

УДК 796.071.42:006.027

М. М. ВАСИЛЕНКО

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ВАРІАТИВНОЇ ЧАСТИНИ СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНЬОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

*У статті подано структуру варіативної частини галузевого стандарту вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра напряму підготовки “Здоров’я людини” за професійним спрямуванням “фітнес-тренер”. Наведено систему спеціальних професійних компетентностей випускника ВНЗ та відповідні результати навчання. Встановлено перелік навчальних дисциплін самостійного вибору ВНЗ і вибору студентів. Зазначено процедури та критерії оцінювання якості підготовки бакалаврів з напрямку 6.010203 “Здоров’я людини”.*

**Ключові слова:** вища освіта, бакалавр, професійне спрямування, спеціальні професійні компетентності.

В освітянському просторі триває процес становлення системи професійної підготовки фітнес-тренерів у вищій школі. Затверджено галузевий стандарт вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра галузі знань 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини” напряму підготовки 6.010203 “Здоров’я людини” (ГСВОУ ЗД 6.010203-13). Проте, розробка варіативної частини цього документа є прерогативою виключно вищих навчальних закладів. Її зміст залежить від матеріально-технічних, інтелектуальних ресурсів та специфіки регіону, де надаються освітні послуги. У зв’язку із цим у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) було здійснено спробу обґрунтувати зміст варіативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики, освітньо-професійної програми й засобів діагностики вищої освіти та вимог до державної атестації бакалавра зі здоров’я людини за професійним спрямуванням “фітнес-тренер”.

Під час розробки варіативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ), освітньо-професійної програми (ОПП) та засобів діагностики вищої освіти (ЗД) ми використовували структуру ГСВОУ ОКХ, ГСВОУ ОПП та ГСВОУ ЗД 6.010203-13, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 28.05.2013 р. № 618 [3]. В документі зазначено, що ОКХ відображає соціальне замовлення фахівця відповідно до регіональних потреб роботодавців, студентів і певних професійних спрямувань та включає систему спеціальних професійних компетентностей випускника ВНЗ. ОПП встановлює перелік навчальних дисциплін для формування спеціальних компетентностей фахівця. ЗД призначені для кількісного та якісного оцінювання рівня сформованості знань, умінь і навичок, професійної компетентності осіб, які здобувають певний освітньо-кваліфікаційний рівень. Крім того, робота над обґрунтуванням нормативного документа передбачала вивчення специфіки роботи фітнес-тренера, його

психологічних особливостей та вимог роботодавців до професійної компетентності фітнес-тренера [2; 5; 6].

**Мета статті** – обґрунтувати та розробити зміст варіативної частини освітнього стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера.

Бакалавр здоров'я людини, який закінчив НУФВСУ за професійним спрямуванням “Фітнес і рекреація”, може обіймати такі первинні посади відповідно до професійних назв робіт: “Фітнес-тренер”; “Інструктор з аеробіки”; “Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)”; “Фахівець із організації дозвілля”; “Інструктор з оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму)”; “Вчитель фізичної культури” [4].

Система компетентностей бакалавра за професійним спрямуванням “фітнес-тренер” розподілені за функціями: дослідницько-аналітичною, технологічною, організаційною та управлінською. У статті ми наведемо перелік компетенцій щодо технологічної функції.

У межах технологічної функції до спеціальних професійних компетентностей фітнес-тренера зараховано:

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 статеві 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 діаг-

ностувати 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 за наявності 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); умінь демонструвати, навчати й будувати процес навчання техніці легкоатлетичних вправ; умінь 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 зма-

гань); умінні пояснити та правильно продемонструвати техніку виконання прийомів гри в баскетбол, волейбол, настільний теніс, гандбол; уміння організовувати 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 загальнорозвивальних вправ і вправ на знаряддях; характеристики, класифікації основних засобів гімнастики (стройові вправи, загальнорозвивальні 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 організовувати 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.

Для формування спеціальних компетентностей у варіативній частині освітньо-професійної програми запропоновано перелік відповідних дисциплін самостійного вибору НУФВСУ. Варіативна частина ОПП включає такі цикли дисциплін і практик: соціально-гуманітарної підготовки (СПП); фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки (ФПНЗЕП); професійної і практичної підготовки (ППП). До дисциплін самостійного вибору навчального закладу нами віднесено: “Хронічні неінфекційні захворювання: фактори ризику, напрями профілактики та реабілітації”; “Фізіологія рухової активності”; “Медико-біологічні аспекти рухової

активності”; “Основи медичних знань”; “Спортивна медицина”; “Біомеханіка”; “Інформатика та інформаційні технології”; “Онтокінезіологія”; “Основні засоби фізичного виховання у навчальних закладах”; “Педагогічна майстерність”; “Педагогічна практика”; “Основи теорії підготовки спортсменів”; “Історія спортивного та олімпійського руху”; “Українська мова (за професійним спрямуванням)”; “Іноземна мова”; “Правознавство”.

До дисциплін вільного вибору студента нами зараховано такі: “Ознайомча практика (за професійним спрямуванням)”; “Рекреаційні технології”; “Фітнес-технології”.

У розділі варіативної частини засобів діагностики вищої освіти та вимог до державної атестації випускника НУФВСУ – бакалавра зі здоров’я людини за професійним спрямуванням “фітнес-тренер” зазначено, що до нормативних форм державної атестації належить: складання комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки або виконання та захист дипломної роботи. При цьому право здійснювати підготовку й захист дипломної роботи надається не більше ніж 10% від загальної кількості випускників за напрямом підготовки. Результати оцінювання якості підготовки бакалавра зі здоров’я людини повинні довести, що випускник: має концептуальні знання, здобуті у процесі навчання та практичної діяльності, включаючи основи знань сучасних досягнень науки про здоров’я, здоровий спосіб життя та рухову активність людини; вміє розв’язувати складні та непередбачувані завдання і проблеми у сфері збереження й зміцнення здоров’я людини, що вимагає самостійного збирання та інтерпретації інформації, вибір методів і засобів вирішення, застосування інноваційних підходів.

**Висновки.** Варіативна частина освітньо-кваліфікаційної характеристики дає змогу: визначити цілі й зміст підготовки бакалаврів за професійним спрямуванням “фітнес-тренер”; конкретизувати результати навчання фітнес-тренерів, визначити первинні посади випускників ВНЗ та умови їх використання; визначити зміст навчання в системі перепідготовки й підвищення кваліфікації; сприятиме професійній орієнтації та визначенню критеріїв професійного відбору, атестації осіб, які закінчили навчання в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

У перспективі планується розробка теоретичних та методичних засад професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

#### **Список використаної літератури**

1. Галузевий стандарт вищої освіти України. Освітньо-кваліфікаційна характеристика. Освітньо-професійна програма підготовки. Засоби діагностики якості вищої освіти бакалавра галузі знань 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини” напряму підготовки 6.010203 “Здоров’я людини”. – Київ : Олімпійська література, 2013. – 60 с.

2. 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. 17–22.

3. Про затвердження і введення в дію складових галузевих стандартів вищої освіти із галузі знань 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини” освітньо-

кваліфікаційного рівня “бакалавр” з напрямку підготовки 6.010203 “Здоров’я людини” : Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.05.2013 р. № 618.

4. Національний класифікатор України ДК 003:2010 “Класифікатор професій” : Наказ Держспоживстандарту України від 28.07.2010 р. № 327 (із змінами і доповненнями).

5. Association of American college and Universities [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.aacu.org>.

6. Universitat Salzburg [Electronic resource]. – Mode of access: [www.uni-salzburg.at/spo/healthandfitness](http://www.uni-salzburg.at/spo/healthandfitness).

*Стаття надійшла до редакції 14.08.2014.*

### **Василенко М. Н. Обоснование содержания вариативной части стандарта высшего физического образования будущего фитнес-тренера**

*В статье представлена структура вариативной части отраслевого стандарта высшего образования образовательного-квалификационного уровня бакалавра направления подготовки “Здоровье человека” по профессиональному направлению “фитнес-тренер”. Приведена система специальных профессиональных компетентностей выпускника вуза и соответствующие результаты обучения. Установлен перечень учебных дисциплин самостоятельного выбора вуза и выбора студентов. Указаны процедуры и критерии оценки качества подготовки бакалавров по направлению 6.010203 “Здоровье человека”.*

**Ключевые слова:** *высшее образование, бакалавр, профессиональное направление, специальные профессиональные компетентности.*

### **Vasilenko M. Justification of the Variable Part of the Content of the Standard of Higher Education of the Future Fitness Trainer**

*The article presents structure of the variable part of education standards of education and qualification of Bachelor specialty “Human Health” for professional purposes “fitness trainer”. Educational qualification reflects the characteristics of professional social order according to regional needs of employers, students and some professional aspirations and includes a system of specialized competences a graduate student. Educational and vocational program establishes a list of subjects to form a special professional competences. Diagnostic tools are designed for quantitative and qualitative evaluation of the formation of knowledge and skills and professional competence of persons who acquire a certain education level.*

*Shows the system of special professional competence of graduates and their corresponding learning outcomes. Highlight features that should make future fitness trainers: research and analytical, technological, organizational and managerial functions.*

*Established a list of subjects self-selection of higher educational institution: “Chronic non-communicable diseases: the risk factors, prevention and rehabilitation of areas”; “Physiology of physical activity”; “Medical and biological aspects of physical activity”; “Basics of medical knowledge”; “Sports Medicine”; “Biomechanics”; “Computer and Information Technology”; “Ontokineziolohiya”; “The basic facilities of physical education in schools”; “Pedagogical skill”; “Pedagogical practice”; “The basic of the theory of training of athletes”; “The history of sport and the Olympic movement”; “Ukrainian language”; “Foreign Language”; “Science of law”. Discipline student free choice we include the following: “Introductory Practice”; “Recreation-Technology”; “Fitness-technology.” Specifies the procedures and criteria for assessing the quality of bachelors in 6.010203 “Human Health.”*

**Key words:** *higher education, bachelor, professional focus, special professional competence.*