, променевої артерії та по верхівковому поштовху серця, вимірювати артеріальний тиск за методом Коробкова; умінь виконувати функціональні проби для оцінювання загальної фізичної працездатності, поточного функціонального стану організму; умінь аналізувати результати лікарсько-педагогічного обстеження.

4. Здатність використовувати знання з фізіології рухової активності людини в процесі програмування та проведення занять з оздоровчого фітнесу ґрунтується на знаннях фізіологічних механізмів впливу занять фізичними вправами на організм людини; фізіологічної класифікації фізичних вправ; фізіологічних механізмів анаеробної та аеробної фізичної працездатності; уявленнях про руховий стереотип та стадії формування рухового стереотипу; знаннях сучасних концепцій управління рухами людини; фізіологічних основ розвитку рухових якостей: силових і швидкісних якостей, гнучкості та витривалості; механізмів розвитку фізіологічних станів; фізіологічних основ рухової активності різних груп населення: дітей, підлітків, осіб зрілого та похилого віку, різної статі.

5. Здатність використовувати знання з медико-біологічних аспектів рухової активності в процесі програмування та проведення занять з оздоровчого фітнесу. Забезпечується уявленнями про механізми розвитку гіпертрофії скелетних м'язів; знаннями особливостей нейрогуморальної регуляції функціонування скелетних м'язів за умов спокою, стресу, під час рухової активності різної інтенсивності та в екстремальних умовах; знаннями про негативні суб'єктивні прояви при порушенні процесів регуляції під час інтенсивної рухової активності та в екстремальних умовах.

6. Здатність використовувати фундаментальні знання з теорії та методики спортивного тренування при вирішенні завдань у певному фаховому середовищі. Може бути забезпечена наявністю таких знань: знань теоретико-методичних основ та організаційної структури системи тренувального процесу дітей, підлітків і осіб зрілого віку; знань основ планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу у роботі з особами різного віку; знань загальної методики розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації.

7. Здатність до застосування засобів і методів легкої атлетики у фізичному вихованні забезпечується: знаннями техніки та методики навчання видів легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання); уміннями демонструвати, навчати й будувати процес навчання техніці легкоатлетичних вправ; уміннями провести урок з легкої атлетики.

8. Здатність до організації та проведення спортивних і рухливих ігор у фізичному вихованні ґрунтується на знаннях теоретичних основ та методики викладання баскетболу, гандболу, настільного тенісу, волейболу, рухливих ігор (характеристика, структура гри, історія виникнення, правила гри, техніка, методика навчання, основи організації та проведення змагань); умінні пояснити та правильно продемонструвати техніку виконання прийомів гри в баскетбол, волейбол, настільний теніс, гандбол; уміння організувати та проводити рухливі ігри для школярів молодших, середніх і старших класів.

9. Здатність до застосування засобів та методів гімнастики у фізичному вихованні забезпечується знаннями гімнастичної термінології; правил запису загальноорозвивальних вправ і вправ на знаряддях; характеристики, класифікації основних засобів гімнастики (стройові вправи, загальноорозвивальні вправи, вільні вправи, прикладні види гімнастичних вправ, стрибки, вправи на знаряддях, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики); володінням навичками страхування та допомоги під час виконання різноманітних складних координаційних вправ без предметів, на гімнастичному знарядді та обладнанні; умінням демонструвати, навчати й будувати процес навчання техніці гімнастичних вправ.

10. Здатність до організації та проведення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах потребує знань засобів, методів та форм занять у фізичному вихованні школярів; знань методики проведення уроків фізичної культури в молодших, середніх і старших класах; умінь організувати та проводити заняття з фізичного виховання в навчальному закладі; умінь формувати мотивацію школярів до здорового способу життя; умінь провести розгорнутий педагогічний аналіз уроку, скласти графік зайнятості та показників ЧСС на уроці фізичного виховання; знань основ планування навчального процесу в загальноосвітніх школах та вмінь скласти робочу документацію (план-конспект уроку з фізичного виховання, поурочного робочого плану).

11. Здатність до професійного зростання та досягнення педагогічної майстерності. Забезпечується знаннями норм професійно-педагогічної етики й особливостей педагогічної техніки; знаннями структури та функцій педагогічного спілкування, стилів педагогічного керівництва й поведінки в конфлікті; вміннями використовувати в практичній діяльності

професійні якості; знаннями про соціальні, психологічні та педагогічні складові педагогічної майстерності та шляхи формування педагогічної майстерності; володіннями організаційними, конструктивними, комунікативними, перцептивними, дидактичними, гностичними вміннями й навичками в процесі фізичного виховання [7, с. 133–135].

На нашу думку, М. Василенко повною мірою розкрито сутність та зміст поняття «професійна компетентність фітнес-тренера». В свою чергу це поняття ми розглядаємо як складне багатокомпонентне утворення, що включає сформовані знання та уміння, які необхідні для ефективної професійної діяльності фахівця у визначеній сфері.

У статті М. Василенко та М. Дутчака «Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера» [7] знаходимо обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренерів. Дослідники наголошують, що відповідно до наказу Міністерства праці та соціальної політики від 29.12.2004 № 336 визначено, що кваліфікаційна характеристика професії працівника повинна мати такі розділи: «Завдання та обов'язки», «Повинен знати», «Кваліфікаційні вимоги». У розділі «Завдання та обов'язки», як зазначають науковці, наводяться типові професійні завдання, обов'язки та повноваження для певної посади, посилення на галузь необхідних знань. У розділі «Повинен знати» подаються основні вимоги до спеціальних знань, необхідних для виконання відповідних типових завдань та обов'язків, а також знань законодавчих актів, положень, інструкцій та інших нормативних документів, методів і засобів, які працівник повинен вміти застосовувати під час виконання своїх професійних обов'язків. У розділі «Кваліфікаційні вимоги» визначаються відповідно до певної посади вимоги до освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівня, вимоги до післядипломної освіти і мінімальні вимоги до стажу роботи.

В результаті проведеного теоретичного аналізу дослідниками М. Василенко та М. Дутчаком розроблені кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер». Ми вважаємо, що на сьогодні ці кваліфікаційні характеристики потребують незначного удосконалення і підтримуємо розробку нового стандарту в напрямку 014–7 «Середня освіта (фізична культура)».

Схарактеризуємо кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер» за М. Василенко та М. Дутчаком. Завдання та обов'язки. Забезпечує організацію проведення первинної співбесіди з клієнтом для обговорення мети фітнес-програм, уподобань стосовно фізичних вправ, очікуваних результатів, умов та місця тренувань. Проводить попередню оцінку стану здоров'я та факторів ризику розвитку захворювань. Здійснює тестування фізичної підготовленості, оцінку фізичної працездатності, функціонального стану організму людини. Інформує клієнта про результати тестування та обговорює план співпраці. Взаємодіє з системою фахівців різних напрямків (медицина, психологія, СПА, адміністрація). Складає договір про надання фітнес-послуг. Оформлює документи звітності, реєстраційні журнали тощо. Проводить інструктаж щодо техніки безпеки використання спеціального обладнання, поведінки в клубі, санітарно-гігієнічних вимог з метою запобігання травматизму. 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. Надає консультації з режиму збалансованого та раціонального харчування. Бере участь у первинних консультаціях разом із фахівцями відділу продажів. Бере участь у корпоративних святах та інших заходах клубу. Володіє грамотною мовою, високим рівнем культури та ерудиції. Підвищує професійний рівень в системі безперервної освіти. Дотримується концепції клубу, в якому він працює. Сприяє створенню позитивного соціально-психологічного клімату з клієнтом та в колективі. Перевіряє

придатність до експлуатації обладнання та інвентарю. Готує відповідно до занять та уподобань клієнта різноманітне обладнання та інвентар. Надає першу медичну допомогу при травмах та гострих патологічних станах, які можуть виникнути під час занять з фітнесу. 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 загальнонародської 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.

Кваліфікаційні вимоги. Фітнес-тренер: повна вища освіта, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр», без вимог до стажу роботи. Персональний фітнес-тренер: повна вища освіта, освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр», без вимог до стажу роботи або освітньо-кваліфікаційний «бакалавр», стаж роботи 4 роки [11, с. 20].

Ми вважаємо, що наведені кваліфікаційні характеристики повною мірою відображають сучасні вимоги до фітнес-тренерів та плануємо використати як основу в наших наукових дослідженнях.

Надзвичайний інтерес у даному контексті складають дослідження А. Твеліної стосовно програмно-методичного забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури із використанням фітнес-технологій. Дослідниця наголошує, що зміст із використанням засобів фітнесу передбачає декілька етапів:

1. Інформаційно-інструктивний етап.
2. Рекомендаційний етап.
3. Частково-перетворюючий етап.
4. Етап самостійної творчої діяльності.

Для кожного етапу, з виокремлених дослідницею, передбачено види діяльності для викладача та студента, а також спільної діяльності викладача та студента. Дослідниця наголошує, що розроблена програма інтегративних занять із фітнесу є ефективним засобом підготовки студентів – майбутніх учителів фізичної культури, формування здорового стилю життя студентської молоді, стимулює особистісно-значущу фізкультурно-оздоровчу активність і вирішує освітні запити студентської молоді, що пред'являють підвищені вимоги до якості освіти, відкритості й доступності освітніх послуг у сфері фізичної культури [13].

У наукових дослідженнях В. Гаєвого та С. Демехи розкрито технологію управління фізкультурними кадрами у фітнес-організаціях у галузі фізичної культури та спорту [10]. Дослідники наголошують, що на практиці використовується саме «європейська» модель управління. Варто наголосити, як зазначають науковці, що «одними з важливих функцій процесу управління фізкультурними кадрами у вітчизняних організаціях фітнес-спрямованості є мотивація кадрів» [10, с. 11].

О. Гончарова, Л. Денисова та В. Усиченко розглядають питання використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, дослідники наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Також дослідники наголошують на можливостях застосування комп'ютерної програми Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Для самостійних занять фітнесом також можна застосовувати комп'ютерні програми Open Fitness; «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською). Для роботи фітнес-клубів можливими для застосування є такі комп'ютерні програми: «UNIVERSE-Фитнес» і

«UNIVERSE-Тенніс», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігрова площадка», які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу. В той же час дослідники наголошують, що в Україні здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер [9]. Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань [4].

Також значний інтерес для даного дисертаційного дослідження викликають перспективні напрями реалізації інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, що визначені Н. Гончаровою, Л. Денисовою та В. Усиченком:

– надання можливості кожній людині здобути знання методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);

– створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності людей, що займаються фітнесом;

– створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами [9, с. 165].

Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів [4].

Висновки. Як показує досвід провідних сучасних наукових досліджень з проблеми підготовки майбутніх фітнес-тренерів на сьогодні цей вид спорту є, по-перше, популярним з огляду на його оздоровчу спрямованість та, по-друге, вимагає акцентування уваги на застосуванні сучасних фітнес-технологій, розробці програмно-методичного забезпечення та удосконаленні кваліфікаційних характеристик відповідно до вимог сучасної вищої освіти.

Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутнього фітнес-тренера до рекреаційної діяльності.

Список використаних джерел

1. Атамась О. А. Аспекти формування готовності будучих учителів фізическої культури к внедрению технологий оздоровительного фитнеса / О. А. Атамась // Вектор науки ТГУ. – 2013. – № 1. – С. 33–35.

2. Базилевич Н. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurves» як здоров'язбережувальної технології для жінок / Н. Базилевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 4–8.

3. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.

4. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.

5. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–58.

6. Василенко М. М. Сучасні вимоги 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.

7. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 37. – С. 132–137.

8. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. Ващук // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 3. – С. 7–9.

9. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.

10. Демеха С. Технологія управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості / С. Демеха, В. Гаєвий // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 9–12.

11. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21.

12. Купер К. Аэробика для хорошего настроения : пер. с англ. / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

13. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2014. – Вип. 118. – С. 232–236.

О. А. Берест

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ

В статье на основе анализа современных научных исследований определены тенденции и перспективы развития фитнеса. Приведены основные подходы к определению понятия «фитнес» в современной украинской и зарубежной научной литературе. Охарактеризованы специальные профессиональные компетентности фитнес-тренера и обоснованно их квалификационные характеристики. Определены ведущие направления развития фитнес-технологий в подготовке тренеров.

Ключевые слова: специалист физической культуры, фитнес, тренер, профессиональная подготовка, физкультурно-оздоровительная деятельность.

O. Berest

CURRENT STATE OF THE PROBLEM OF FITNESS TRAINERS' TRAINING

The article is based on the analysis of current scientific research; it identifies trends and perspectives of fitness development. The main approaches to the definition of «fitness» in the modern Ukrainian and foreign scientific literature are pointed out. The special fitness trainer professional competences are characterized and their qualification characteristics are justified. The leading directions of fitness technologies development in trainers' training are determined.

Keywords: specialist of physical culture, fitness, trainer, training, sports and recreational activities.

УДК 378.1 «312»

О. Ю. Губіна

УДОСКОНАЛЕННЯ ЯКОСТІ ВІДКРИТОЇ ОСВІТИ ЗАВДЯКИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЇЇ ЗМІСТУ

У статті розкрито поняття змістових засад відкритої освіти як глобальної освітньої системи та визначено тенденції її розвитку в сучасних умовах; досліджено основні документи, що регулюють зміст відкритої освіти. Отже, в результаті дослідження було визначено, що обсяг знань, умінь та навичок, необхідних для успішної реалізації процесу навчання розкриває поняття змістових засад. Основними документами в системі вищої освіти, що регулюють її зміст, є стратегічні програми та навчальні плани, що сприяють підвищенню якості навчання та викладання завдяки використанню засобів відкритої освіти, а саме ІКТ.

Ключові слова: відкрита освіта, змістові засади, інформаційні технології, дистанційне навчання, інституційний підхід, електронне навчання.

Актуальність проблеми. Особливої актуальності набуває відкрита освіта в системі глобальної освіти в умовах розвитку інформаційного суспільства із застосуванням новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, дистанційних форм навчання, опанування відповідних вмінь, навичок та компетентностей. Якісну модернізацію освітньої галузі,