

УДК 796.015.15:796.035:796.071.4:615.834

Берест О.О.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена проблемам підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Здійснено визначення поняттєво-категоріального апарату основних понять фізкультурної освіти, встановлено соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти, обґрунтовано специфіку рекреаційно-оздоровчої діяльності фітнес-тренера. Обґрунтовано модельні характеристики фітнес-тренера, доведено доцільність застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень.

Ключові слова: *фітнес-тренер, фахова підготовка, рекреаційно-оздоровча діяльність, фізична культура.*

Постановка проблеми. Актуальність досліджуваної проблеми на сучасному етапі розвитку педагогічної науки зумовлюється необхідністю пошуку оптимальних шляхів підвищення стану здоров'я підростаючого покоління. Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичної культури та спорту у науковій літературі на сьогодні набуває популяризації термін "рекреаційно-оздоровча діяльність".

У процесі розгляду основних аспектів здійснення державної політики в галузі фізичного виховання і спорту, яка реалізується через Цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації", нині спостерігається чітка тенденція до нових змін щодо професійних вимог у підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. З огляду на це потребує ґрунтовного аналізу питання сучасного стану підготовки майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється таким аспектам досліджуваної проблеми: розвиток фізичної рекреації характеристики та застосування засобів фізичної рекреації (О. Андрєєва, 2009, 2010, 2011; Г. Безверхня, 2010; О. Гладошук, 2012; І. Дишлоський, 2011; О. Жданова, 2010; С. Кобзова, 2013; Т. Круцевич, 2010; 2013; М. Линець, 2010; С. Мединський, 2012; Н. Москаленко, 2013; С. Пангелов, 2012; Л. Пилипей, 2013; С. Попель, 2014; Є. Приступа, 2010; О. Федорюк, 2014; С. Харічков, 2011 та ін.), фахова підготовка майбутніх тренерів-викладачів у вищих навчальних закладах (Ж. Бережна, 2012; М. Буренко, 2011; Г. Власова, 2010; Н. Воляннюк, 2006; Д. Дроздов, 2011; Є. Павлюк, 2013, 2014; О. Райко, 2013; В. Пономарьов, 2010; В. Пристинський, 2014; А. Сватєєв, 2013; Л. Сущенко, 2003; О. Хуртенко, 2008; Т. Чопик, 2013 та ін.), підготовка майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності (О. Сопотницька, 2013; О. Федик, 1999 та ін.).

Формулювання мети роботи – з'ясувати стан сучасного наукового вивчення проблеми підготовки майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою реалізації концептуальних положень щодо оптимізації підготовки майбутніх фітнес-тренерів необхідно реалізовувати комплексне планування та вирішення основних завдань фізкультурної освіти на сучасному етапі важливості рекреаційно-оздоровчої діяльності, технології зміцнення здоров'я молоді, відбір засобів і методів тренування, диференційований та індивідуалізований підхід до організації навчання майбутніх тренерів, послідовність у вирішенні навчальних завдань, вибір найбільш раціонального варіанта структури навчального процесу майбутнього тренера, його педагогічної майстерності та вміння використовувати найважливіші способи навчально-виховного впливу на особистість засобами даного виду спорту.

Як справедливо наголошує О. Атамась [1], активний розвиток фітнес-індустрії, постійно зростаюча необхідність у професійних кадрах з означеної галузі обумовили велику необхідність у підготовці спеціалістів широкого профілю, тобто має місце розширення замовлення на конкурентоздатних спеціалістів для даного напрямку фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливо в даному контексті говорити про соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти. Так, А. Твеліна [11] визначає такі:

– перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;

– соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;

– 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.

Тому, формування галузевого напрямку "Фізичне виховання", як вимагає сучасність, повинно здійснюватися, передусім через перегляд підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації [10]. У даному контексті варто наголосити на тому, що галуззю професійної діяльності майбутнього тренера є фізична культура, спорт, включаючи в себе дитячо-юнацький спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень, спортивно-оздоровчий туризм, рухова рекреація та реабілітація, діяльність із оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту [8].

Для чіткого розуміння сутності та змісту професійної підготовки майбутніх тренерів з фітнесу до рекреаційно-оздоровчої діяльності необхідно здійснити визначення поняттєво-категоріального апарату основних понять фізкультурної освіти. На нашу думку, найбільш повно визначення спеціальних понять фізкультурної освіти подає Н. Маковецька:

– фізкультурна освіта – цілеспрямоване фізичне (тілесне) формування людини;

– оздоровчий спорт – проміжне між фізичною культурою і спортом соціальне явище, сутністю якого є вирішення оздоровчих завдань за допомогою засобів спортивного тренування;

– результат фізкультурної освіти – рівень досягнення фізичної досконалості як цільової сутності фізичної культури [6].

Науковці Т. Вознюк, А. Драчук та С. Свіршук наголошують, що у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності, крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто звернути увагу на засвоєння студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики [10].

На думку дослідників [9], тренер повинен знати основні організаційно-методичні правила і рекомендації щодо реалізації своєї компетентності в управлінні спортивним колективом. О. Федик [12] наголошує, що у процесі фахової підготовки необхідно формувати здібності до тренерської діяльності, аналізувати вплив мотивів навчання на професійне становлення особистості, вивчати готовність студентів до самоосвіти.

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 з цим, як зазначає дослідниця, постає проблема вдосконалення системи профвідбору абітурієнтів, визначення їх схильності до педагогічної діяльності, виявлення специфічних рис характеру та поведінки, які б сприяли формуванню конкурентоспроможного фахівця у сфері фітнесу. Крім того, як наголошує вчена, 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 [2].

Науковці Т. Вознюк, А. Драчук та С. Свіршук [10] наголошують, що у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності, крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто звернути увагу на засвоєння студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Вони проводяться з метою вирішення таких завдань:

– виховання відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я суспільства як до вищої індивідуальної та суспільної цінності;

– формування в дітей і учнівської молоді навичок здорового способу життя;

– оптимізації режиму навчально-виховного процесу;

– збільшення рухової активності дітей та молоді;

– активізації фізкультурно-оздоровчої роботи засобами рекреаційно-оздоровчих технологій.

В основі сучасних підходів застосування рекреаційних технологій, як наголошує Л. Максименко, лежить фізична активність, що поєднує в собі різноманітні рухові дії [7]. Як зазначає дослідниця, мета режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме такий руховий режим, на нашу думку, може забезпечити потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробці норм рухового режиму насамперед слід ставити за мету зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний і розумовий розвиток особистості.

Основною метою рекреаційно-оздоровчої технології, як зазначає А. Гакман, може слугувати сприяння розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей на основі підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності [3].

С. Пангелов та Т. Круцевич наголошують, що у висвітленні специфіки результатів занять фізичною рекреацією необхідно розглядати функції занять рекреаційною діяльністю. Головною функцією її є адаптивна – рекреаційні заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя [4; 5].

Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових, як формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності: фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей); особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу) [4].

Таким чином, враховуючи матеріал, представлений вище, варто наголосити, що в найбільш загальному вигляді мету професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів до фізкультурно-оздоровчої діяльності можна визначити як створення таких умов у вищих педагогічних навчальних закладах, що сприяють розвитку особистісних якостей студентів при засвоєнні компонентів змісту фізичного виховання, який передбачає його перебудову зі специфічними цілями, змістом, технологіями, зорієнтованого на самореалізацію особистості студента і мотивоване оволодіння знаннями, вміннями й навичками щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиток та саморозвиток особистісних якостей студентів, що забезпечують їх здатність до професійної фізкультурно-оздоровчої діяльності серед учнівської молоді.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку

Матеріал, представлений у науковій статті, є спробою автора узагальнити сучасні наукові теорії на проблему підготовки майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Перспективним бачиться питання теоретичного обґрунтування та апробації педагогічних умов підготовки майбутнього фітнес-тренера до рекреаційної діяльності.

Використані джерела

1. Атамась О. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. Атамась // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 38–42.
2. 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.
3. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Анна Вікторівна Гакман ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.
4. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття "фізична рекреація" / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.
5. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
6. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 117–121.
7. Максименко Л. Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років / Л. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 162–165.
8. Павлюк С. О. Професійна компетентність як складова професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів / С. О. Павлюк // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. – 2014. – № 2. – С. 109–117.
9. Пристинський В. М. Психологічна підготовка майбутнього тренера в мистецтві управління спортивною командою / В. М. Пристинський, Н. О. Ольшанська, Т. М. Пристинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118. – С. 184–186.

10. Свірщук С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / С. Свірщук, Т. Вознюк, А. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80–84.
11. Твеліна А. Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури із використанням фітнес-технологій / А. Твеліна // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2011. – № 4. – С. 14–17.
12. Федик О. В. Формування здібностей до тренерської діяльності у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Оксана Василівна Федик ; Прикарпатський університет імені В. Стефаника, 2003. – 19 с.

Berest O.

TRAINING FUTURE FITNESS TRAINERS TO RECREATIONAL ACTIVITIES

The article deals with the problems of future fitness trainers in higher education. Background caused by the fact at the present stage of development pedagogy is necessary search for the best ways to improve the health of younger generation. Considering this requires a thorough analysis of the current state preparation of future fitness trainers to recreational and health activities in higher education.

The scientific literature today takes popularization of the term "recreational and health activities", which is why the author analyzes those modern scientific studies that place much emphasis on the following aspects of the problem: the development of physical recreation, characteristics and use of physical recreation. The analysis of the research will help clarify the state of modern scientific study of the problem future fitness trainers to recreational and health activities.

The article presents definition of conceptual-categorical apparatus basic concepts of physical education; is set socio-pedagogical preconditions an implementation of health fitness in physical education, recreation and reasonably specifics of health fitness trainer. It was grounded model characteristics fitness coach, it was proved the feasibility of recreational and health technologies in preparation for future fitness trainers.

The author proposes to determine the purpose of future fitness trainers to sports and recreational activities such as the creation of conditions in higher educational institutions, promoting the development of personality students in mastering the content components of physical education.

Summarizing the modern scientific theories, the author outlines the prospects for further research, namely the question of theoretical study and testing of pedagogical conditions of future fitness coach to recreational activities.

Key words: *fitness trainer, training, recreational activity, physical culture.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.