

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

Оксана Корносенко

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ:
НАУКОВІ ОСНОВИ І ДОСВІД**

Монографія

Полтава
2016

УДК 378.22:796.071.43

К 67

Рецензенти:

Кравченко Л.М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри культурології та методики викладання культурологічних дисциплін факультету технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Томенко О.А. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Бойко Д.М. – доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини ВДНЗ України, Полтава Української медичної стоматологічної академії

Рекомендовано до друку Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, протокол № 6 від 24.11.2016 року.

Корносенко О.К.

К 67 Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / Оксана Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.

ISBN 978-966-2538-48-9

У монографії на основі аналізу вітчизняного і зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів обґрунтовано методологічні, технологічні, теоретичні й організаційні основи цієї підготовки у вищих навчальних закладах, виявлено генезу проблеми, визначено концептуальні ідеї і сучасні методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розроблено методичні аспекти вивчення спеціальних дисциплін підготовки фахівців.

Робота містить практичні рекомендації щодо впровадження розробленої моделі майбутнього фітнес-тренера у практику діяльності вищих навчальних закладів, які здійснюють підготовку фахівців цього напрямку.

Матеріали монографії можуть бути рекомендовані науковим працівникам, викладачам, методистам, фітнес-тренерам, учителям фізичної культури, інструкторам, магістрантам, студентам.

УДК 378.22:796.071.43

ЗМІСТ

ВСТУП	5
--------------------	---

Розділ I

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ	18
--	----

1.1. Історичні передумови становлення та розвитку сучасного фітнесу	18
1.2. Роль фітнесу в системі здоров'язбереження людини	32
1.3. Нормативно-правова база системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.....	53
1.4. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	73
1.5. Стан вітчизняних систем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	79
1.6. Готовність учителів фізичної культури до здійснення музично-ритмічного виховання школярів як передумова діяльності у галузі фітнесу	95

Розділ II

МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ	108
--	-----

2.1. Сучасні методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	108
2.2. Специфіка і функції професійної діяльності фітнес-тренера	152
2.3. Структура змісту підготовки майбутніх фітнес-тренерів у професійній освіті	164

2.4. Форми організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів	180
2.5. Навчально-технічне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	204

Розділ III

ТЕХНОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ	222
--	------------

3.1. Мотиваційно-орієнтувальний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	222
3.2. Операційно-технологічний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	254
3.3. Творчо-спеціалізувальний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів	317

ВИСНОВКИ	340
-----------------------	------------

ДОДАТКИ	351
----------------------	------------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	363
---	------------

ВСТУП

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з його соціально-економічним станом і науково-технічним поступом, істотними змінами ціннісних установок, які негативно впливають на якість життя та здоров'я людей і виявляються в загальному зниженні працездатності, зростанні захворюваності, передчасному старінні, підвищенні рівня смертності – проблема першочергової ваги. Соціально-побутове життя людини залежить від стану здоров'я організму в цілому та від рівня використання його психофізичного потенціалу. З-поміж основних факторів, які зумовлюють погіршення здоров'я українців у наш час, виокремлюємо такі:

- шкідливі екологічні умови: забруднення повітря, води, ґрунту канцерогенами й іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ тощо;

- незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем та ліками; небезпечні умови праці, поганий матеріально-побутовий рівень, стресові ситуації, схильність до спадкових і дегенеративних захворювань;

- незадовільна якість фізкультурної освіти та низький загальний освітній і культурний рівень; гіподинамія, недостатність та неефективність заходів фізкультурно-оздоровчого і спортивного характеру, недосконалість методик навчально-тренувальних та оздоровчих програм;

- низький рівень медичної допомоги, невчасна профілактична діагностика стану здоров'я тощо [316].

Досліджуючи ці фактори, розуміємо, що недовготривалість життя громадян України зумовлена передовсім їхнім незадовільним способом життя – курінням, зловживанням алкоголем, відсутністю фізичних навантажень, нераціональним харчуванням. Саме вони провокують захворювання системи кровообігу – основної причини передчасної смертності українців, яка щорічно забирає життя близько 400 тисяч осіб. Практично здорові люди також потребують повсякчасної підтримки свого організму засобами фізичної

культури. Кожна людина повинна розвивати або підтримувати ступінь сформованості фізичних якостей на рівні, необхідному для повноцінного функціонування організму.

Конституція України як основоположний документ стверджує, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує охорону здоров'я [160]. Але фактично, держава лише надає можливість використання конституційних прав, а їхня реалізація передовсім залежить від організації фізкультурно-оздоровчих заходів на місцевому рівні, а також від самої людини, її активності в цьому напрямку.

З метою збільшення кількості залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості і фізичного розвитку населення введено в дію відповідні державні програми. Концептуальні засади розвитку фізичної культури регламентують «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», затверджена Указом Президента України у червні 1994 року та Цільова комплексна програма – «Фізична культура – здоров'я нації», прийнята 1 вересня 1998 року, Державні програми розвитку фізичної культури і спорту спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Вони розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури та спорту, визначають їхню роль у житті суспільства, показують тенденції в розвитку фізкультурно-спортивного руху й окреслюють практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших їх забезпечень на певних етапах розвитку суспільства [343].

Проте єдина державна програма не може враховувати всієї різноманітності інтересів і прагнень людей різного віку, місцевих умов, національних та регіональних традицій й регламентує, переважно, вимоги до фізкультурної освіченості учнівської та студентської молоді. Для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з-поміж дорослого населення уряд розробив регіональні програми, які чинні лише на території певної області. Наприклад, «Цільова комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту» у Дніпропетровській області функціонує до 2016 року, «Регіональна цільова соціальна програма «Молодь

Дніпропетровщини» розрахована на 2012-2021 роки, «Регіональна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту» у Донецькій області – на 2012-2016, «Програма розвитку футболу в Чернівецькій області» – на 2006-2008 та ін. І все ж більшість програм односпрямовані, деякі з них застаріли й не оновлюються.

Проведений аналіз регіональних цільових програм підтримки та розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволив виявити й узагальнити їхні головні завдання:

- розширення мережі фізкультурно-оздоровчих закладів за місцем проживання, заохочення сімейних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- створення спортивної інфраструктури з урахуванням потреб й інтересів населення, формування в людей бажання фізичної досконалості й здорового способу життя, мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять;

- професіоналізація й наукова основа діяльності тренерів для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи та ін.

Аналіз державних та регіональних програм розвитку фізичної культури і спорту доводить, що, незважаючи на певні позитивні моменти, ситуація далека від бажаної та зумовлює необхідність коригування політики щодо реалізації цінностей фізичної культури. Основа потенціалу розвитку галузі фізкультурно-оздоровчих послуг полягає в координації й об'єднанні ресурсів та фінансування, наявних і на державному, і на місцевому рівнях управління. Особливої уваги вимагає проблема функціонування безплатних фізкультурно-оздоровчих закладів, доступності послуг фізичної культури для людей з низьким рівнем доходу.

Найбільш істотними проблемами державного регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності поміж дорослого населення, на нашу думку, є:

- відсутність системності і послідовності в реалізації намічених планів та заходів, слабе міжвідомче узгодження стратегічних завдань фізкультурно-оздоровчої політики;

- недостатність моніторингу розвитку галузі фізкультурно-оздоровчих послуг, недосконалість механізмів ухвалення рішень із регулювання діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів;

– односпрямованість цільових регіональних програм на підготовку учнівської і студентської молоді, фрагментарне урахування в них інтересів дорослих.

Таким чином, заручниками недосконалості системи фізичного виховання в Україні стають передовсім дорослі люди. Зважаючи на їхні соціальні, психологічні, побутові проблеми, саме вони обмежені у виборі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота поміж дорослого населення багато в чому визначає рівень здоров'я нації в цілому, сприяє передачі досвіду та цінностей фізичної культури майбутнім поколінням, слугує прикладом реалізації життєвих надбань.

Аналіз соціально-економічного розвитку України й окремих її регіонів свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослими. Розгляд фізкультурно-оздоровчої діяльності в цьому контексті необхідно вести в аспекті здійснення її на різних рівнях: по-перше, як ініціативної самодіяльності людини з формування і підтримки власного фізичного, духовного та соціального здоров'я, відповідного способу життя; по-друге, як системи державних, громадських і комерційних організацій, що забезпечують реалізацію потреб людини в здоровому способі життя; по-третє, як сукупності певних форм та технологій здійснення цієї діяльності й отримання бажаних результатів – удосконалення фізичної підготовленості та використання засобів фізичної культури для активного відпочинку. Таке системне бачення проблеми потребує особливого підходу до вибору стратегії управління функціонуванням галузі фізичної культури, розробки нової парадигми її розвитку. Загалом ситуація прикметна певною неузгодженістю й асиметрією в забезпеченні системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає в домінуванні спрямування на професійний спорт, фізичний розвиток дітей та молоді, в недостатній увазі до масової фізичної культури, безпосередньо пов'язаній з оздоровленням й руховою активністю дорослих. На цьому фоні виявляється науково-практичне протиріччя, що вимагає невідкладного вирішення: при нагальній потребі в підвищенні якості життя та здоров'я нації з опорою на потенціал фізичної культури як чинника забезпечення соціального благополуччя і здорового способу життя питання організації

фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням практично не накреслені.

Сьогодні основною організаційною ланкою менеджменту у фізкультурно-оздоровчій діяльності з дорослими, у тендерному контексті, є клубно-спортивні або спортивно-оздоровчі заклади – фітнес-клуби. Останнім часом великої популярності набули багатофункціональні велнес-клуби, де люди можуть задовольнити широкий спектр фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб. Кожен заклад відповідно до своїх функцій і цілей пропонує тренувальні програми, здійснює систематичне соціологічне опитування населення й допомагає бажаним вибирати формати занять згідно з їхніми можливостями і побажаннями. Особливо популярні і соціально значущі клуби, у яких працюють персональні тренери, котрі спрямовують свою роботу на підготовку людей з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та специфіки фізичного розвитку (надлишкова вага), віку (літні люди), статі (окремо для чоловіків і жінок), рівня підготовленості (ті, у яких немає досвіду занять фізичними вправами, або навпаки – високий рівень підготовленості), мети заняття (для осіб, які бажають професійно займатися спортом (бодібілдингом, пауерліфтингом, тощо) або лише рекреаційною діяльністю з метою оздоровлення, приємного проведення дозвілля) [172].

Заняття фітнесом повністю задовольняють потреби людини в руховій активності, що сприяє збереженню і зміцненню фізичного здоров'я. Різноманіття програм робить їх доступними та дозволяє врахувати будь-які прагнення й інтереси. За результатами наших досліджень, проведених у 2014-2016 рр., більшість респондентів (94%) відмітила позитивний вплив від занять оздоровчими видами фітнесу, зокрема, 72% опитаних знизили вагу, отримали бажані форми тіла; 22% – відчули покращення в роботі серцево-судинної та дихальної систем, зафіксували зменшення випадків захворювання на ГРЗ, послаблення больових відчуттів у спині, покращення постави. Провідною мотивацією до занять фітнесом люди називали зміцнення здоров'я, нормалізацію ваги тіла, можливість спілкування [164].

Підвищений інтерес українців до різновидів фітнесу зумовлює появу й розвиток нових програм, створює конкуренцію між фітнес-клубами та тренерами зосібна, употужнює вимоги до рівня їхньої

професійної компетентності. У цьому контексті спостерігається дефіцит чіткого визначення професійних функцій діяльності фітнес-тренера, переліку, змісту й критеріїв сформованості професійних компетенцій, яких повинні набути майбутні фітнес-тренери. Така обставина, головним чином, пов'язана з тим, що солідних наукових надбань і досліджень професійної діяльності та підготовки фітнес-тренерів нині недостатньо. Частково їх проводили російські учені: щодо застосування інноваційних фітнес-технологій (А. Гурвич) [91], проектування комплексних оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі засобів гімнастики (Н. Беляєв, І. Беляєва, А. Жерносенко, Я. Жигалова, Е. Комісарова, М. Ростовцева, В. Чубакова) [119; 120], укладання навчальних програм підвищення кваліфікації фахівців фітнес-клубів (Д. Калашников) [141]. Крім цього, фітнес-тренінг дослідники розглядали як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку (Р. Іспулова, Т. Курдіна, Т. Левченкова) [138]. Наявні й певні напрацювання в напрямку формування професійних знань та умінь проведення занять із базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів (Л. Сіднева) [290]; професійної підготовки фахівців із оздоровчої фізичної культури (Т. Круцевич, Ю. Менхін, І. Мілехіна, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Е. Хоулі та ін.) [201; 233; 281; 290; 338]; фізичної реабілітації (Г. Верич, В. Кукса, В. Пикалюк та ін.) [66; 209]; фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики і фітнесу (М. Батіщева, В. Видрін, Є. Ільїн, Д. Калашников, Л. Калінкін, Т. Лисицька, Ю. Менхін, М. Пономаренко, Т. Полуніна, Ю. Рижкін та ін.) [31; 136; 141]; організації оздоровчого тренування (Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Френкс, Ж. Холодов та ін.) [202; 264; 333]. Однак, і дотепер доволі фрагментарно відбуваються дослідження з проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Найбільш сучасні дослідження у цьому напрямі проводить М. Василенко, яка обґрунтувала кваліфікаційну характеристику фітнес-тренера з представленням розділів: «завдання та обов'язки», «повинен знати», «кваліфікаційні вимоги» [113]; дефініцію понять «фітнес-тренер», «професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах» [62]. Також вона здійснила аналіз стану та перспектив професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Дослідниця, у цьому контексті, провела опитування

науково-педагогічних працівників вищів фізкультурного профілю, на основі якого встановила ступінь доцільності здійснення підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі з метою отримання кваліфікації «фітнес-тренер» [61]. Утім, напрацювання М. Василенко у цій науковій проблематиці, не вирішують усіх аспектів і проблемних питань. Така прогалина в дослідженнях зумовлює дефіцит науково встановлених, перевірених та обґрунтованих знань про закономірності і факти ефективності професійної діяльності фітнес-тренерів; про специфіку професійної діяльності фітнес-тренерів різного профілю; про компонентний склад професійних компетенцій фітнес-тренера; про педагогічні умови, принципи та модель підготовки під час навчання студентів у ВНЗ.

Прогресивні тенденції, які визначають шляхи розвитку фізкультурно-оздоровчої галузі, вимагають удосконалення й внесення відповідних змін до системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів, спроможних задовольнити потреби суспільства в запитах на інновації, що відбуваються в цій сфері на світовому рівні. Суспільні замовлення спонукають до змін у положеннях педагогіки вищої освіти щодо підготовки висококваліфікованого фахівця з фітнесу, формування його особистісних та професійних якостей, розуміння процесу фахової підготовки як цілісної й різнобічної системи, яка вимагає виокремлення складових професійної компетентності сучасного тренера-педагога, здатного навчати, тренувати, творити, діяти згідно з власними можливостями, залучаючи до фізкультурно-оздоровчої діяльності різні верстви населення, розкриваючи людям переваги здорового способу життя й занять фізичною культурою та фітнесом для реалізації генетичного потенціалу, подовження тривалості життя, передачі досвіду майбутнім поколінням.

Реалізацію цих вимог забезпечує побудова сучасної дидактичної структури інтегрованих дисциплін і продуктивне її використання при плануванні та конструюванні змісту навчального матеріалу; розробка принципів добору, структурування, ущільнення й оновлення навчальної інформації відповідно до досягнень сучасної науки, теорії та практики фізичного виховання, профілю професійної діяльності майбутнього фахівця, актуальних вимог до розвитку компетентності особистості; створення

дидактичного забезпечення, яке відображає інформаційну й методичну складові кожної дисципліни, дає змогу реалізувати принципи особистісно-зорієнтованого навчання, забезпечує нерозривність системних зв'язків знання основ теорії та методики фізичного виховання і змісту професійної практичної, медико-біологічної, гуманітарної та соціально-економічної підготовки.

Ураховуючи соціальну значущість якісної професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на етапі навчання їх у вищій школі, потреби у формуванні професійних компетенцій, необхідних для здійснення мотивації населення до ведення здорового способу життя, оздоровлення засобами фізичної культури, популяризації і розвитку фітнесу, а також актуальність проблеми, її недостатню теоретичну та методичну розробленість, пропонуємо педагогічному заголові наше наукове дослідження.

В основу роботи покладено положення філософії освіти, педагогічної теорії й практики про професійний розвиток особистості, здатної до самопізнання, самоосвіти, саморозвитку, яка, використовуючи наукові надбання та досвід провідних фахівців, професійно зростає, набуває професійної компетентності, зміцнює власну життєву позицію, використовує потенціал фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я українців.

Наводимо характеристику базових понять дослідження.

Бакалавр – освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС [124].

Вибіркові змістові модулі – модулі, які забезпечують підготовку до виконання вимог варіативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики, у тому числі відповідність обсягу підготовки, передбаченому нормативним терміном навчання [267].

Вища освіта – сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних та громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у вищому навчальному закладі (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти [124].

Діяльність – активність людини, що має усвідомлений характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначена її потребою [314].

Змістовий модуль – система навчальних елементів, логічно завершена частина теоретичного та практичного навчального матеріалу, яка відповідає певному об'єкту вивчення [267].

Інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів – комплексний науковий засіб, що базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації в опануванні навчальних дисциплін з метою забезпечення оптимальних умов, формування професійної компетентності, сприяння саморозвиткові особистості майбутнього фітнес-тренера, її творчого й продуктивного мислення. У цьому контексті принцип диференціації полягає в розподілі навчальних курсів залежно від пріоритетності їхнього вивчення для діяльності фітнес-тренера на загальноосвітні, загально-професійні та спеціальні професійні, а також у розподілі дисциплін у навчальному плані між семестрами за принципом послідовності – від загального до конкретного, від абстрактного до практичного та аналітичного; принцип інтеграції полягає у поєднанні змісту дисциплін різних циклів (нормативних і вибіркового) та напрямів підготовки фахівців («Фізичне виховання», «Здоров'я людини») у єдину структурно-логічну схему підготовки фітнес-тренерів, реалізації міждисциплінарних зв'язків для інтеграції різних видів знань, що забезпечують цілісну повноцінну підготовку фахівців.

Кваліфікація – ступінь професійної підготовки працівника, наявність у нього знань, умінь та навичок, необхідних для виконання ним певного виду роботи; характеристика певного виду роботи, що встановлюється залежно від її складності, точності й відповідальності [46].

Компетентність – динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [124].

Компетенція – заданий норматив освітнього рівня, основу якого складає сукупність знань, умінь, навичок, практичного

досвіду, що дозволить успішно діяти при виконанні професійних функцій [269].

Кредитно-модульна система організації навчального процесу – модель організації навчального процесу, яка ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання та на залікових освітніх одиницях [122].

Кроковий тренажер-симулятор – сучасний навчальний пристрій, розроблений з метою вдосконалення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і фітнес-тренерів для формування у них здоров'язберігальних і професійно-рухових компетенцій, що дозволить фітнес-тренерам працювати в галузі оздоровчого фітнесу, а вчителям фізичної культури – здійснювати музично-ритмічне виховання учнів молодшого шкільного віку, навчання школярів 5-9 класів за варіативним модулем «Аеробіка» та проводити комплекси аеробіки зі старшокласниками.

Магістр – освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми, яка становить 90-120 кредитів ЄКТС і освітньо-наукової програми обсягом 120 кредитів ЄКТС [124].

Навчальна програма – документ, який визначає місце і значення навчальної дисципліни в реалізації освітньо-професійної програми підготовки, її зміст, послідовність та організаційні форми вивчення, вимоги до знань і вмінь студентів [267].

Навчальний план – документ, складений вищим навчальним закладом на підставі освітньо-професійної програми та структурно-логічної схеми підготовки, який визначає перелік і обсяг нормативних та вибіркових навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми проведення навчальних занять та їхній обсяг, графік навчального процесу, форми і засоби здійснення поточного та підсумкового контролю [267].

Нормативні змістові модулі – система навчальних елементів, необхідних для виконання вимог нормативної частини освітньо-кваліфікаційної характеристики. Сукупність нормативних змістових модулів визначає нормативну (обов'язкову) складову індивідуального навчального плану студента [267].

Освіта – основа інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави. Її метою є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, підготовка громадян до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу [125].

Педагогічна діяльність – цілеспрямований процес виховання, навчання і передачі досвіду з метою особистісного, інтелектуального та діяльнісного розвитку людини, а також її саморозвитку і самовдосконалення [74].

Професійна компетентність фітнес-тренера – інтегральна властивість особистості, заснована на взаємопов'язаних знаннях, уміннях, навичках і цінностях, яка передбачає теоретичну, практичну та методичну підготовленість, певний досвід практичної діяльності, особистісні та професійні якості і характеризується:

- орієнтованістю на майбутнє, тобто швидкістю оновлення знань та умінь у відповідності до змін на вітчизняному ринку праці та у світових тенденціях фітнес-індустрії, конкурентоздатності;

- умінням використовувати власні фізичні й інтелектуальні ресурси для вироблення індивідуального стилю професійної діяльності;

- високим рівнем професіоналізму, що виявляється в теоретичній, методичній, технічній грамотності з організації та проведення занять із оздоровчого фітнесу, з урахуванням запитів і можливостей фітлайкерів;

- здатністю до самовдосконалення, самоосвіти впродовж життя.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури – процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатньої для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці [303].

Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів – інтегрований адієнтний педагогічний процес, спрямований на

здобуття спеціальної освіти, що передбачає оволодіння професійними компетенціями, високим рівнем фізичної й рухової підготовленості, психологічної готовності до виконання професійних обов'язків, відповідно до потреб і запитів суспільства, вітчизняного та зарубіжного досвіду, сучасного етапу розвитку теорії і практики фітнес-індустрії.

Професія – вид діяльності, що виконується постійно з опорою на конкретні знання, вміння та навички, отримані в процесі навчання і практичного трудового досвіду [314].

Тренерська діяльність – процес взаємодії тренера і людини (фітлайкера), спрямований на підвищення в останнього рівня (технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної, інтелектуальної) підготовленості, формування рухових умінь і навичок, виховання загальнокультурних цінностей.

Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їхнього гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя [126].

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, життєво важливих рухових умінь та навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті [202].

Фізкультурна освіта – освітня діяльність, що передбачає професійну підготовку фахівців фізичної культури у спеціальних навчальних закладах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України та Міністерству України у справах сім'ї, молоді та спорту, здійснюваних інститутами фізичної культури і спорту, факультетами фізичного виховання педагогічних університетів, коледжами або технікумами фізичної культури, училищами олімпійського резерву. Фізкультурна освіта – невід'ємна частина загальної системи професійної освіти, залежить від закономірностей та особливостей її розвитку на сучасному етапі. У своєму загальнокультурному значенні фізкультурна освіта вирішує пізнавальні завдання (забезпечують передачу знань у галузі

фізичної культури від одного покоління іншому), соціальні (виконують роль адаптації людей до конкретних умов життєдіяльності), культууроутворюючі (забезпечують розвиток власне фізичної культури), гуманістичні, виховні, розвиваючі та ін. [126].

Поняття «фізкультурна освіта» у контексті нашого дослідження розуміємо як систему підготовки фахівців, здатних до здійснення обов'язків викладачів фізичного виховання і тренерів із видів спорту в навчальних закладах різних типів, фізкультурно-спортивних організаціях та установах.

Фітлайкер – людина, яка займається фітнесом з метою оздоровлення, загартування, збереження оптимального фізичного стану, гармонійного фізичного розвитку.

Фітнес – напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвиваючу спрямованість, засновану на використанні різноманітного комплексу фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу), які проводяться в різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома), з різним віковим контингентом і забезпечують оптимальний руховий режим.

Фітнес-програма – спеціально організована форма рухової активності, що проводиться з групою людей або індивідуально і може мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість, тобто зниження ризику захворювань, досягнення і підтримку потрібного рівня фізичного стану, так і цілі, пов'язані з удосконаленням здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на високому рівні майстерності. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на завдання оздоровчого фітнесу, у другому – спортивного [338].

Фітнес-тренер – компетентний фахівець у галузі здоров'я людини і фізичного виховання, здатний професійно вирішувати проблеми оздоровлення, оптимізації рухового режиму, підвищення рухового досвіду і рівня сформованості фізичних якостей у людей різного віку та стану здоров'я засобами оздоровчого фітнесу.

Розділ I

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

1.1. Історичні передумови становлення та розвитку сучасного фітнесу

Історія – наука, яка вивчає минулі події людства, покладаючись при цьому на письмові й матеріальні свідчення. До специфічних об'єктів історичного дослідження належить і фізична культура – невід'ємна частина життя людей, що посідає чільне місце у їхньому навчанні, трудовій діяльності, підтримці здоров'я та працездатності. Етапи становлення й розвитку фізичної культури тісно пов'язані з історичними факторами, які впливають на подальший стан економіки країни, її державності, політичне та духовне життя суспільства. Поняття фізична культура об'єднує все, що створено духовним і фізичним потенціалом людей та виражає його ментальну сутність, філософію, природу, людське буття й стосунки.

Історико-філософські та соціальні проблеми розвитку фізичної культури, як частини культури суспільства, завжди привертали увагу вчених істориків, культурологів, педагогів, соціологів тощо, які розглядали становлення фізичної культури в різні періоди розвитку людського суспільства, її форми, значення. Історичні аспекти розвитку фізичної культури стали предметом наукових студій: І. Барчукова, Е. Конєєва, Д. Крадмана, К. Куликовича, Л. Куна, В. Пельменєва, Н. Пономарьова, М. Солопчука, Л. Сущенко, Р. Тягура, С. Філя, О. Худолія та ін. [30; 306; 313; 322; 340]. Сьогодні ще недослідженими, а отже актуальними залишаються питання наступності в розвитку напрямків фізичної культури, до яких належить фітнес.

Поняття фізична культура як соціальне явище існувало впродовж усієї історії людського суспільства, однак власне термін «фізична культура» виник у кінці XVIII – на початку XIX століть у

слов'янських народів у науковому лексиконі. У інших країн цей термін відсутній. Залежно від конкретного напрямку фізкультурної діяльності там використовують слова «Sport», «Physical Education», «Physical Training», «Fitness» та ін. [313].

Для обґрунтування терміна «фізична культура» звернемося до його вихідного значення. Спочатку латинське слово «Cultura» означало виховання, освіту, розвиток, шанування. Пізніше до нього приєднали англійське слово «Physical», тобто фізичний, дослівно: «за участю тіла, на відміну від розуму або духу». Відповідно до правила переусвідомлення термінів у спортивній термінології, словосполученню «Physical Cultura» надавали такого значення: фізичні здібності, гімнастика, фізична освіта, фізичне тренування [195].

У Великобританії в кінці XIX ст. розробили основні принципи сучасної фізичної культури. Там цим терміном означували систему фізичних вправ, які виконували з використанням різного обладнання: штанг, гантелей, блоків, з метою розвитку м'язів людини, тобто систему підготовки людини, спрямовану на розвиток сили, подібну до сучасного бодібілдингу. У зв'язку з популярністю фізичної культури поміж різних верств населення спортсмен-професіонал з боротьби й піднімання ваги Фрідріх Мюллер (псевдонім Євген Сандов) розробив систему фізичного тренування – Sandow's System of Physical Training і заснував у Лондоні школу «Physical Culture». У 1902-1904 р. під його керівництвом вийшов у світ журнал – «Sandow's magazine of Physical Culture and British Sport», з 1901 року почали проводитися міжнародні конкурси з фізичної культури, тобто бодібілдингу, з середини XX століття – чемпіонати Світу. У 1946 році була організована Міжнародна федерація фізичної культури, яка в 1974 році об'єднала близько 80 національних федерацій. Та Міжнародний олімпійський комітет не визнав фізичну культуру видом спорту, а змагання між культуристами – професійними спортивними змаганнями [22].

Зважаючи на те, що всі засоби тогочасної фізичної культури були спрямовані на культ удосконалення фізичної сили, тобто культуризм, то людину, котра займалася фізичною культурою, називали Physical Culturist (українською мовою фізичний культурист). У 1950-х роках культуризм став популярним у

багатьох країнах, але мав ряд недоліків, з-поміж яких і акцент у тренуванні на розвиток сили м'язів, що знижувало загальну гармонію фізичного розвитку і здоров'я людини.

У XIX ст. фізкультурний рух був зобов'язаний своїм розвитком певним культурним тенденціям. У цей період найбільшого розквіту набули гімнастичні системи: німецька, шведська, сокольська, гімнастика Мюллера, види дихальної гімнастики та інші, які вважають праосновою сучасних напрямів фізкультурно-оздоровчих занять (гігієнічної, базової, атлетичної, виробничої видів гімнастики та ін.). Саме тому німецькі іммігранти, після 1848 року ввели систему фізичної культури, засновану на гімнастичних вправах. Вона стала особливо популярною в системі освіти, зокрема в коледжах, військових академіях, державних і приватних гімназіях [22].

Термін «фізична культура» у радянському союзі мав свою історію. У 1899 р. англійське «Physical Culture» перекладали на російською мовою як фізичний розвиток, у 1908 р. німецьке «Körper Kultur» – як культура тіла, краса і сила. І лише з 1911р. з'являються роботи, у яких наявний російськомовний термін «фізична культура». У 1918 р. в Москві було відкрито перший інститут фізичної культури, а у 1919 р. Всеобуч провів з'їзд із питань фізичної культури. У 1922 р. у Росії почали друкувати журнал «Фізична культура», а з 1925 р. і донині виходить – журнал «Теорія і практика фізичної культури».

У 1960-х роках фізична культура в радянському союзі мала 2 популярних напрямки: атлетизм – у чоловіків і художня гімнастика – у жінок. Для їхнього масового поширення та виконання фізичних вправ промисловість розпочала виробництво різного інвентарю та обладнання. Деякі елементи обладнання і типів вправ і нині є загальними для різних систем фізичних культури; це – кулі, гирі, штанги, дерев'яні або залізні палиці, гантелі, м'ячі [300].

Пізніше поняття «фізична культура» почали розглядати більш широко. Воно включало виконання фізичних вправ, охорону здоров'я, режим харчування, сну і відпочинку, особисту та суспільну гігієну, використання факторів природи (сонця, повітря, води) і фізичну працю. Активні дослідження в галузі фізичної культури як науки проводили з кінця XIX століття: з'явилися численні статті, дисертації, книги, у яких розглядали її різнобічно

[22]. Утім, єдина загально визнана дефініція терміну «фізична культура» відсутня й донині. У вітчизняній і зарубіжній літературі в цей термін вкладають різний зміст, наприклад: сукупність матеріальних і духовних цінностей або досягнень, які використовуються для фізичного вдосконалення людини; вид діяльності людини; вид матеріальної культури; вид спортивних послуг та ін. [195; 314]

Сучасні концептуальні положення фізичної культури, тренування й оздоровчої гімнастики знайшли своє відображення в роботах: В. Ареф'єва, Т. Круцевич, К. Купера, Т. Лисицької, Ю. Менхіна, В. Платонова, Т. Полуніної, Т. Ротерс, Т. Суєтіна, Б. Френкса, Б. Шияна та ін. [19; 200; 210; 264; 301; 338; 351]. У своїх працях вони обґрунтовують поняття «фізична культура», його проблеми та перспективи розвитку, висвітлюють роль та місце різних видів фізичної культури в житті людини, вплив гіподинамії на стан здоров'я та ін. П. Виноградов, С. Гайдай, Н. Довгань, А. Душанін, В. Жолдак, Л. Іващенко, М. Короп, О. Копилов, К. М'ясоєденков, Е. Пирогова, Л. Погасій, Н. Стапко, О. Черепов, О. Яценко та ін. [69; 263; 345; 359] досліджують питання, які стосуються оздоровлення людини, наголошують, що для кожної людини існує оптимальний діапазон рухової активності, необхідний для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Однією з обов'язкових умов організації занять із оздоровчої фізичної культури визнають принцип індивідуалізації навантаження.

Грунтовніше розуміння поняття «фізична культура» дає аналіз української спортивної літератури, де учені його визначають як: частину загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних та духовних цінностей, способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини (В. Ареф'єв) [19]; сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини (Б. Шиян) [351, 23 с.]; частину загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей (Т. Круцевич) [201, 10 с.].

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» під поняттям «фізична культура» розуміють діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямовану на забезпечення рухової активності людей з метою їхнього гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя [126].

Упровадження цінностей фізичної культури в суспільне життя відбувається переважно через систему фізичного виховання, що охоплює передовсім дітей та молодь і функціонує найчастіше за допомогою управління державних структур. Під широким поняттям «фізичне виховання» розуміють сукупність соціальних та педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на спільних закономірностях, спрямованих на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття та життя людей, формування фізичної культури особистості, того складника загальної культури людини, що допомагає реалізувати його біологічний і духовний потенціал [351].

Поняття «фізична культура» Т. Круцевич диференціює за різними специфічними напрямками: спорт (вищих досягнень і масовий спорт); фізичне виховання; фізична рекреація; фізична реабілітація; кондиційне тренування [201].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «фізичне виховання» у тлумаченні, запропонованому Т. Круцевич: спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, життєво важливих рухових умінь і навичок та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому і культурному житті [201].

Аналіз чинних визначень дає підстави для таких висновків: фізична культура – галузь соціальної діяльності, яка здійснюється за рахунок усвідомленої рухової активності та спрямована на збереження і зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини. Обумовлені положення повною мірою стосуються поняття «фітнес», яке також передбачає активну рухову діяльність людей, збереження і зміцнення здоров'я, організацію активного

відпочинку, удосконалення фізичної підготовленості. Сьогодні поняття «фітнес» таке ж популярне як і «фізична культура», а в деяких країнах світу ці поняття ототожнюють, тобто надають їм однакового значення.

Розглянемо поняття «фітнес» в історичному контексті.

Кожному періодові розвитку суспільства властива своя культура рухів, пов'язана з соціально-побутовими умовами життя, ритуалами, музикою, танцями. Здавна у східних країнах, зокрема в Індії, лікарі використовували вправи для оздоровлення людини, саме тому їхня медицина не втратила актуальності й сьогодні. У стародавній Греції праматір'ю гімнастики та танцювальної аеробіки вважають «орхестрику», засобами якої були вправи з акробатики, обрядові, ритуальні і бойові танці. Вправи «орхестрики» греки поєднували з духовною та тілесною красою й демонстрували на святах, воєнних парадах. У середні віки з'явилися перші побутові танці серед сільського населення, пов'язані із побутом і ритуалами. Отже, сучасні оздоровчі напрямки фізичної культури, зокрема аеробіки, історично зумовлені.

Наближеними до сучасної аеробіки були системи Ф. Дельсарта, Ж. Демені, Е.Ж. Далькроза. Розроблену Ф. Дельсартом систему фізичних вправ характеризував взаємозв'язок між емоційним станом людини і її рухами. Французький фізіолог Ж. Демені запропонував систему гімнастичних вправ, яка базується на перевазі ритму та гармонії рухів. Майже в той самий час професор Женевської консерваторії Е. Далькроз розробив гімнастику, яка поєднувала рухи з музичним супроводом і сприяла формуванню музичного слуху та м'язового відчуття ритму. Системи, засновані Ж. Демені, Ф. Дельсартом, Е. Далькрозом, мали багато прихильників і послідовників. Чільне місце в розвитку ритмопластики посідає славетна танцівниця Айседора Дункан. Танцювальні рухи вона побудувала на вільній пластиці, за допомогою якої висловлювала свої почуття й переживання [196; 197].

Різноманітні ритмопластичні системи були поширені і в Росії. Так, відкриті у Петербурзі в 1910 р. курси гімнастики за системою Е. Далькроза започаткували шлях для розвитку різних шкіл художньої гімнастики [197]. Державна комісія освіти радянського союзу в 1918 році дала високу оцінку масовій гімнастиці й

визначила її найважливішим фактором фізичного розвитку дітей. У 30-40 рр. в гімнастиці починають переважати елементи сокольської гімнастичної системи, паралельно розвиваються різні стилі природної ритмопластичної гімнастики. У той же час, у Європі ажіотажу й захоплення отримують заняття танцями і джаз-гімнастикою. У 70-ті рр. в США під впливом робіт К. Купера та Д. Соренсен ідеї аеробіки втілено в галузь танцювальної гімнастики під назвою «аеробічні танці». У подальшому цей аеробний напрямок гімнастики активно втілювали в життя такі відомі діячі й танцюристи як Дж. Фонда, С. Ромм, М. Шарель та ін. [210].

Поняття «фітнес» у сучасному розумінні виникло в 60-х рр. ХХ ст. у США, хоча перші фітнес-програми з'явилися ще під час Другої світової війни. Їхня основна мета – тренування військовослужбовців. Американські солдати виконували вправи з обтяженнями, у висах й упорах, для зміцнення м'язів живота, які з часом стали класичними. Їх донині ці вправи є актуальними, професіонали в галузі фітнесу їх активно використовують та вдосконалюють.

У 70-х рр. ХХ ст. серед американців провели низку тестів, які виявили незадовільний стан фізичного розвитку різних груп населення та погіршення здоров'я більшості людей. Ці проблеми були пов'язані із рядом факторів: зменшенням рухової активності населення, споживанням великої кількості неякісних продуктів і їжі швидкого приготування, що спричинили різні захворювання, зайву вагу. Подальші дослідження показали: негативні зміни у стані здоров'я відбувалися пропорційно зростанню якості життя. Для збереження і зміцнення здоров'я людей при егідою президента США створили Раду з фітнесу, до якої увійшло 20 найбільш авторитетних політиків і професіоналів у цій галузі. Головним завданням Ради стала популяризація спортивно-оздоровчих напрямків.

У 1983 році американець Марк Мастров розробив систему «24 години фітнесу», ідеологічною основою якої була доступність у всіх значеннях цього слова: від цінової політики залів до режиму їхньої роботи. Повного ефекту від реалізації своєї системи автор не досяг. Та все ж система М. Мастрова позитивно впливала на свідомість американців, мотивуючи їх до регулярних рухових занять, відмови від шкідливих продуктів харчування, до ведення

здорового способу життя, водночас фітнес отримав велику популярність поміж різних верств населення: від успішних бізнесменів до простих робітників [365].

Найбільшого розквіту фітнес як вид спорту і масовий спортивний рух досяг у середині 80-х рр., коли в 1984 р. була створена Міжнародна Федерація Фітнесу (IFSB), а її президент – Вейл Бойко, американець українського походження, провів перші міжнародні змагання з фітнесу. Сьогодні до IFSB входить близько 100 країн світу, з-поміж яких і Україна [317].

До початку історичних змін у 80-х рр. в колишньому радянському союзі фітнесу не було, існували лише спорт та фізична культура, абсолютна доступність і масовість занять якими служила міцним фундаментом для успіхів радянських спортсменів на міжнародних змаганнях. Кожен громадянин будь-якого віку мав можливість безоплатно відвідувати численні секції при школах, будинках культури, спортивних комплексах. Здібні діти та підлітки мали можливість підвищувати свою майстерність займаючись спортом вищих досягнень. Решта могли займатися любительським спортом, для власного задоволення, підтримки стану здоров'я, фізичних кондицій.

У радянському союзі в 60-70-х рр. появі фітнесу передував період існування так званих підпільних «качалок», адже поряд зі східними єдиноборствами атлетична гімнастика потрапила до розряду «ідеологічно шкідливих» видів спорту. «Качалками» в той час називали тренажерні зали, де, як правило, займалися чоловіки, виконуючи силові вправи на саморобних тренажерах.

Починаючи з кінця 80-х років ХХ ст., спорт у радянському союзі припинив свій розвиток. Із року в рік стадіони та спортивні комплекси технічно старіли; нове устаткування не розробляли, дослідницьку роботу в цій галузі проводили фрагментарно. Саме тоді в СРСР з'явився фітнес, тим самим накресливши в історії черговий, радянський етап свого розвитку, за яким слідував пострадянський. Фітнес у той час асоціювався в населення з танцями під ритмічну, аеробічну музику; його називали аеробікою або ритмічною гімнастикою. Ритмічна гімнастика дуже швидко набула популярності, її ввели до шкільних програм із фізичної культури; активно розробляли й оприлюднювали методичні рекомендації щодо її проведення, організовували змагання різного

рівня. Основними науково-методичними центрами з розвитку та впровадження аеробіки як нового напрямку фізичної культури стали Державний Центральний орден Леніна інститут фізичної культури і Всесоюзний науково-дослідний інститут фізичної культури. Із 1984 року комплекси ритмічної гімнастики демонстрували по телебаченню, що сприяло ще більшій її популяризації.

Із розвитком ритмічної гімнастики як напрямку оздоровчої фізичної культури почали активно проводити дослідження, які розкривали вплив аеробних навантажень на організм людини, техніку виконання вправ, методіку розробки і проведення комплексів тощо. Перші методичні розробки та практики тренувального процесу впроваджувала російська учена Т. Лисицька [339]. Пізніше цей напрямок досяг більшого ажіотажу й розвитку завдяки роботам російських (Я. Жигалової, І. Мілехіної, Т. Полуніної, Є. Скачкової, І. Соколової, Т. Суєтіної, О. Токаря та ін.) [120; 233; 299; 301] і українських (Н. Багрія, А. Вільчковського, І. Верблюдова, О.Іванової, М. Ісаєва, С. Киселевської, Н. Колесника, Л. Коник, Т. Кравчук, Н. Ланцберг, Т. Ленської, С. Лобана, В. Мотова, Т. Ротерс, М. Сави, Т. Смольц, В. Спужак, В. Трифонюка, О. Штангєєвої, Л. Щербак, Л. Юр'євої) науковців [68; 150; 154; 156; 193; 238; 281].

Так, позитивний вплив на роботу серцево-судинної та дихальної систем від занять ритмічною гімнастикою зауважують учені В. Артамонов, Г. Афанасьєв, В. Гранде, Л. Ковальова, Т. Лисицька, Т. Ротерс, Г. Цибіз та ін. [21; 281].

І. Мілехіна поняття «ритмічна гімнастика» розуміє як один із різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що їх виконують під емоційно-ритмічну музику переважно поточним способом [233].

На думку російських учених Я. Жигалової [120], Л. Сідневої [290], Т. Суєтіної [301], аеробіку слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яку також супроводжує музика, але вправи ритмічної гімнастики виконують із незначними інтервалами відпочинку (паузами) між ними.

Для популяризації аеробіки у 80-90 рр. регулярно проводили семінари, причому участь у них брали і радянські, і зарубіжні фахівці. На початку 90-х рр. була створена міжнародна федерація

спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF), яка започаткувала та успішно розвиває фітнес-аеробіку. Збірна команда України з цього виду спорту переможно виступала на перших чемпіонатах Європи та Світу [318]. Також розпочала активну діяльність за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК.

У 90-х р ХХ ст. міжнародні організації, які переймалися проблемами фітнесу, медици, фізіологи, спортсменами, педагоги розробляли різні напрямки в аеробіці. Вони відмінні між собою такими ознаками: цільовими установками, засобами, віковими особливостями людей (аеробіка для дітей, підлітків, дорослих), рівнем підготовленості осіб (для початківців, програми для вдосконалення, для представників різних видів спорту та ін.), проведенням у різних умовах (у залі, на відкритих майданчиках, у воді), із застосуванням різного обладнання (степ-аеробіка, слайд-аеробіка) тощо. У той час з'явилися й прикладні види аеробіки – аеробіка для вагітних, «VigorRobic» – для боротьби з імпотенцією в чоловіків, аеробіка для різних видів спорту та ін. Більшість програм виконують в аеробному режимі, під музику оптимальну для кожного формату. Музика визначає темп і ритм виконання вправ, піднімає настрій, надихає, налаштовує на заняття. Різноманітність обладнання дозволяє задіяти необхідні групи м'язів, робить заняття цікавим, нестандартним. Поточно-серійний спосіб виконання вправ групового заняття знімає монотонність, властиву вправам загальної фізичної підготовки.

Сучасні дослідження аеробіки й оздоровчого, і спортивного напрямку фізичної культури здійснюють як російські (А. Афонська, Ж. Белокопитова, О. Бурдигіна, Н. Голякова, О. Горбаньова, І. Диба, І. Дубогризова, Л. Корольова, Т. Лисицька, Є. Попова, В. Смолевський, Н. Сорокіна, Т. Суєтіна, Є. Сусоліна, Д. Хозяїнова, Т. Чібісова та ін.) [36; 56; 86; 111], так і українські (Р. Боженко, Н. Гоглюватая, І. Грибовська, М. Данилевич, В. Дорошенко, В. Іваночко, О. Калініченко, В. Кренделева, О. Мороз, О. Остапенко, Л. Чорнокоза та ін.) [44; 81; 94; 109; 131; 198] учені.

Аналіз окремих наукових праць засвідчує неоднозначну дефініцію терміна аеробіка, тобто учені характеризують його по-різному: окремий напрямок оздоровчої фізичної культури (В. Смолевський) [50]; один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням (Ж. Белокопитова, Є. Крючек) [36;

205]; система фізичних вправ, побудованих на основі зв'язку між рухами й музикою (С. Просвірніна) [333]; комплекс вправ, у яких дихальні рухи поєднані з рухами тіла (О. Горбаньова) [86]; система спеціально підібраних фізичних вправ, які виконують поточним методом під музичний супровід і, які спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини (Л. Погасій) [266].

Родоначальником фітнесу в Україні став Український Фітнес Союз (1994 р.). У 1996 р. він переріс в Українську Федерацію Фітнесу (УФФ), яка популяризує й розвиває спортивний та оздоровчий напрямки фітнесу в державі. УФФ у 1996 р. увійшла до IFSB і представляє Україну на міжнародному рівні. Перший відкритий чемпіонат Києва з фітнесу відбувся в кінці 1994 р., а національні змагання – у 1995 р. (м. Київ) [318].

Нині поняття «фітнес» має різне тлумачення і сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. fitness) походить від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому сенсі – це загальна фізична підготовка людини. Основною концепцією фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) означає частоту (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – міру навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (інтенсивність тренування, застосування спеціальних пристроїв, обтяжень тощо). Поняття фітнес об'єднує 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 проводять у залі, басейні чи на відкритих майданчиках, із різними віковими групами населення [338].

Розрізняють загальний і фізичний фітнес. Загальний фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів людини. Фізичний – як рівень фізичних можливостей людини, що забезпечує активну рухову діяльність без зайвого функціонального напруження організму. Фізичний фітнес передбачає формування основних фізичних якостей: сили,

кардіореспіраторної витривалості, гнучкості. Він реалізується за допомогою фітнес-програм [200].

Фітнес-програми – це свідомі заняття руховою активністю з акцентом на підвищення фізичних можливостей організму та профілактику хронічних захворювань людей, які здійснюють самостійно або у спеціальних фізкультурно-оздоровчих закладах (фітнес-центрах, спортивних клубах тощо). Фітнес-програми також називають словом формат, у цьому контексті «формат» означає певну структуру, особливості проведення чи побудови заняття [338].

Сучасні фітнес-програми – форми організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людей. Їх розробляли, видозмінювали й удосконалювали впродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл і сучасних досягнень створили вправи, що позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю і музики. Різні фітнес-програми передбачають формування різних фізичних якостей. Наприклад, заняття аеробікою спрямовані на удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної систем, розвиток витривалості; заняття йогою – на збільшення рухливості в суглобах; шейпінг чи силові види аеробіки удосконалюють силу, силову витривалість тощо. Значної популярності набув аквафітнес. Водне середовище створює спеціальні умови для відпрацювання рухів: сповільнюється темп їхнього виконання, що в одних випадках полегшує процес їхнього засвоєння, в інших – збільшує навантаження.

Отже, поняття фітнес – багатогранне, багатоаспектне, яке передбачає збереження та покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану. Недаремно фітнес перейшов до категорії велнес. «Wellness» дослівно означає «хороший стан тіла і духу», що дуже точно відбиває його сутність. Термін «велнес» з'явився в 50-60-х рр. ХХ ст. в Америці як похідний від двох слів «fitness» та «well-being» (у перекладі – «гарне самопочуття») [195]. Велнес – своєрідна система оздоровлення, яка дає можливість досягти емоційної і фізичної гармонії в умовах життя сучасної людини. Зі зростанням популярності фітнес-індустрії у фітнес-клубів з'явилися

конкуренти – велнес-клуби, де пропонують програми, спрямовані на удосконалення не лише фізичного, але й ментального здоров'я людини. Їхня мета – попередження та профілактика захворювань, а також ознак старіння як зовнішніх, так і внутрішніх. Велнес – це філософія благополуччя людини в усіх аспектах її буття. Людина, яка сповідує філософію велнеса, – удачлива, бадьора, незалежно від віку, відчуває, що життя прекрасне і багатогранне. Така людина приділяє багато уваги зовнішньому виглядові свого тіла, дотримується принципів здорового харчування, ощадлива у фізичних навантаженнях. Велнес-філософія нині все більш популярна.

Різницю між концепціями «велнес» і «фітнес» відзначила доктор Барбара де Анджеліс. Фітнес-клуби, на її думку, намагаються оминати всі проблеми, пов'язані з фактором ризику при активних заняттях (наприклад, гіпертонія, кісткова крихкість, порушення метаболізму та ін.). Велнес прагне активно боротися із факторами ризику, підвищити якість життя. Саме тому більшість фітнес-клубів пропонує і додаткові послуги, наприклад, водні процедури, SPA (Sanitas Per Aquas), різновиди масажу. На відміну від американської дослідниці український учений С. Синиця ототожнює ці поняття, не помічаючи між ними значної різниці [292].

Незважаючи на популярність фітнесу, означити одним словом людину, яка тренується дуже складно. В українській мові не існує поняття, яке б точно характеризувало людину, котра займається фітнесом. Дієслово «займатися», як тлумачить словопедія, є універсальним. Основне його значення – «загорятися, спалахувати» [298]. Щодо омонімічного «займатися», яке набуло нового змісту шляхом метафоризації, то воно все ж таки використовується і слухне тоді, коли йдеться про захоплення, зацікавлення: займатися співом, займатися спортом. Проте, ми, зазвичай, не говоримо: «людина, яка займається спортом чи футболом, чи легкою атлетикою тощо», ми говоримо: «спортсмен, футболіст, легкоатлет». Як назвати людину, яка займається фітнесом? Замислюючись над цим питанням, ми звернулися до кореня слова. Англійське «fit» – прикметник, який означає сильний, здоровий, придатний, бадьорий. Найближчим за семантикою до слова фітнес в українській мові є слово «підготовлений» або словосполучення

«бути у хорошій фізичній формі». Отже за основу слова беремо англійське «fit». Іншою частиною слова, яка відобразить належність до певної діяльності людини, пропонуємо взяти слово «liker» (lover) – від дієслова любити, подобатися; суфікс «-er» переводить його в іменник. Дослівно «liker» перекладається як «той, хто любить». Поєднавши слово «fit» і «liker», отримаємо слово «fitliker».

Прямий переклад слова «fitliker» – той, хто любить бути в гарній фізичній формі (форма іменника в однині), українською мовою – *фітлайкер*. Уважаємо за потрібне упровадити слово «фітлайкер» у спортивну термінологію і вживати його на позначення людини, яка займається фітнесом з метою оздоровлення, загартування, гармонійного фізичного розвитку, збереження оптимального фізичного стану [163].

Підбиваючи підсумок історичного аналізу, доходимо висновку, що найбільш близьким до поняття «фітнес» в українській мові є словосполучення «фізична культура». Поняття «фізична культура», яке з'явилося у Великобританії на межі XVIII-XIX ст. й не отримало подальшого науково-методичного обґрунтування, міцно вкоренилося в країнах радянського союзу й донині актуальне. Його розуміють як галузь соціальної діяльності, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здатностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. Фітнес – частина фізичної культури – має широку сферу вживання, але не має однозначного наукового обґрунтування. Це ускладнює його термінологічне визначення. Для охарактеризування змісту поняття «фітнес» розглядаємо його з кількох позицій:

– як оптимальну якість життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні і фізичні складові. У цьому випадку він дещо асоціюється з уявленнями про раціональний спосіб життя: планування життєвої кар'єри, гігієну тіла, фізичну підготовленість, правильне харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, зокрема боротьбу зі стресами;

– як оптимальний показник здоров'я, що забезпечує високу якість життя та працездатність і реалізується завдяки трьом його напрямкам: оздоровчому, який має на меті досягнення та підтримку задовільного фізичного стану і зниження ризику захворювань; спортивно-зорієнтованому (руховому), що передбачає формування

здібностей для реалізації рухових і спортивних завдань, та атлетичному, який спрямований на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, успішний виступ на змаганнях високого рівня;

– як рухову активність, спеціально організовану в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, силовими вправами для корекції ваги, статури та ін.;

– як оптимальний фізичний стан, що охоплює досягнення визначеного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику виникнення та розвиток захворювань. При цьому фітнес виступає критерієм ефективності занять руховою активністю [186].

Узагальнюючи різні аспекти поняття «фітнес», розуміємо його як напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має спортивну або кондиційно-розвиваючу спрямованість, засновану на використанні різноманітного комплексу фізичних вправ (аеробічних, силових, танцювальних, бойових мистецтв, елементів оздоровчої гімнастики, психотренінгу), які проводяться в різних умовах (басейні, водоймі, на відкритому майданчику, в ігровому чи тренажерному залі, вдома), з різним віковим контингентом і забезпечують оптимальний руховий режим.

Порівнюючи поняття «фізична культура» та «фітнес» ми не бачимо в них значних відмінностей, адже і фізична культура, і фітнес мають спільну мету – активну рухову діяльність людей, збереження та зміцнення здоров'я, організацію активного відпочинку, удосконалення фізичної підготовленості тощо, однак вважаємо їх самостійними категоріями зі своїм автентичним змістом, а спільні ознаки не є приводом для їхнього ототожнення.

1.2. Роль фітнесу в системі здоров'язбереження людини

Збереження здоров'я людей, гармонійний розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей – першочергове завдання держави. Розвиток здорового суспільства передбачає постійний захист людини ще з дитячих років, коли відбувається становлення особистості, формується фізичне й моральне здоров'я, засвоюються загальнолюдські культурні цінності, що є одним із пріоритетних завдань нашої країни. Це зафіксовано в Конституції України, де

визначено, що найвища соціальна цінність – людина, її життя та здоров'я [160].

Поняття «здоров'я» є глибинною проблемою, яку досліджує не лише медицина чи валеологія; її розглядають з різних позицій: психології, філософії, соціології, нутріціології, фізичного виховання та спорту. У передмові до Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) наголошено, що «...здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя» [316]. Проте, повне фізичне і душевне благополуччя можливе лише за умови ідеального здоров'я, яке на практиці зустрічається рідко.

При розгляді поняття «здоров'я» поширення набув функціональний підхід. Його особливість полягає в здатності індивіда здійснювати властиві йому біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову і виробничу діяльність. Функціональний підхід до розуміння категорії «здоров'я» зумовив виникнення поняття «практично здорова людина», що припускає й патологічні зміни, які істотно не позначаються на самопочутті та працездатності індивідуума. Таким чином, якісні й кількісні характеристики здоров'я, як і хвороби, мають досить широкий діапазон тлумачення.

Учений М. Карвонен указує, що поняття «здоров'я» повинно включати не лише нинішній стан функціонування організму, а і його потенційні можливості, резерв, який визначає напрям змін стану здоров'я людини [244].

Т. Круцевич під «здоров'ям» розуміє нормальний психосоматичний стан людини, що відображає його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя та забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій [200].

Стан здоров'я людини визначають багато критеріїв: рівень спротиву організму захворюваності та широта його адаптаційних можливостей, біологічна активність органів і систем, їхня здатність до регенерації, спадковість, соціально-економічні, екологічні й побутові умови життя. Під впливом зовнішніх чинників, у тому числі й несприятливої загальної екологічної ситуації, а також індивідуального ставлення до себе (куріння, вживання алкоголю та ін.) рівень здоров'я знижується. Згідно з дослідженнями Світового банку (міжнародна фінансова спілка, створена з метою організації

фінансової і технічної допомоги країнам, що розвиваються) 31% українців палить щодня, 20% – зловживають алкоголем (щороку близько 4 тис. людей помирає від отруєння алкоголем), 10% – ведуть малорухливий спосіб життя. При цьому найчастіше зловживають алкоголем люди репродуктивного віку (18-29 років). Незважаючи на деяке поліпшення показників народжуваності, рівень депопуляції в Україні найвищий у Європі – щорічно населення країни скорочується на 500 тис. осіб. Згідно з дослідженнями Світового банку, понад 25% українців у віці від 18 до 65 років мають хоча б одне хронічне захворювання. За прогнозами ООН, якщо ситуація в Україні не зміниться, то її населення вже через 10 років скоротиться до 36-38 млн. чоловік, а через 50 – до 12 млн. [277].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, запобігають передчасному старінню, підвищують працездатність, формують рухові уміння та навички, потрібні і в побуті, і на виробництві. На різних етапах життя людини рухова активність відіграє неоднакову роль. У дорослому та літньому віці вона оптимізує роботу функціональних систем, підвищує працездатність, у дитинстві – забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опір захворюванням. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу негативних факторів зовнішнього середовища, включаючи й обмеженість рухової активності. Л. Іващенко, Е. Пирогова, Н. Стапко вважають, що потребу в руховій активності значною мірою визначають спадкові, генетичні ознаки [263]. Для кожної людини існує оптимальний діапазон рухової активності, необхідний для нормального розвитку та функціонування організму, збереження здоров'я. Оптимізацію занять оздоровчого спрямування у фізичному вихованні на основі диференціації (за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я) досліджено в дисертаційних роботах К. Айрапетової, О. Андрєєвої, Т. Бондар, І. Гасюк, О. Губаревої, А. Гурвич, С. Дудіцька, О. Зендик, М. Курочкіної, К. Сидорченко, Ю. Юрчишина [7; 15; 47; 76; 90; 91; 112; 355].

Кінезифілія – це біологічна потреба організму в русі, яка відіграє важливу роль у його життєдіяльності, знаходиться в

прямому зв'язку з активною м'язовою діяльністю та сприяє адаптації до зовнішнього середовища. Гіпокінезія – обмеження рухової активності – зумовлена специфікою способу життя, станом здоров'я, особливостями професії, іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням м'язових зусиль, що витрачаються для утримання пози, переміщення тіла у просторі, виконання фізичної роботи [72].

Фізіологічні зміни в організмі людини внаслідок гіподинамії та гіпокінезії досліджено у працях таких медиків і біологів як: Д. Бойко, Д. Беш, В. Борковський, Е. Булич, Р. Деніна, Є. Нейко, І. Лембрик, Н. Середюк, І. Сіняєва, Г. Ткаченко, М. Оринчак, О. Охалкіна, Т. Фролова та ін. [45; 54; 103; 246; 218; 324]. Вони доводять негативний вплив цих явищ на деякі фізіологічні функції організму: підшлункову залозу, серцево-судинну, м'язову, кісткову системи. Зокрема, І. Лембрик вважає гіподинамію потужним фактором ризику порушень інкреторної функції підшлункової залози, а також переважання в раціоні харчування вуглеводів та спиртних напоїв (на 55%), і лише на 10% та 5%, відповідно, спадкову схильність до цукрового діабету і стресові ситуації [218].

Ученими Є. Нейко і М. Оринчак досліджено ряд особливостей з-поміж факторів ризику та розвитку серцево-судинних подій у хворих на артеріальну гіпертензію. Вони встановили: на 60% шкідливий вплив на організм людини, зокрема серцево-судинну систему чинить гіпокінезія [246]. Учені медики Р. Деніна і Н. Середюк з-поміж факторів ризику хворих на повторний гострий інфаркт міокарда із хронічною серцевою недостатністю також виділяють гіподинамію [103]. Негативні наслідки гіпокінезії на організм простежили й педіатри О. Охалкіна, І. Сіняєва, Т. Фролова, які досліджують закономірності росту й розвитку дитячого організму [324].

Отже, гіпокінезія та гіподинамія суперечать біологічним законам розвитку індивідуума, вони небезпечні тим, що спочатку людина не помічає небезпеки для здоров'я, навіть суб'єктивно відчуває певний комфорт, але з часом з'являються незначні функціональні розлади, які поступово трансформуються у стійкі вияви захворювань. Негативний вплив гіпокінезії на організм людини має закономірний характер. Передовсім порушується енергетичний обмін речовин, знижується стимулюючий вплив

м'язової діяльності на роботу основних функціональних систем організму, насамперед серцево-судинної та дихальної. Спостерігається зниження спротиву організму негативному впливові окремих чинників зовнішнього середовища. Унаслідок гіпокінезії знижується працездатність, зменшуються фізіологічні резерви систем, об'єм і тонус м'язової маси, погіршується координація рухів. Отже, в організмі людини фактично всі органи й системи страждають від наслідків гіпокінезії. Компенсувати зазначені порушення можна шляхом залучення людини до постійної, дозованої рухової діяльності, зміст якої – доступні для виконання окремі фізичні вправи та комплекси.

Нормою рухової активності, за визначенням Т. Круцевич, вважається поєднання усіх рухів, що їх виконує людина у процесі життєдіяльності. Дослідниця виокремлює звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної вона відносить усі види рухів, які пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля спрямовані на її приготування, тощо), а також навчальну та виробничу діяльність; до спеціально-організованої м'язової діяльності – різноманітні форми занять фізичними вправами, активне пересування (ходьба, біг) з дому до школи, на роботу та інше. Згідно з сучасними рекомендаціями провідних міжнародних організацій, для досягнення профілактичного ефекту необхідно приділяти власному фізичному розвитку і здоров'ю не менше 30 хв., займаючись двічі на тиждень із інтенсивністю, відповідною до вікових потреб, за умови, що при виконанні вправ братиме участь не менше 2/3 м'язів організму [200]. Позитивну дію фізичних навантажень на організм людини з різних позицій відзначають вітчизняні фахівці в галузі фізичної культури та здоров'я людини (Е. Булич, Л. Демінська, З. Коритко, Д. Лавриненко, І Мурашов, Г. Назаренко, А. Нападій, В. Пліско, М. Рокша, С. Сиротюк, А. Сікура, В. Ткаченко, Н. Топило, О. Ястремський та ін.) [54; 97; 296].

Заняття фітнесом повністю задовольняють потреби людини в руховій активності, запобігають наслідкам гіпокінезії. Фітнес-програми як спеціально організовані форми рухової активності, у межах групових або «персональних» занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційне спрямування, тобто зниження ризику захворювань, досягнення та підтримку потрібного рівня фізичного

стану, так і цілі, пов'язані з удосконаленням здібностей для вирішення рухових та спортивних завдань на високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на завдання оздоровчого фітнесу, у другому – мають спортивно-орієнтований, руховий характер, наприклад, фітнес-аеробіка, бодібілдинг та інші, можуть бути представлені видами спорту, з яких проводять змагання і присуджують спортивні звання [338].

Спортивні види фітнесу не є предметом нашого дослідження, тому в роботі закономірності організації та проведення цих навчально-тренувальних занять ми не досліджуватимемо. Розглянемо кілька класифікацій занять оздоровчими видами фітнесу.

Перша класифікація заснована на диференціації фітнес-програм на основі видів рухової активності, вікової, анатомічної, статевої ознак, ступеню навантаження на організм, місця проведення, кількісного складу.

Друга класифікація занять оздоровчими видами фітнесу диференціює їх за іншими ознаками (Рис. 1):

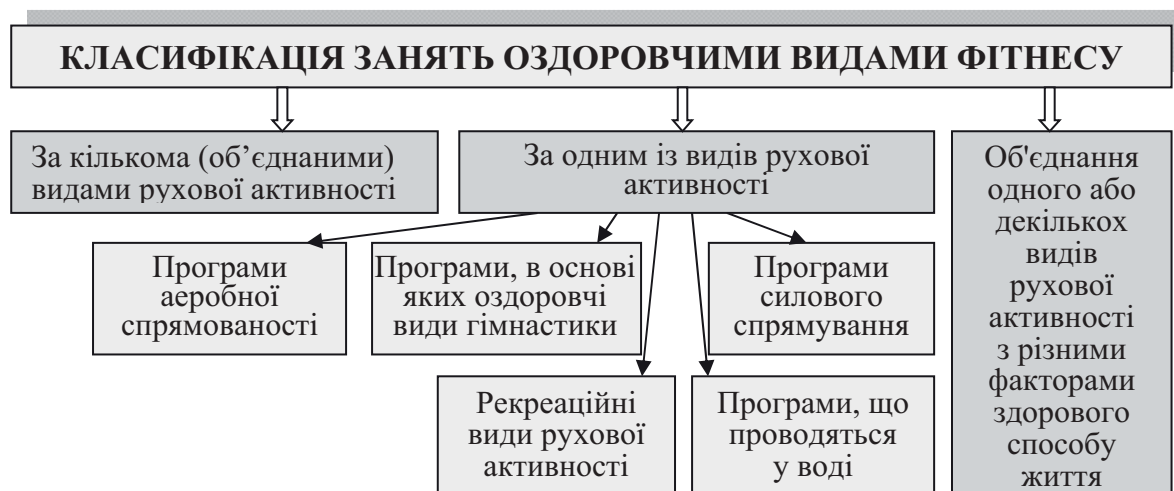


Рис. 1. Класифікація занять оздоровчими видами фітнесу

а) за одним із видів рухової активності (наприклад: аеробіка, оздоровчий біг, оздоровчий туризм та ін.);

б) за кількома (об'єднаними) видами рухової активності (наприклад: аеробіка й бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання й біг);

в) об'єднання одного або кількох видів рухової активності з різними факторами здорового способу життя (наприклад: аеробіка і

загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

Розглянемо фітнес-програми, в основу яких покладено один із видів рухової активності. До них належать:

- види рухової діяльності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силового спрямування;
- види рухової активності у воді;

– рекреативні види рухової активності в поєднанні з формуванням культури харчування та здорового способу життя [338].

Також виокремлюють узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на різні групи населення: дітей, дорослих і літніх людей, жінок у до- й після пологовому періоді, осіб із високим ризиком захворювань або тих, які мають відхилення у стані здоров'я чи потребують корекції маси тіла та інші.

Звернемося до фітнес-програм, в основу яких покладено **види рухової діяльності аеробного спрямування**. Термін «аеробіка» запозичений із фізіології; його вживають при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

Термін «аеробіка» увів американський лікар К. Купер. За його концепцією аеробіка заснована на систематичному виконанні вправ помірної інтенсивності при достатній їх тривалості. Тобто, щоб вправа була справді аеробною, необхідно дотримуватися певних умов її виконання, а саме: помірна інтенсивність (ЧСС від 130 до 160 уд\хв.), тривалість не менше 15 хвилин безперервної роботи, участь великої кількості м'язових груп (не менше 2/3 від м'язової маси). Автор оздоровчої системи відніс до аеробних вправ типові прикладні рухи: біг, ходьбу, їзду на велосипеді, стрибки через скакалку, пересування на лижах, ходьбу сходами, плавання та ін. Пізніше К. Купер до цих видів рухової активності додав і танцювально-гімнастичні вправи. При цьому він зауважував труднощі, які виникали при оцінці подібних вправ через їхню ациклічність та інші специфічні фактори, наприклад, використання музики на заняті, що додає емоційності. Дослідження К. Купера дозволили встановити низку позитивних зрушень у стані здоров'я

людини, які дають підстави для підтвердження оздоровчих можливостей і ефективності занять аеробікою. До позитивних змін в організмі людини він відніс:

- зміцнення кісткової та м'язової систем;
- попередження виникнення серцево-судинних захворювань, зниження ризику розвитку атеросклерозу, зменшення утворення тромбів у системі кровообігу, що важливо для людей, які перенесли інфаркт;
- збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що, у свою чергу, впливає на тривалість життя;
- нормалізацію ваги тіла, підвищення працездатності;
- нормалізацію психоемоційного стану людини, поліпшення інтелектуальних здібностей тощо [210].

Про ефективність аеробних вправ говорять численні сучасні дослідження в галузі фізичної культури і здоров'я людини. На думку П. Виноградова, А. Віру, А. Душаніна, В. Жолдака, В. Іваночко, Л. Іващенко, В. Колясової, О. Копилова, Є. М'якінченко, К. М'ясоєденков, Є. Пірогової, Н. Стапко, О. Черепова, В. Чубакова, М. Шестакова та ін., аеробні вправи – це єдиний універсальний засіб профілактики різних захворювань [69; 70; 131; 155; 240; 263, 345; 346]. Педагогічні засади формування культури здоров'я людей засобами оздоровчої аеробіки знайшли відображення в працях О. Бобіної, В. Войтенка, С. Грекова, В. Давидова, А. Душаніна, В. Жолдака, В. Іваночко, Е. Іноземцевої, Т. Коваленко, Г. Краснова, С. Рудомедова та ін. [93; 131; 135].

Учений Є. М'якінченко доводить, що заняття оздоровчою аеробікою позитивно впливають на загальний стан організму в цілому, знижують ризик виникнення захворювань, покращують самопочуття, зовнішній вигляд, сприяють оптимізації маси тіла, за потребою збільшуючи або зменшуючи об'єм м'язів, покращують поставу. Дослідник наводить і низку недоліків від занять аеробікою: при неправильному виконанні, вправи можуть стати причиною травм кінцівок і хребта, призвести до м'язового болю, викликаного мікронадривами та іншими внутрішніми пошкодженнями, погіршити біологічний ритм організму (погіршення сну, апетиту, швидка втомлюваність), викликати перенавантаження, що призводить до перевтоми, порушення

роботи внутрішніх органів і, загалом, до негативного ставлення до будь-якої рухової активності [240].

Учений В. Іваночко [131] приходиться висновку, що для того, аби наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними, люди мають самостійно стежити за станом власного здоров'я, знати, як організм реагує на навантаження, чи відповідає складність фізичних вправ рівневі підготовки.

В. Чубакова [346] у результаті дослідження встановила, що навантаження на серцево-судинну систему при виконанні аеробних фізичних вправ доволі значне, а отже існує чимала ймовірність передозування і перенапруження. Авторка пояснює цей ефект тим, що складнокоординаційні вправи виконуються у «циклічному» режимі, тобто «нон стоп», а музичний супровід своїм емоційним забарвленням стимулює людину до виконання вправ та пригнічує пильність щодо перевтоми організму і її наслідків.

Головний доказ ефективності аеробних вправ – морфофункціональна перебудова організму, яка лежить в основі вдосконалення механізмів адаптації, уважає російська вчена І. Дубогризова. Досліджуючи методику диференційованих занять оздоровчою аеробікою зі студентками, вона відзначила позитивний вплив занять фізичними вправами на стан їхнього здоров'я, на рівень підготовленості. На її думку, аеробні вправи розширюють функціональні й адаптаційні можливості організму, підвищують опір несприятливим умовам довкілля, профілактиці атеросклерозу, зменшенню ризику виникнення та розвитку коронарної хвороби серця. При заняттях аеробними вправами помірно збільшується м'язова маса, нормалізується артеріальний тиск, зростає стійкість до фізичних і психічних стресів [111].

Одним із головних критеріїв, що визначає стан здоров'я людини, є рівень сформованості загальної витривалості. За даними Б. Алексеєва, П. Анохіна, І. Аулик, З. Білоцерківського, А. Віру, В. Медведєва, Т. Мелихової удосконалення цієї фізичної якості збільшує життєву ємність легенів за рахунок збільшення сили дихальних м'язів, розтягування грудної клітки та легенів, знижує опір повітря в дихальних шляхах; покращує легеневу вентиляцію внаслідок підвищення витривалості дихального апарату й максимальної довільної вентиляції. Крім того, збільшується дифузна здатність легенів як результат кращого проникнення

кисню з альвеол у капіляри, збільшеного об'єму крові в легеневих капілярах, більшої кількості вентильованих альвеол [16; 25; 70].

Під час тренування на удосконалення витривалості збільшується вміст міоглобіну в м'язах на 75-80%. Чи не найважливішою адаптаційною реакцією на аеробне навантаження є збільшення кількості капілярних судин навколо кожного м'язового волокна на 5-10 %. Чим більше людина тренується, тим значно зростає (до 15 %) кількість капілярів, що, у свою чергу, покращує газо- і теплообмін, прискорює виведення продуктів розпаду й обмін поживних речовин між кров'ю і м'язовими волокнами. Це забезпечує підготовку внутрішнього середовища для утворення енергії та виконання м'язових скорочень. Значне збільшення кількості капілярів спостерігається через кілька тижнів або місяців тренувальних занять. Крім того, аеробне тренування призводить до збільшення розмірів і кількості мітохондрій скелетного м'яза, що підвищує ефективність його окислювального метаболізму [34].

Російська дослідниця О. Горбаньова, здійснюючи фізіологічний аналіз ефектів індивідуально-диференційованих занять оздоровчою аеробікою, виокремила типологічні особливості системної гемодинаміки й регіонарного кровообігу в людей. Вона встановила, що регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові, у тренуваних людей зростає кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров приймає більше кисню з альвеолярного повітря. Тренування на формування витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові та посилюють його розпад у печінці, знижують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують рівень ліпопротеїдів високої щільності. У результаті усіх цих змін покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем [86].

Ендокринна система також зазнає позитивних змін у результаті аеробних занять. Так, відбувається активізація функціонування залоз, знижується концентрація гормонів у крові в стані спокою, покращуються окислювально-відновні процеси, постачання кров'ю головного мозку, швидше проходить втома після розумової праці, відновлюються енерговитрати. Рівень фізичної працездатності – важливий показник стану здоров'я. Простежується пряма залежність між руховою активністю людини, рівнем працездатності

та станом здоров'я. Одним із найбільш надійних методів оцінки працездатності людини є визначення показника максимального споживання кисню (МСК), величина якого залежить від статі, віку, ваги, зросту, рівня фізичної підготовленості, а також індивідуальних особливостей організму [72].

Дослідження ряду авторів (С. Атаманюк, Р. Боженко, О. Горбаньова, В. Дорошенко, В. Кренделєва та ін.) говорять про збільшення показників МСК до 20%, у результаті занять аеробними вправами, тобто вправами на удосконалення витривалості [44; 86; 109; 198].

Згідно з результатами досліджень російських (Н. Голякової, І. Диби, І. Дубогризової, Л. Корольової, Т. Суєтіної, Д. Хозяїнової, Т. Чібісової) [111; 301; 332] і українських (Т. Івчатової, М. Ісаєвої, О. Кібальник, С. Киселевської, Л. Коник, В. Спужяка та ін.) [132; 149; 150; 156; 159] учених, аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію маси тіла. Саме аеробні вправи сприяють мобілізації жирів як джерела енергії, що сприяє зменшенню їхньої кількості. Цілеспрямовані аеробні фізичні навантаження збільшують об'єм м'язової маси, що досягається завдяки потовщенню та зміцненню кожного м'язового волокна.

Заняття аеробними вправами зміцнюють кісткову систему. Це особливо важливо для людей 40-50 років і старших, коли особливу увагу необхідно приділяти регулярним аеробним заняттям із обтяженнями. Чим більше навантаження на кістки, тим міцнішими і товщими вони стають, а отже, менш схильними до травм та переломів у літньому і старечому віці. У результаті систематичних занять збільшується подовжнє та поперечне зростання кісток, посилюється мінералізація, підвищується кількість синовіальної рідини. Під впливом фізичних навантажень зміцнюються суглоби, збільшується їхня рухливість, суглобові хрящі стають еластичнішими, підвищується тонус капсули суглобів і зв'язок.

Регулярні заняття фізичними вправами забезпечують функціональне вдосконалення центральної нервової системи, позитивні зрушення в її стані. Комплексне використання вправ із різним ритмом, часовими параметрами, зміною характеру рухової активності стає основою вдосконалення вегетативної нервової системи [72].

Різноманітність програм та емоційний фон сприяють тому що аеробіка утримує протягом тривалого часу високий рейтинг з-поміж інших фізкультурно-оздоровчих занять. Аеробні класи або кардіореспіраторний тренінг передбачають виконання фізичних вправ при ЧСС 140-150 уд/хв. упродовж 20 і більше хвилин. Ці тренування можна проводити й зі спеціальним обладнанням, і без нього. Найбільш розробленим, усталеним й суворо регламентованим видом аеробних тренувань є класична аеробіка. Крокові вправи класичної аеробіки – основні для інших її видів. Поряд із класичним уроком аеробіки великою популярністю користуються й інші класи: «А-інтро», «Аеро-бі», «Аеро-ринг», «Фітбол-аеробіка», «Слайд-аеробіка», «Степ-аеробіка», «Тера-аеробіка» та ін.

Теоретико-методичні аспекти організації та проведення занять зі степ-аеробіки досліджено в працях Р. Боженко, В. Дорошенко, В. Кренделевої, Т. Лисицької, Т. Пасічної, Є. Попової та ін. [44; 109; 198]; тренування з фітболом – О. Лядської, О. Корносенко, Т. Чібісової та ін. [175; 185; 222]; із класичної аеробіки – Г. Айзятulloвої, Л. Захарової, В. Кренделевої, Л. Люйк, Н. Люліної та ін. [198; 221]; тренування жінок із використанням ковзних поверхонь – Д. Підкопай [262]; визначення впливу спінбайк-аеробіки на рівень фізичного стану чоловіків – Р. Боженко [44]. Ці та інші дослідження підтверджують ефективність аеробних занять.

Також існують фітнес-програми, в основу яких **покладено оздоровчі види гімнастики**; їхня мета – поліпшити психічний і фізичний стан людини до нормального рівня. Фізичні навантаження під час занять оздоровчою гімнастикою повинні бути ретельно дозовані, темп та тривалість виконання вправ суворо регламентовані, без перенапруження і надмірних зусиль. Комплекси оздоровчої гімнастики складаються з блоків різних вправ (ходьби, бігу, стрибків, які чергуються з вправами на розтягування, силовими і дихальними вправами), що забезпечує комплексний вплив на весь організм. Їх повторюють кілька разів протягом одного тренування з урахуванням індивідуального стану організму. У перервах між блоками виконують вправи на розтягування, координацію й дихальні, до повного відновлення. Дихальні вправи максимально насичують організм киснем, вправи на координацію стимулюють роботу мозку. Після завершення

тренування рекомендовано проведення самомасажу і вправ аутотренінгу.

Комплекси оздоровчої гімнастики, у відповідності з цілями і рівнем підготовленості виконавця, мають різний ступінь впливу на організм: легкий (у комплексі переважають вправи в ходьбі), спрямований на покращення настрою, самопочуття і сну; середньої дії (вправи в ходьбі чергуються з бігом), що сприяє тренуванню серцево-судинної системи, нормалізує тиск, зміцнює суглоби; важкий (у комплексі переважають бігові вправи та стрибки), при якому спостерігається незначна гіпертрофія серця й надниркових залоз, покращення роботи печінки. Оптимальна тривалість тренувань у середньому – від півгодини до півтори години три рази на тиждень, а відновлювальний період між ними – близько двох діб.

Оздоровчі види гімнастики діляться на три групи відповідно до характерних ознак: *першої групи* включені види гімнастики, які передбачають танцювальні елементи; до них відносять жіночу і ритмічну гімнастику, окремі танцювальні види аеробіки, які передбачають використання елементів будь-якого конкретного танцювального стилю (наприклад, диско-гімнастика, джаз-гімнастика або модерн-гімнастика). *Друга група* охоплює види, які цілеспрямовано впливають на розвиток конкретних частин тіла або певних функцій організму; до них відносять: шейпінг, калланетику, Пілатес, стретчинг, гімнастику для хребта, а також дихальні й косметичні види гімнастики. *До третьої групи* відносять види гімнастики, створені на основі популярних східних систем; вони мають особливу філософію і відрізняються тим, що вдосконалення фізичних форм тіла відбувається одночасно з духовним розвитком. До специфічних гімнастичних систем належать різні види йоги, система Ніші, Заонгшінь, даоська система, китайська оздоровча гімнастика тайцзицюань, гімнастика цигун та інші, які особливу увагу приділяють оздоровленню хребта, серця, шлунково-кишковому тракту.

Великий внесок у розвиток сучасних напрямків оздоровчих видів гімнастики і їхнє впровадження в практику фізичної культури та фітнесу зробили такі російські фахівці, як: І. Бобрін, О. Іванова, С. Краміна, Е. Крючек, Л. Кудашова, Т. Лисицька, О. Малишева, Н. Овчинникова, А. Рибицька, В. Смолевський, А. Сомкин,

Є. Сусоліна [205; 302]. З-поміж українських науковців варто відзначити здобутки М. Батіщевої, Ж. Белокопитової, Є. Бірюк, І. Грибовської, О. Губаревої, М. Данилевич, В. Іваночко, О. Остапенко, Т. Пасічної, К. Сидорченко, О. Худолія [31; 36; 90; 94; 131; 341].

До популярних видів рухової активності силового спрямування можна віднести **заняття атлетичною гімнастикою**. Атлетична гімнастика – це система гімнастичних оздоровлювально-розвивальних вправ, що передбачає силове тренування людей різної фізичної підготовленості з метою гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я, отримання рухового досвіду, активного відпочинку, стимулювання прагнення до самовираження через красу тіла. Формування сили здійснюється шляхом подолання опору за допомогою певної групи м'язів. Види фітнесу, в основу яких покладені принципи атлетичної гімнастики, передбачають виконання вправ і в аеробному режимі, з упором на розвиток сили, і в анаеробному – виконання комплексів із великою вагою в тренажерному залі. Програми з акцентом на збільшення м'язової маси мають особливу популярність і в чоловіків, і в жінок. До них відносять: «Боді-шейпінг», «Боді-стиль», «Скульптуру тіла», «Колове тренування», «Тотал-боді-воркаут», «Памп-аеробіку» та ін., а також заняття з тренажерним обладнанням. У силових програмах використовують як тренажери, так і фітнес-обладнання, наприклад: бодібари (палиця вагою 3-5 кг.), гантелі, медболи (гумові м'ячі вагою 2 кг.), гумові амортизатори та ін., за допомогою якого можна регулювати ступінь навантаження й розвитку сили різних м'язових груп.

Теоретико-методичні засади викладання культуризму та проведення атлетичних тренувань обґрунтовані у працях І. Бельського, Б. Долматова, Р. Гаха, А. Зотова, М. Коропа, І. Малинського, С. Ніколаєва, В. Олешко, Рада Храйса, С. Сичова, Є. Смирнова, В. Терещенка, О. Ханікянца, Е. Чепакова, А. Чернозуба, Ф. Юрчука та ін. [77; 274; 326], які наголошують, що основна мета цих видів тренувань – удосконалення сили м'язів, корекція фігури, профілактика порушень постави молоді, зміцнення імунітету, стабілізація психічного стану, підвищення загальної працездатності тощо.

Види фітнесу, засновані на руховій діяльності у воді, мають свою специфіку. Вода знижує ударне навантаження на нижні кінцівки, що робить заняття безпечними для людей із зайвою вагою, травмами опорно-рухового апарату, хворими суглобами, вагітних. Заняття складаються з серії вправ, при виконанні яких долається опір води. Вони спрямовані на оволодіння базовими рухами аква-аеробіки, уміннями користуватися спеціальним обладнанням, а також технікою правильного дихання і спеціальними прийомами безпечного перебування у воді. Найбільшу популярність здобули такі види аквафітнесу: «Аква-аеробіка», «Аква-мама», «Аква-нудлс», «Аква-пілатес», «Аква-софт», «Аква-степ», «Аква-джогінг» та ін.

Ефективність і затребуваність видів аквафітнесу спонукала до теоретичного, методичного та практичного обґрунтування принципів тренування, які знайшли своє відображення в працях Т. Базилюк, Н. Гоглюватої, І. Головійчук, Г. Жука, Ю. Усачова, С. Федоренко та ін. [81; 121; 320]. Учені наводять результати дослідження динаміки показників рівня фізичного стану людей, які займаються аквафітнесом, пріоритетні мотиви, основні фактори оптимізації фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять у воді, а ще підтверджують позитивний вплив занять у водному середовищі на рівень фізичної підготовленості та морфофункціональний стан людей.

Також виділяють види фітнесу, в основу яких покладені **рекреативні види рухової активності в поєднанні з формуванням культури харчування і здорового способу життя**. Слово «рекреація» означає відтворювати, оновлювати, одужувати. Додавання слова «фізична» засвідчує, що в цих процесах переважає рухова діяльність, використовуються фізичні вправи, ігри та розваги. Сутність фізичної рекреації полягає в поєднанні різних аспектів фізичної діяльності, взаємодія яких задовольняє індивідуальні та групові потреби людей у нерегламентованій руховій активності, адекватній їхнім суб'єктивним потребам і можливостям. У рекреаційних видах фітнесу люди беруть участь добровільно, у зручний час, тому їх відносять до індивідуальних (самостійних) форм рухової активності, які не передбачають керівництва тренера.

Форми фізичної рекреації – це різні заняття фізичними вправами: ранкова гімнастика, фізкультпауза в навчальних закладах, на виробництві, рухливі та спортивні ігри, різновиди пішохідних прогулянок, катання на лижах, човнах, велосипедах, ковзанах та ін., а також самостійні заняття різними фітнес-програмами. Для допомоги в реалізації рекреаційно-оздоровчих потреб людей розробляють і вдосконалюють такі форми дистанційного навчання як «телефітнес», з віртуальним або конкретним майстром-тренером в онлайн (online) режимі, фітнес удома (indoor fitness), фітнес в офісі, фітнес на повітрі (outdoor fitness). До фітнесу на повітрі відносять пішохідний туризм у всіх його різновидах (хайкінг, трекінг, кемпінг), що дозволяє людині відчути єднання з природою й отримати задоволення від традиційних туристичних подорожей. За допомогою супутникових каналів «Живи», «Тонус ТВ» люди можуть займатися аеробікою, пілатесом, йогою та іншими видами фітнесу цілодобово. На цих каналах і в мережі Інтернет бажаючі отримують найсвіжішу інформацію про раціоналізацію харчування, контроль за вагою тіла, ведення здорового способу життя.

Бурхливий розвиток фітнес-індустрії став причиною виникнення різних форм проведення фітнесу: персональні тренування, групові, самостійні. Персональне тренування – одна з популярних і сучасних форм проведення заняття, заснована на індивідуальному підході. Для проведення персонального тренування інструктор готує програму, яка відповідає особистим можливостям, здібностям і цілям людини, допомагає і підстраховує під час занять, за потреби змінює програму тренування або коректує її. Виокремлюють три види персонального тренування: з однією людиною, з двома (тренування з партнером), у малих групах (три-п'ять осіб). За даними зарубіжної статистики, 75-85% людей обирають індивідуальне тренування, 3-15% – тренування з партнером, 3-10% – у малих групах.

Підбиваючи підсумки, зазначаємо, що гіподинамія згубно впливає на здоров'я людини, на функціонування її фізіологічних систем. Сучасні фітнес-програми засновані на новітніх технологіях, які при правильній реалізації дозволяють уникнути негативного впливу гіподинамії на організм і усунути чинні зміни. Аналіз різних фітнес-програм показав, що кожна з них сприяє досягненню різних

цілей (на основі формування фізичних якостей): аеробні програми дозволяють підвищити загальну витривалість; програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, – гнучкість, рухливість суглобів, відносну статичну силу м'язів; силові програми сприяють формуванню силових якостей та їхніх похідних; рекреативні види покликані здійснювати комплексну дію на організм, оскільки базовані на самостійній формі занять руховою активністю. Усі перераховані види фітнесу мають оздоровчий ефект, який необхідний конкретному індивідуумові й розраховані на різну аудиторію. Це означає, що кожна людина, котра бажає підвищити свою рухову активність і тим самим зберегти і поліпшити здоров'я, може підібрати програму відповідно до своїх потреб й отримати бажаний результат. У свою чергу тренер, знаючи можливості та функціональне застосування програм, повинен проконсультувати й допомогти людині підібрати необхідний формат заняття [181].

Рушійною силою, яка підштовхує людей до свідомої рухової діяльності є мотивація й авторитет тренера. Зважаючи на це, важливо виявити спонукальні **мотиви людей до заняття фітнесом**.

На основі опитування та аналізу соціальних досліджень, проведених у м. Полтаві, м. Кременчуці, м. Сумах, м. Харкові, м. Києві, селах Полтавської області, встановлено, що чисельність жінок від 18 до 60 років (працездатний вік), які займаються або займалися фітнесом, варіює в межах 15-18% в містах України й від 0,1-1% – у сільській місцевості. Низький рівень рухової активності суттєво позначається на здоров'ї жінок, їхній репродуктивній функції, працездатності, тривалості життя тощо. Такий низький відсоток занять оздоровчими програмами пояснюємо відсутністю в жінок фінансових та технічних можливостей, нігілізмом до засобів фізичної культури як оздоровчого чиннику, незадовільним станом здоров'я, що обмежує рухову активність, низьким рівнем мотивації. Поняття «чоловічого» фітнесу суттєво відрізняється й кількісно, і якісно. Відсоток чоловіків, які займаються оздоровчими видами фітнесу, в містах України коливається в межах 9,5-10%, а у сільській місцевості – 0,5%. До того ж слід зазначити, що активність чоловіків, які проживають у великих містах України, більша. Це свідчить про те, що в мегаполісах існує більша можливість для занять, люди мають більше вільного часу, фізична культура знаходиться на вищому рівні. Також чоловіки, на відміну

від жінок, які обирають аеробні види, прихильні до силових видів фітнесу, тобто занять у тренажерному залі.

За результатами наших досліджень, проведених у 2012-2016 рр., переважна кількість опитаних (94%) відзначила позитивний вплив занять оздоровчими видами фітнесу; зосібна, 72% респондентів знизили вагу, отримали бажані форми тіла; 22% – зафіксували покращення в роботі серцево-судинної та дихальної систем, зменшення випадків захворювання на ГРЗ та грип, зниження больових відчуттів у спині, покращення постави.

Провідною мотивацією до занять фітнесом опитувані називали зміцнення здоров'я, нормалізацію ваги тіла, можливість спілкування. Встановлено, що участь жінок у заняттях інтенсивними видами фітнесу досягає максимуму в 20-35 років, а після 45 років їхня активність різко знижується. У цей період у жінок погіршується здоров'я, а саме тому в них зростає інтерес до альтернативних видів фітнесу: фітнес-йоги, Пілатесу, боді-флексу, китайської гімнастики та ін. Зацікавленість чоловіків фітнес-заняттями також пропорційна віковим особливостям. Так, найбільший інтерес до тренувань виявляють молоді чоловіки 18-30 років, що зумовлено їхнім соціальним статусом, біологічними і психологічними чинниками – прагненням бути кращим з-поміж осіб своєї соціальної групи, бажанням звернути на себе увагу жінок. Чоловіки після 30 років менш активно займаються фітнесом, що викликано низкою факторів: соціальною і біологічною зрілістю, фізіологічною стабільністю, яка зумовлює задовільний стан здоров'я. Після 45 років зацікавленість оздоровчими видами фітнесу зростає, що пов'язано зі зниженням здоров'я, працездатності, незадовільним зовнішнім та функціональним станом, потребою у зміні способу життя, корекції фігури.

Отже, з-поміж головних чинників і причин, які спонукають людей до занять фітнесом, можна назвати зміну способу життя, появу так званого гедоністичного уявлення про життя, згідно з яким роботу розглядають як джерело засобів для проведення дозвілля, а вільний час покликаний служити не лише для підготовки до нового робочого дня, а й для задоволення особистих потреб людини. Згідно з цією концепцією люди, які займаються фітнесом, не ставлять перед собою мету досягти конкретних спортивних результатів, а отримують у процесі занять можливість

спілкування, поліпшення самопочуття, покращення здоров'я. Каталізатором для занять у багатьох випадках, як вважає Р. Дим, є сприйняття власного тіла та вплив віку на нього. Культ атлетичної статури, «тиранія струнності», бажання бути завжди молодим спонукають людей до занять інтенсивною руховою діяльністю. Крім того, бажання залишатися рухливим і менш залежним від медицини, також сприяють активному відвідуванню людьми різних видів фітнес-програм.

Проведені нами дослідження дозволили виявити спонукальні мотиви людей до занять оздоровчими видами фітнесу. Ці мотиви ми умовно поділили на чотири групи:

– косметичні – зниження ваги й корекція фігури, покращення постави та загального зовнішнього вигляду;

– медико-гігієнічні – покращення функціонального стану організму, загартування, зниження ризику захворюваності, оптимізація режиму харчування;

– фізичні – підвищення фізичної працездатності, розвиток окремих фізичних якостей і рухових здібностей, формування техніки виконання певних вправ, танцювальних умінь, досвід спортивних тренувань;

– психологічні – зростання нервово-психічної стійкості, покращення емоційного самопочуття, зниження дії стресових ситуацій [164].

Також люди свідомі, того що не всяка фізична активність дозволяє досягти бажаних результатів. Зважаючи на це, представниці «прекрасної» статі обирають не зовсім жіночі види фізичних вправ: заняття у тренажерних залах, функціональні, колові тренування. На думку окремих дослідників (Н. Гоглювата, І. Грибовська, М. Данилевич, В. Іваночко, В. Кренделєва, О. Лядська та ін.) [81; 94; 131; 198; 222], жінки віддають перевагу руховій діяльності, яка різнопланово впливає на їхній організм та спосіб життя, і не зважають на стать тренера. Чоловіки більш консервативні у виборі тренувальних програм, уважають, що лише силові види фітнесу відповідають статевої ідентичності та сумісні з уявленнями про мужність, імідж чоловічої статури. Чоловіки надають перевагу тренерам чоловічої статі.

З метою виявлення особистих якостей і професійних умінь фітнес-тренера, які на думку фітлайкерів, є найбільш важливими, ми анкетували у якому взяло участь 100 осіб, які займаються у фітнес-клубах різних міст України. Людям запропонували розташувати в порядку значимості особисті якості та професійні уміння фітнес-тренера.

Було отримано такі результати.

На перше місце з-поміж, особистих якостей фітнес-тренера анкетувальники поставили комунікативність й уміння налагоджувати психологічний контакт. Це, за нашим переконанням, цілком виправдано й логічно, адже фізичні навантаження не матимуть корисної дії, доки людина почуватиме себе невпевнено, скуто. Другими в рейтингу визначено такі якості як-от: ввічливість, привітність, доброзичливість, що також сприяють налаштуванню на заняття, встановленню позитивного мікроклімату в групі. Далі у шкалі якості розташовані наступним чином: емоційність проведення заняття, організованість (дисциплінованість), працелюбність. Прагнення до самовдосконалення фітлайкери поставили на останнє місце. Також 24% людей до особистих якостей тренера додали вимогливість до групи й самого себе. До негативних якостей фітнес-тренера люди віднесли: байдужість, безвідповідальність, не пунктуальність.

На прохання структурувати професійні знання і уміння фітнес-тренера в порядку значимості ми отримали такі результати. Першими в рейтингу професійно необхідних умінь люди розташували рухові уміння, тобто технічність виконання вправ і володіння методикою навчання базових рухів. На другому місці – уміння планувати навчально-тренувальний процес, у тому числі, уміння розробляти та навчати танцювальних комбінацій в аеробних програмах. Ці уміння, й на нашу думку, є найбільш важливими. Далі у шкалі розташували: уміння здійснювати контроль за фізичним станом і розвитком, потім організаторські, мовні (уміння застосовувати вербальні та мімічні команди), управлінські уміння. На передостаннє місце в рейтингу значущості люди поставили вміння працювати під музичний супровід, здатність відчувати ритм і темп, а також теоретичні знання (основ анатомії, біомеханіки,

фізіології, дієтології, теорії й методики фітнес-тренувань). Це пояснюємо тим, що більшість людей ці якості вважають само собою зрозумілі й не надають їм особливого значення. Проте, 29% респондентів до професійно важливих якостей тренера віднесли вміння використовувати різне обладнання, 12% – бажання надавати фізичну допомогу при виконанні вправ (Рис. 2.).

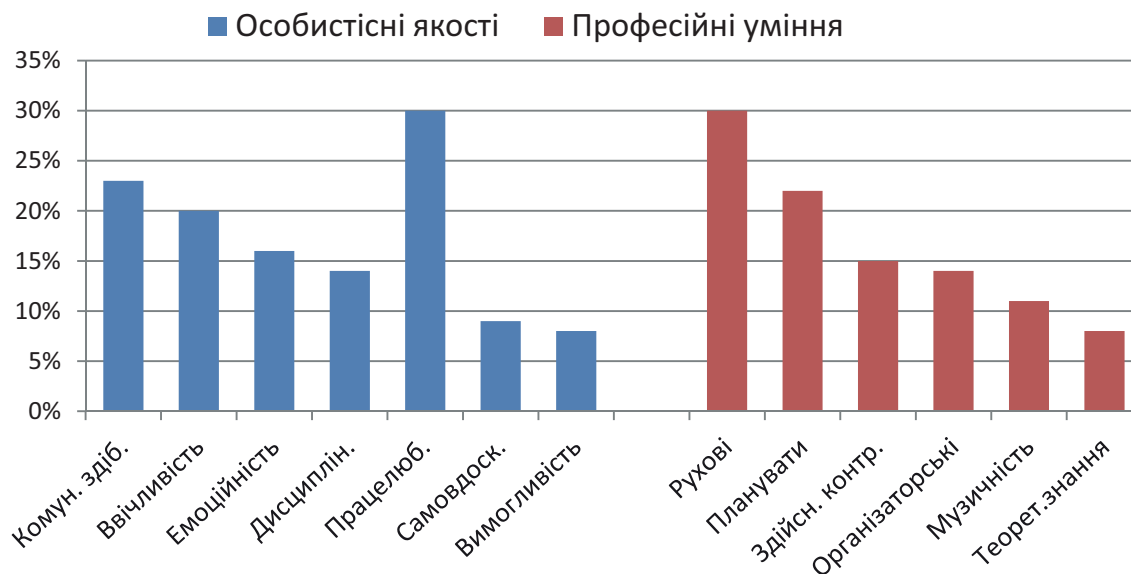


Рис. 2. Пріоритетність особистих якостей і професійних умінь фітнес-тренера, за результатами анкетування фітлайкерів

Отже, поняття фітнес – багатоаспектне, багатofакторне, яке передбачає збереження та покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу й духовного стану. За статистикою, люди відвідують фітнес-клуби з метою схуднути й покращити фігуру, але більшість з них продовжує регулярно тренуватися вже після досягнення мети. Це говорить про те, що людьми рухає не потреба, а бажання, вони визнають: що тренування для них – задоволення, а не необхідність. Крім того, у фітнес-клубі люди можуть знайомитися, спілкуватися, ділитися своїми успіхами і невдачами, вести і пропагувати здоровий спосіб життя. Ці та інші соціальні блага дозволяють людині здобути не лише фізичну міцність, а й психологічний комфорт, позбавитися від наслідків стресів, отримати емоційне задоволення [181].

1.3. Нормативно-правова база системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Категорія «професійна підготовка» має достатньо широкий зміст; її використовують для позначення освітньої системи, орієнтованої на навчання фахівців різного ступеня та кваліфікації. Ця категорія, як і будь-який процес, перебуває в постійній динаміці і зазнає суттєвих змін відповідно до соціальних, економічних, технологічних, моральних та ціннісних поступів, що відбуваються в державі і спрямовані на задоволення різноманітних освітніх потреб, забезпечення пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини з навколишнім середовищем. На сучасному етапі процеси професійної підготовки пов'язані з її лібералізацією та гуманізацією, здійснюваних на засадах єдності всебічного навчання, розвитку і виховання особистості студентської молоді і, насамперед, у частині формування спеціальних знань, загальної та фізичної культури, збереження та зміцнення здоров'я, ціннісних орієнтацій та спрямованості на оволодіння сукупністю соціальних, матеріальних і духовних цінностей, пов'язаних з навчальною та майбутньою професійною діяльністю.

У психолого-педагогічній літературі проблеми професійної підготовки мають багатоаспектне теоретичне й практичне висвітлення, про що свідчить низка досліджень (О. Абдуліна, А. Алексюк, В. Ареф'єв, Є. Белозерцев, І. Бех, В. Буренко, В. Буряк, В. Гриньова, О. Глузман, А. Дьомін, О. Дубасенюк, С. Золотухіна, І. Зязюн, Л. Кравченко, Н. Кузьміна, В. Лозова, О. Мороз, Н. Ничкало, Ю. Пастир, О. Пехота, О. Рудницька, С. Сисоєва, В. Семиченко, В. Сластьонін, Н. Хмель, П. Хоменко та ін.) [1; 10; 19; 38; 58; 87; 110; 190; 207; 250; 254; 297; 331; 337].

Учена Н. Хмель тлумачить поняття «професійна підготовка» як процес формування фахівця для певної галузі трудової діяльності. Ціллю професійної підготовки вона вважає отримання студентами професійної освіти, що є результатом засвоєння систематизованих знань, умінь, навичок та необхідних особистісно-професійних якостей [331].

Дослідник В. Буренко, розглядаючи поняття «неперервна професійна освіта», означає його як процес, спрямований на всебічний розвиток особистості, систематичне поповнення знань, умінь і навичок упродовж життя для інтелектуального, культурного

та духовного розвитку особистості, удосконалення професійної компетентності й духовних потреб людини [58].

За В. Гриньовою «професійна підготовка» – це цілісний вплив на свідомість та поведінку студентів, результатом чого повинно бути засвоєння педагогічних і спеціальних знань, умінь та навичок, формування певних властивостей особистості, відношень, творчого саморозвитку [87].

Науковець Ю. Пастир трактує поняття «професійна підготовка майбутнього вчителя» як систему, що включає в себе: формування світогляду й загальної культури, психологічну готовність до фахової діяльності, практичну готовність до педагогічної роботи, професійно-педагогічну спрямованість особистості вчителя, розвиток педагогічних здібностей [254].

Закон України «Про вищу освіту» уточнює поняття «професійна підготовка»: це – здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю [124].

Згідно з педагогічною енциклопедією «професійна підготовка» – це сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей, трудового досвіду, що забезпечують можливість успішної роботи в певній професії, процес передачі студентам відповідних знань і вмінь [255].

Виходячи з енциклопедичної дефініції, професійна підготовка – процес, кінцевою метою та результатом якого є отримання професійної освіти.

Енциклопедія професійної освіти поняття «професійна підготовка» позначає як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, здібностей, трудового досвіду та норм поведінки, що забезпечує можливість успішної роботи в певній професії [256].

Також виокремлюють термін «фізкультурна освіта», що передбачає професійну підготовку фахівців фізичної культури в спеціальних навчальних закладах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України та Міністерству України у справах сім'ї, молоді та спорту, здійснюваних інститутами фізичної культури і спорту, факультетами фізичного виховання педагогічних університетів, коледжами або технікумами фізичної культури, училищами олімпійського резерву. Фізкультурна освіта – невід'ємна частина загальної системи професійної освіти, яка залежить від закономірностей та особливостей її розвитку на

сучасному етапі. У своєму загальнокультурному значенні фізкультурна освіта вирішує пізнавальні завдання, що забезпечують передачу знань у галузі фізичної культури від одного покоління до іншого; соціальні, які виконують роль адаптації людей до конкретних умов життєдіяльності; культууроутворюючі, що забезпечують розвиток власне фізичної культури; гуманістичні, виховні, розвиваючі та ін. [126].

Поняття «фізкультурна освіта», у контексті нашого дослідження, розуміємо як систему підготовки фахівців, здатних до виконання обов'язків викладачів фізичного виховання і тренерів із видів спорту в навчальних закладах різних типів, фізкультурно-спортивних організаціях та установах.

Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури знайшли відображення у працях вітчизняних (Г. Арзютов, В. Афонін, Е. Вільчковський, В. Григор'єв, С. Гончаренко, О. Демінський, В. Завацький, Ю.Забіяко, С. Ігнатенко, Р. Карпюк, Р. Клопов, А. Конох, О. Корносенко, Л. Кравченко, Л. Сущенко, А. Цьось, Б. Шиян, Ю. Шкретій тощо) [20; 67; 84; 98; 133; 152; 157; 303; 344; 351] і закордонних (Г. Бабушкін, І. Дубогризова, Л. Дюкіна, О. Горбаньова, В. Ільїнич, В. Каргаполов, В. Костюченко, А. Кузьмін, Б. Курдюков, М. Нікітаєв, О. Петунін, Н. Хмель, Д. Хозяїнова, П. Хоменко, В. Шмельов та ін.) [27; 86; 111; 114; 123; 176; 187; 191; 211; 248; 259; 331; 332; 336; 337] учених.

Поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури» учені трактують по-різному: процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону та успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці (Л. Сущенко) [303]; сукупність знань, навичок і вмінь, оволодіння якими дає змогу працювати вчителем фізичного виховання, а також формування психологічних та моральних якостей особистості вчителя, важливих для визначення характеру мети і завдань його педагогічної діяльності (С. Ігнатенко) [133]; процес, який відображає науково та методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування

рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації її професійної діяльності (А. Конох) [157].

Глобальна проблема соціального розвитку сучасного суспільства – збереження і зміцнення здоров'я людини, реабілітація після травм та захворювань, організація активного дозвілля. Така тенденція пов'язана з різким зниженням здоров'я населення афілійованим із неправильним харчуванням і гіподинамією, популяризацією засобами масової інформації здорового й активного стилю життя, створенням моди на відвідування фітнес-закладів, розширенням мережі фітнес-клубів. Саме тому на сучасному етапі актуальною є проблема підготовки фахівців, які б професійно вирішували питання оздоровлення населення, пропаганди здорового способу життя й організації активного відпочинку, проведення фізкультурно-оздоровчих занять і заходів. Питанням професійної підготовки фахівців із оздоровчої фізичної культури присвячені дослідження таких учених: Т. Круцевич, І. Мілехіна, Ю. Менхін, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Е. Хоулі та ін. [200; 233; 280; 291; 338]; фізичної реабілітації – Г. Верич, В. Кукса, В. Пикалюк та ін. [66; 209]; фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики й фітнесу: М. Батіщева, В. Видрін, Є. Ільїн, Д. Калашніков, Л. Калінкін, Т. Лисицька, Ю. Менхін, М. Пономаренко, Т. Полуніна, Ю. Рижкін та ін. [31; 136; 140; 268]; організації оздоровчого тренування – Т. Круцевич, В. Платонов, Б. Френкс, Ж. Холодов та ін. [200; 264; 333].

Зосібна, вчена М. Батіщева виокремлює у процесі навчання майбутнього вчителя фізичної культури підготовку до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями і доводить, що це система організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогові професійну спрямованість знань, умінь, навичок та формування необхідних якостей. У свою чергу така підготовка – один із напрямків загальної професійно-педагогічної підготовки вчителів фізкультури, у процесі якої студентів мотивують до проведення занять із оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями, опанування відповідного змісту, форм та методів їхнього проведення, відпрацювання необхідного вміння контролю функціонального стану старшокласниць [31].

Дослідник М. Пономаренко, вивчаючи сутність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, розглядає це питання як систему організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогові професійну спрямованість знань, умінь, навичок та готовність використовувати у професійній діяльності різноманітні форми занять, засоби й методики викладання фізкультурно-оздоровчих програм, які являють собою природні локомоції людини, спрямовані на досягнення й підтримку фізичного благополуччя [268].

Російський учений Д. Калашніков, розробляючи навчальні програми підвищення кваліфікації спеціалістів, які працюють у спортивно-оздоровчих і фітнес-клубах, дійшов висновку про їхню ефективність за умови достатнього терміну опанування навчальним матеріалом у відповідності з початковим рівнем знань. За даними його досліджень, фітнес-тренери, які мають досвід роботи і фізкультурну освіту, для підвищення кваліфікації потребують усього 72 год. Основними завданнями підвищення кваліфікації, за словами автора є формування і часткова зміна установок, поглядів, стереотипів на основі глибокого вивчення та осмислення передового досвіду [140].

Позитивну динаміку у формуванні професійних знань і вмінь викладання оздоровчої аеробіки у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів відстежила й учена Л. Сіднева при впровадженні в навчальний процес авторської методики [291].

Учений В. Левицький, досліджуючи особливості організації професійного навчання фахівців із оздоровчого фітнесу, наголошує, що в сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом [215].

На цьому ж наполягає і Л. Дюкіна, котра підкреслює, що фахівець повинен бути не лише «вузьким» професіоналом у певній галузі, а й «широким» спеціалістом, який вміє працювати в різноманітному діапазоні проблем, і, найважливіше, вміє застосовувати «чуже» знання в «своїй галузі». Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю, сучасний фахівець

повинен: мати високий рівень фізичної підготовленості і працездатності; володіти високим рівнем духовності, бути активною і високоморальною особистістю; бути конкурентоспроможним, уміти приймати самостійні рішення, творчо мислити; володіти неформальними лідерськими якостями, системним і економічним мисленням, бути здатним до самоосвіти, перепідготовки [114].

Учений В. Костюченко стверджує: у сучасних умовах вільного працевлаштування, високої конкуренції на ринку праці та варіативності професій випускники ВНЗ повинні бути підготовлені для роботи в різних ланках системи фізкультурного руху. У формуванні таких фахівців першорядне значення має розвиток системного мислення, вміння бачити об'єкт у єдності його багатосторонніх зв'язків і відносин [187].

Отже, питання професійної підготовки фахівців до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу на сучасному етапі дискусійне. Учені його розглядають, переважно, в аспекті підготовки або перепідготовки вчителя фізичної культури і наводять дані про ефективність такого процесу. Утім, зважаючи на введення на пряму підготовки і спеціальності «Здоров'я людини», спрямування «Фітнес та рекреація», вважаємо за доцільне розглянути нормативні документи, які регламентують вимоги до рівня освіченості фахівців цієї галузі й можливості працевлаштування випускників.

Сучасна професійна освіта як компонент і складова цілісної системи освіти здійснюється відповідно до основних концептуальних положень, викладених у Законах України «Про освіту» [126], «Про вищу освіту» [124], Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») [104], Національній доктрині розвитку освіти, Болонській декларації, рекомендаціях ЮНЕСКО. У цих документах акцентовано увагу на необхідності фундаменталізації, неперервності, гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичності спрямування вищої освіти, підвищення вимог до професійних та особистісних якостей сучасного фахівця, створення культурно-освітнього середовища, спроможного забезпечити самореалізацію та саморозвиток особистості.

Зокрема, Закон України «Про освіту» поняття «освіта» розглядає як основу інтелектуального, культурного, духовного,

соціального, економічного розвитку суспільства й держави. Її метою є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, підготовка громадян до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу тощо [126].

У Законі України «Про вищу освіту» поняття «вища освіта» описано як сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у вищому навчальному закладі (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти [124]. Здобуття вищої освіти передбачає успішне виконання особою відповідної освітньої або наукової програми, що є підставою для присудження відповідного ступеня вищої освіти. Присвоєння освітніх ступенів фахівцям, які здобувають вищу освіту, регламентує «Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)», де вказано, що освітньо-кваліфікаційний рівень вищої освіти – це характеристика вищої освіти за ознаками ступеня сформованості знань, умінь та навичок особи, які забезпечують її здатність виконувати завдання й обов'язки певного рівня професійної діяльності.

Нині в Україні підготовку фахівців здійснюють за такими освітньо-кваліфікаційними рівнями (згідно з відповідними освітньо-професійними програмами): кваліфікований робітник, молодший спеціаліст, бакалавр, магістр. Дослідження, проведені за кордоном і в Україні, доводять, що ступенева система навчання має суттєві переваги: швидше й більш гнучко реагує на зміни в соціальній сфері та запитах суспільства на фахівців різного профілю, сприйнятливих до нових принципів і технологій навчання; моделює кращі умови для реалізації творчого потенціалу студентської молоді; допомагає відбирати найбільш здібних та готувати висококваліфікованих фахівців; дозволяє вписатися в міжнародну систему освіти, забезпечити еквівалентність

української професійної освіти аналогічним системам в інших країнах [124].

Розглянемо більш детально освітньо-кваліфікаційні рівні бакалавр і магістр, підготовку яких здійснюють вищі навчальні заклади. Бакалавр – це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра забезпечує здобуття базової вищої освіти за напрямом підготовки та кваліфікації бакалавра, складається з загальних фундаментальних, гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, спеціальних дисциплін відповідного напрямку підготовки, а також із різних видів практичної підготовки й реалізується ВНЗ II-IV рівнів акредитації.

Магістр – освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми. Ступінь магістра здобувається за освітньо-професійною або за освітньо-науковою програмою. Обсяг освітньо-професійної програми підготовки магістра становить 90-120 кредитів ЄКТС, обсяг освітньо-наукової програми – 120 кредитів ЄКТС. Освітньо-наукова програма магістра обов'язково включає дослідницьку (наукову) компоненту обсягом не менше 30 відсотків. Особа має право здобувати ступінь магістра за умови наявності в неї ступеня бакалавра. Освітньо-професійна програма підготовки магістра забезпечує одночасне здобуття повної вищої освіти за спеціальністю та кваліфікації магістра на базі відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалавра чи спеціаліста. Вищий навчальний заклад реалізує освітньо-професійні програми підготовки магістрів за спеціальностями IV рівня акредитації [124].

Так, Наказом Міністерства освіти і науки України № 1151 від 06 листопада 2015 р. затверджено перелік напрямів, за якими здійснюють підготовку фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра і магістра. Відповідно до Наказу, бакалаврів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» готують за такими напрямами: 6.010201 –

«Фізичне виховання», 6.010202 – «Спорт», 6.010203 – «Здоров'я людини». Магістри мають можливість здобути вищу освіту за спеціальностями: 8.01020101 – «Фізичне виховання», 8.01020201 – «Спорт», 8.01020301 – «Здоров'я людини», 8.01020302 – «Фізична реабілітація», 8.01020303 – «Фітнес і рекреація» [244].

Розглянемо напрями підготовки бакалаврів та спеціальності магістрів, які безпосередньо стосуються фізичного виховання і здоров'я людини.

Напрямок підготовки 6.010201 – «Фізичне виховання», галузі знань 01 – «Освіта», спеціальності 014 – «Середня освіта» (за предметними спеціалізаціями) і 017 – «Фізична культура і спорт», спрямований на формування у фахівців компетенцій, пов'язаних із виконанням функцій учителя фізичної культури в загальноосвітній школі, а також педагогічних функцій із дітьми шкільного віку в інших освітніх та виховних установах.

Випускники цього напрямку підготовки часто працюють у штаті спортивних і фітнес-клубів, у дитячих секціях, професійному спорті, олімпійському русі. Після закінчення навчання бакалаври напрямку 6.010201 – «Фізичне виховання», **можуть обіймати посади:** учитель фізичної культури; інструктор із туризму; методист з організації фізкультурної та спортивної діяльності; організатор активного відпочинку тощо.

Підготовка магістрів спеціальності 8.01020101 – «Фізичне виховання», галузі знань 01 – «Освіта», спеціальності 014 – «Середня освіта» (за предметними спеціалізаціями) і 017 – «Фізична культура і спорт» має на меті задоволення потреб особистості, суспільства та держави у фахівцях, орієнтованих на сучасні методи освіти й виховання людини, прищепленні потреби в здоровому способі життя, а також підготовку таких спеціалістів із фізичного виховання, які спроможні здійснювати освітню та спортивно-оздоровчу діяльність на високому професійному рівні. Навчання фахівців із фізичного виховання має свої особливості й ознаки, оскільки саме ця спеціальність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини, формування життєво необхідних умінь і навичок. Тому освітньо-професійна програма розрахована на формування здатностей магістрів застосовувати основні методи аналізу й оцінки стану здоров'я різних верств населення, роботи з нормативними, статистичними, діагностичними та іншими

документами, що характеризують стан здоров'я людини, набуття знань організаційної структури різних за призначенням реабілітаційно-лікувальних, рекреаційних та спортивних закладів, принципів і методів організації їхньої діяльності. Важливого значення надається проблемам педагогіки, медичної психології, вікової психології, психології спорту, корекційної психології для визначення індивідуальних методів роботи з хворими та інвалідами.

Магістри спеціальності 8.01020101 – «Фізичне виховання» після закінчення навчання **можуть працювати** в установах та закладах освіти викладачами фізичного виховання, керівниками фізичного виховання дітей дошкільних закладів, заступниками директора, директорами школи, завідувачами дошкільного закладу освіти, обіймати методично-адміністративні посади в місцевих органах влади – Міністерстві освіти і науки України, з питань фізичного виховання та спорту, охорони здоров'я, Міністерстві у справах сім'ї, молоді та спорту України, а також викладацькі, наукові та адміністративні посади у ВНЗ, фізкультурно-спортивних, науково-дослідних і навчальних установах тощо.

Напрямок підготовки бакалаврів 6.010203 – «Здоров'я людини» галузі знань 22 – «Охорона здоров'я», спеціальності 227 – «Фізична реабілітація» – міцна основа галузі науки про збереження і зміцнення здоров'я, попередження захворювань різними засобами. Функціональними обов'язками фахівця зі здоров'я людини є проведення індивідуальних і групових занять із використанням різних методів: лікувальної фізкультури, фізичного виховання, організаційно-спортивної роботи, наукової роботи, менеджменту тощо.

Фахівці цього напрямку є реабілітологами, які можуть працювати в галузі відновлювального лікування, корекції функцій органів і організму в цілому, після перенесених травм, опіків, хвороб, важких ускладнень після хірургічних втручань. Реабілітолог розробляє програми, що поєднують як медикаментозні, так і психологічні методи відновлення здоров'я, для кожного конкретного пацієнта, використовує різні методики та системи вправ, допомагає адаптуватися до сприйняття навколишньої дійсності і взаємодії з людьми. Особливої уваги

реабілітолога потребують інваліди та військові, які отримали фізичні і психічні ушкодження.

Фахівець напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» **може працювати:** лікарем-реабілітологом, лікарем ЛФК, методистом ЛФК, трудотерапевтом і виконувати професійні обов'язки в реабілітаційних центрах, медичних, освітніх, санаторно-курортних закладах, установах та організаціях державного, громадського і приватного секторів, а також проводити самостійну реабілітаційну практику в межах своєї компетенції.

Об'єктами професійної діяльності випускників-магістрів спеціальності 8.01020301 – «Здоров'я людини», галузей знань 01 – «Освіта» та 22 – «Охорона здоров'я», спеціальностей 014 – «Середня освіта» (за предметними спеціалізаціями) і 227 – «Фізична реабілітація» є вищі й загальноосвітні навчальні заклади, позашкільні установи, соціальні служби для молоді, лікувально-профілактичні, реабілітаційні та фізкультурно-спортивні служби різного відомчого підпорядкування. Залежно від характеру роботи фахівець фізичної реабілітації **може виконувати такі види діяльності:** оздоровча підтримка різних категорій населення (фізкультурно-спортивна, реабілітаційна діяльність); психологічна (консультативно-посередницька, охорона здоров'я і пропаганда принципів превентальної реабілітації, медико-реабілітаційна допомога); культурно-освітня робота за місцем проживання; фізкультурно-оздоровча робота та культурний відпочинок. При успішному закінченні навчання магістри цієї спеціальності матимуть можливість займатися питаннями зміцнення здоров'я населення, профілактики захворювань і реабілітації після травм, планувати проведення наукових досліджень у галузі громадської охорони здоров'я, аналізувати епідеміологічні та демографічні дані.

Запит на гармонійний розвиток людини, зміцнення здоров'я і високу працездатність існував завжди, але підготовка фахівців цього напряму почалася відносно недавно. Для забезпечення соціального замовлення у кваліфікованих фахівцях було відкрито спеціальність 8.01020303 – «Фітнес та рекреація» галузі знань 22 – «Охорона здоров'я», спеціальності 227 – «Фізична реабілітація». На

сучасному етапі розвитку суспільства ця спеціальність набуває особливого значення, оскільки збереження здоров'я людини є глобальною проблемою. Поняття «фітнес» у цьому контексті розглядають як систему заходів спрямованих на підвищення рухової активності людей різного віку, зміцнення їхнього здоров'я, корекцію фізичного розвитку. Під «рекреацією» розуміють організацію вільного часу людей з метою їхнього оздоровлення, культурного збагачення, ознайомлення зі спортивною діяльністю, на спеціалізованих територіях, які знаходяться поза їхнім постійним місцем проживання. Рекреація включає різні види відпочинку: на природі або під час туристичної поїздки з відвіданням національних парків, архітектурних пам'яток, музеїв.

Проаналізувавши трактування ключових понять, варто зауважити, що фахівці зі здорового способу життя та фітнес-тренери потребують формування компетенцій не лише в цій галузі, а й професійно і соціально значущих якостей та умінь: комунікабельності, артистизму, навичок ефективного безконфліктного спілкування з використанням вербальних та невербальних методів, уміння створювати атмосферу доброзичливості й мотивувати людей до ведення здорового способу життя, оволодіння методами психофізичної саморегуляції, маркетинговими навичками продажів фітнес-послуг. Для того, щоб отримати диплом магістра за цією спеціальністю, необхідно мати базову вищу освіту за відповідним напрямом підготовки бакалавра.

Задовольняючи освітні потреби особи та суспільства в кваліфікованих фахівцях, держава повинна контролювати результати освітньої діяльності всіх її учасників на різних етапах підготовки, а також сприяти працевлаштуванню випускників після завершення навчання у ВНЗ. Так, професійні види робіт, утворення нових назв професій та посад регламентує Національний класифікатор професій України ДК 003:2010 [105]. Згідно з ДК 003:2010, випускники напрямів 6.010203 – «Здоров'я людини», 6.010201 – «Фізичне виховання» (бакалаври), спеціальностей 8.01020301 – «Здоров'я людини», 8.01020101 – «Фізичне виховання», можуть обіймати посади, які наведено в табл.1, 2.

**Професійні види робіт, які можуть виконувати фахівці
за напрямом підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини», згідно
з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010**

КОД КП	КОД ЗКПТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1482				Менеджер з громадської охорони здоров'я
1448.1				Менеджер з туризму
2359.2				Інструктор навчально-тренувального центру
3222				Інструктор із санітарної освіти
3226				Масажист спортивний
3340				Асистент вихователя соціального по роботі з дітьми-інвалідами
3414				Інструктор оздоровчо-спортивного туризму
3414				Фахівець із організації дозвілля
3475				Інструктор з фізичної культури
3475				Інструктор з аеробіки
3475	22761		85	Інструктор-методист з виробничої гімнастики
3475	22769		85	Інструктор-методист спортивної школи
3475	-		85	Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)
3475	24769		85	Спортсмен-інструктор
3475	-		85	Спортсмен-інструктор збірної команди України
3475	-		85	Спортсмен-професіонал з виду спорту
3475	-		85	Суддя з виду спорту
3475	-		85	Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції тощо)
3475				Фітнес-тренер

Таблиця 2

Професійні види робіт, які можуть виконувати фахівці спеціальності 8.01020303 – «Здоров'я людини», згідно з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010

КОД КП	КОД ЗКПШТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1143.4	-		85	Тренер з виду спорту
1210.1	-		78	Начальник лікувально-профілактичного закладу
1210.1	24370		85	Голова спортивного клубу
1210.1	-		85	Директор підприємства, організації фізкультурно-спортивної спрямованості
1210.1	21395	-		Директор навчально-методичного кабінету
1210.1	21410		85	Директор оздоровчого, спортивного комплексу
1210.1	21581		85	Директор навчально-тренувального центру
1229.6	-		85	Начальник тренажерного комплексу (залу)
1229.6	23689	-		Начальник туристської бази
1229.6	-		85	Начальник команди з виду спорту (збірної, клубної)
1319	-		81**	Директор малого підприємства (у сфері охорони здоров'я, освіти)
2351.2				Консультант з питань здорового способу життя
2352	22568	-		Інспектор-методист
2359.1				Молодший науковий співробітник (валеологія)
2359.1				Науковий співробітник-консультант (валеологія)
2359.2			5*	Методист-валеолог
2483.1				Молодший науковий співробітник (рекреалогія)
3340			80	Методист з професійної реабілітації

Розглянемо також професійні назви робіт, які можуть виконувати випускники-бакалаври напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» і випускники магістратури спеціальності 8.01020101 – «Фізичне виховання» (Табл. 3, 4).

Таблиця 3

Професійні види робіт, які можуть виконувати фахівці за напрямом підготовки 6.010201 – «Фізичне виховання», згідно з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010

КОД КП	КОД ЗКПТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1229.6	24622		81	Керівник гуртка
1229.6	24623		81	Керівник самодіяльного об'єднання (клубу за інтересами)
1229.6	24641		85	Керівник фізичного виховання
1229.6	-		85	Начальник тренажерного комплексу (залу)
1229.6	23689	-		Начальник туристської бази
1229.6	-		85	Начальник команди з виду спорту (збірної, клубної)
1229.6	23856	-		Начальник туристського табору
1229.7	22009	-		Завідувач спортивного майданчика
2331	25157	-		Вчитель початкового навчально-виховного закладу
2320	25157	-		Вчитель середнього навчально-виховного закладу
2351.2	23478		85	Методист з фізичної культури
2359.2	23471		80	Методист позашкільного закладу
3439	22801	-		Інструктор з організаційно-масової роботи
3475	22831		85	Інструктор з фізкультури

3475	22822	-		Інструктор із стройової та фізичної підготовки
3475	22761		85	Інструктор-методист з виробничої гімнастики
3475	22768		85	Інструктор-методист з фізичної культури та спорту
3475	22769		85	Інструктор-методист спортивної школи
3475	22856		85	Інструктор навчально-тренувального пункту
3475	22761		85	Інструктор-методист з виробничої гімнастики
3475	-		85	Спортсмен-професіонал з виду спорту
3475	-		85	Суддя з виду спорту
3475	-		85	Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи)
3475	-		85	Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції)
3475				Фітнес-тренер

Таблиця 4

Професійні види робіт, які можуть виконувати фахівці спеціальності 8.01020101 – «Фізичне виховання», згідно з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010

КОД КП	КОД ЗКППТР	ВИПУСК ЄТКД	ВИПУСК ДКХП	ПРОФЕСІЙНА НАЗВА РОБОТИ
1143.4	-		85	Виконавчий директор федерації виду спорту
1143.4	-	-		Вища посадова особа громадської організації
1143.4	-		85	Віце-президент федерації виду спорту
1143.4	-		85	Генеральний секретар федерації з виду спорту

1210.1	-		85	Директор організації фізкультурно-спортивної спрямованості
1210.1	-	-		Директор професійного навчально-виховного закладу (професійно-технічного училища та ін.)
1229.4			80	Начальник навчально-тренувального центру
1229.6	-		85	Головний тренер команди (збірної, клубної)
2310.2	20199	-		Асистент
2310.2	-	-		Викладач вищого навчального закладу
2351.1				Молодший науковий співробітник (методи навчання)
2351.1	23667	-		Науковий співробітник (методи навчання)
2351.1				Науковий співробітник-консультант (методи навчання)
2351.2	24420	-		Викладач (методи навчання)
2351.2	20305		80	Вихователь-методист
2352	22670	-		Інспектор з навчальної, методичної роботи, виробничого навчання і початкової військової підготовки
2352	22698	-		Інспектор середніх спеціальних та професійно-технічних навчальних закладів
2352	22710	-		Інспектор шкіл
2352	22568	-		Інспектор-методист

Таким чином, фахівці напряму підготовки «Здоров'я людини» (бакалаври), як правило, обіймають посади, пов'язані з виконанням таких функцій:

- збирання, вивчення й аналіз вимог та побажань клієнтів, здійснювати пошук найбільш вигідних по вартості і якості послуг при організації туристичних походів, подорожей тощо;

- методичне забезпечення і координація роботи навчально-тренувальної секції з відбору дітей для занять, проведення їхнього спортивного спрямування й орієнтування; аналіз результатів навчально-виховного та тренувального процесів; ведення статистичного обліку результатів роботи навчально-тренувальної секції, етапів підготовки учнів, узагальнення результатів тренувальної роботи, досвіду тренерів-викладачів тощо;

- працюючи масажистом, контролювати дотримання санітарно-гігієнічних вимог роботи масажного кабінету та робочого місця масажиста; готувати людей до масажу, контролювати їхній стан здоров'я під час проведення процедур; проводити різні види масажу, виконувати правила сумісництва масажу з лікувальною фізкультурою, мануальною терапією, фізіотерапевтичними процедурами тощо;

- проведення масових ігор, забезпечення спільного ігрового спілкування, організація вистав, вечорів розваг та інших форм організації активного дозвілля населення; участь у розробці та складанні сценаріїв, тематичних програм, ігрових форм активного дозвілля, художньому оформленні та музичному супроводі заходів; складання кошторису витрат на проведення заходів тощо;

- створення фізкультурно-оздоровчих та дитячих спортивних секцій, груп; організація консультацій для бажаючих займатися фізичною культурою; забезпечення підготовки й виконання календарного плану спортивно-масової, оздоровчої роботи, участь у проведенні спортивно-видовищних та культурно-масових заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, занять фізичною культурою тощо;

- організація на підприємствах (установах, організаціях) регулярного проведення виробничої гімнастики і масових фізкультурно-оздоровчих заходів; забезпечення підготовки громадських інструкторів на курсах і методичних семінарах,

керівництво та надання їм теоретичної, методичної і практичної допомоги в проведенні виробничої гімнастики та інших заходів тощо;

– працюючи суддею, володіти правилами змагань із відповідного виду спорту, суворо і об'єктивно застосовувати їх у процесі суддівства; сприяння проведенню змагань на високому організаційному рівні; підвищення власної суддівської кваліфікації, рівня фізичної підготовленості, передача знань і досвіду молодим суддям; знання, розуміння та застосування чинних нормативних документів, що стосуються його діяльності тощо.

Фахівці напряму підготовки «Фізичне виховання» (бакалаври) після навчання у ВНЗ можуть здійснювати:

– діяльність у загальноосвітніх та інших навчальних закладах, зокрема організувати і проводити уроки фізичної культури з учнями різного віку, а також забезпечувати роботи гуртків, секцій, клубів, культурно-освітніх, спортивно-оздоровчих, науково-пошукових об'єднань тощо;

– діяльність у позашкільних навчальних закладах із дітьми, у вільний від навчання час, зокрема: організувати навчально-тренувальні та виховні заняття, заходи, проводити навчальну, виховну, пропагандистську роботу в групах загальної фізичної підготовки і спортивних секціях тощо;

– діяльність у професійно-технічних та вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації з організації та проведення урочних і позаурочних форм фізичної культури;

– діяльність у клубах та об'єднаннях за місцем проживання, з метою організації дозвілля підлітків, зокрема, брати участь у розробці та складанні сценаріїв, тематичних програм, ігрових форм колективного дозвілля, художньому оформленні та музичному супроводі заходів, складати кошторис видатків на проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів – фестивалів, рухливих ігор і забав, спортивних ігор, вечорів розваг та інше;

– діяльність зі сприяння підготовці і проведенню спортивних заходів для професіоналів та любителів, зокрема, формування й тренування команд для участі в спортивних змаганнях, експлуатацію споруд: плавальних басейнів, боксерських залів,

майданчиків для гольфу, спортивних трас та майданчиків для занять зимовими видами спорту, легкоатлетичних стадіонів тощо;

– консультування суддів, хронометристів, інструкторів, тренерів, спортивних викладачів, тренування спортсменів тощо [105; 151].

Аналіз професійних видів робіт та, відповідно, типових завдань діяльності, які повинні виконувати фахівці напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини», вказує на розбіжності у функціях, які вони повинні виконувати, навіть у фізкультурно-оздоровчій галузі, а, отже, володінні різними знаннями, уміння та навичками. Проте, деякі види робіт є однаковими, це: інструктор-методист із виробничої гімнастики, інструктор-методист спортивної школи, спортсмен-професіонал з виду спорту, суддя з виду спорту, тренер з виду спорту, фітнес-тренер.

Отримані спеціальні знання та уміння при підготовці магістрів спеціальностей «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» достатні для виконання професійних завдань та обов'язків (робіт) інноваційного характеру певного рівня професійної діяльності, що передбачені для первинних посад у певному виді економічної діяльності. Проаналізувавши професійні види робіт, які можуть виконувати магістри цих спеціальностей, бачимо, що вони пов'язані, у більшій мірі, з викладацькими, управлінськими, керівними, адміністративними та менеджерськими функціями, до них належать такі посади: викладач, асистент, начальник, директор, керівник, інспектор тощо.

Підсумовуючи вище сказане, розуміємо, що підготовка фітнес-тренера відбувається на етапі освітнього ступеню бакалавр. Отже, наступні дослідження будемо вести, орієнтуючись на освітньо-професійну програму підготовки бакалаврів за напрямками «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання». Для більш повного розуміння сутності процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів доцільно вивчити зарубіжний та вітчизняний досвід професійної підготовки фахівців цього профілю, детально проаналізувати специфіку цієї професії, функції професійної діяльності фітнес-тренера, компетенції, якими необхідно оволодіти для успішної реалізації посадових обов'язків.

1.4. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Заняття фітнесом корисні й абсолютно безпечні для більшості людей. Важлива роль у раціоналізації при організації занять та вирішенні поставлених оздоровчих завдань належить тренеріві, оскільки від його діяльності залежить ефективність тренувальних програм. Кваліфікація фітнес-тренера напряму зумовлена способами, терміном і умовами його підготовки. У кожній країні світу, в залежності від потреб та умов життя населення, склалася виняткова специфічна система професійної освіти фітнес-тренерів.

У США підготовку інструкторів із аеробіки і персональних фітнес-тренерів здійснюють за принципом сертифікації. Організація набирає всіх бажаючих навчатися, проводить лекційні та практичні заняття, а по закінченню терміну видає учасникам сертифікати, що засвідчують рівень кваліфікації фахівця. У цій країні існує дві головні організації, які займаються проведенням подібних семінарів і видачею сертифікатів: Американська Рада зі спорту і фізичних вправ та Американська Асоціація аеробіки і фітнесу. Американська Асоціація аеробіки і фітнесу (AFAA) – компанія, яка була створена в 1983 р. у місті Шерман-Оукс, штат Каліфорнія. Вона проводить освітні семінари та видає сертифікати інструкторам і тренерам на міжнародному рівні і працює не лише у США, а й в інших країнах. З року в рік АFAA розширює свої можливості, залучаючи все більшу аудиторію людей до навчання, охопивши своєю діяльністю Японію і Китай. У 1988 р. ця асоціація провела перший семінар у Японії і стала членом освітнього факультету з фітнесу цієї країни. У Китаї перший семінар відбувся у 2002 р. у залі «Nirvana», що в Пекіні. Існує ще безліч організацій дрібнішого масштабу, які також мають право здійснення підготовки та видачі відповідних документів [107].

Підготовка і складання екзаменів, які проводить Американська Асоціація аеробіки і фітнесу для отримання сертифікату інструктора, вимагає від кандидатів значних зусиль у вивченні фундаментальних дисциплін, на основі яких будується теорія і практика спортивного та оздоровчого тренування: основ анатомії, кінезіології, фізіології та інших, із циклу медико-біологічних дисциплін. Крім того, слухачі отримують найсучаснішу наукову

інформацію, що стосується методів тренування та інших особливостей проведення занять із різним контингентом. Іспити передбачають письмову (теоретичну) і практичну форми роботи та включають питання з різних аспектів оздоровчого тренування. Теоретичний екзамен потребує правильних відповідей як мінімум на 100 питань із максимальних 175, у письмовій формі, а практичний – з демонстрації уміння провести різні частини заняття: розминку, аеробну і партерну частини, вказуючи при цьому групи м'язів, які включені в роботу. Що стосується підготовки персональних фітнес-тренерів, то крім цього, від претендентів вимагається уміння правильно протестувати фізичний розвиток та стан здоров'я людини і відповісти на теоретичні питання, демонструючи свої знання з науково-дослідних аспектів у галузі фітнесу [360].

Основною організацією, що здійснює навчання та видачу сертифікатів у Великобританії, є Королівське товариство мистецтв, яке видає «Базовий сертифікат із проведення занять фізичними вправами під музику». Крім цього сертифікату заклад пропонує і вузькопрофільні курси, які дають можливість отримати знання та уміння проведення конкретних занять, наприклад: колового тренування, аквааеробіки тощо, заняття для зниження ваги, для жінок у перед- і післяпологовий період, для літніх людей. Екзамени складаються з п'яти блоків:

- письмова робота;
- практичний залік;
- письмова критична оцінка свого заняття (самоаналіз);
- інтерв'ю (промова перед аудиторією);
- демонстрація уміння надавати першу медичну допомогу, зокрема робити штучне дихання.

Письмова робота включає 300 запитань з основ кінезіології, анатомії, фізіології й теорії оздоровчого тренування (розділ про харчування не включено). Від слухачів вимагають ґрунтовних знань у галузі фітнесу і здоров'я людини, адже правильні відповіді повинні становити не менше 80%. Практичний екзамен полягає у проведенні одного заняття з 10-тижневого плану, за вибором організації, тривалістю 45-60 хвилин. Попередньо студент готує розгорнутий конспект уроку, включаючи засоби попередження травматизму для конкретної вікової групи і умов залу [367].

Аналогічна система підготовки фахівців із оздоровчого тренування існує в Канаді, там сертифікацією інструкторів з аеробіки й персональних фітнес-тренерів займається Федерація Аеробіки і Рада з Фітнесу, що знаходиться в місті Онтаріо [252].

У Німеччині підготовка інструкторів із аеробіки має трирівневу структуру. Основний курс (перший рівень) здійснюється в обсязі 150 год. і передбачає три етапи:

- перший – базовий курс для початківців;
- другий – курс підготовки тренера з основної аеробіки;
- третій – складання іспиту та, за бажанням, прискорений курс й іспит зі степ-аеробіки.

Курс для початківців (базовий) передбачає 60 год. навчального навантаження і має два розділи:

1) загальна та спеціальна теорія (анатомія, фізіологія, основи оздоровчого тренування, педагогіка, психологія, безпека під час проведення занять, основи управління (менеджменту));

2) практика (основні кроки в аеробіці, побудова комбінації, основи музичної грамоти, керування групою).

Курс підготовки тренера з основної аеробіки триває 50 год., під час його опановують такі теми:

- 1) структура і зміст уроку аеробіки;
- 2) техніка виконання базових рухів в аеробіці та методика їх вивчення;
- 3) основи хореографії і музичної грамоти;
- 4) основи управління групою;
- 5) анатомія та фізіологія у контексті проведення заняття з аеробіки;
- 6) особливості проведення степ- та спортивної аеробіки.

На курс підготовки тренера зі степ-аеробіки відведено 50 год., він має схожі теми для вивчення.

Екзамени складаються з трьох етапів: письмової роботи з теорії, підготовки «домашньої» роботи (написання програми уроку, тобто плану-конспекту) і практичної частини (проведення заняття). При чому на теоретичний іспит передбачено одну спробу, а на практичний – дві. Успішне проходження трьох етапів дає можливість отримати ліцензію інструктора з аеробіки.

«Майстер із аеробіки або степ-аеробіки» – другий рівень, який передбачає 50 год. поглибленого вивчення курсу: освоєння більш

складної техніки вправ і побудови комбінацій, основ менеджменту. Курс проходить у два етапи (відвідування семінарів та складання екзаменів) і проводиться під контролем Німецької Федерації гімнастики.

Третій рівень дає можливість отримати диплом тренера з базової аеробіки або степ-аеробіки. Його також проводить Німецька Федерація гімнастики. Передбачено вивчення тем: управління і керівництво тренувальним процесом (обсягом 20 год.) та міжнародна робота (10-15 год.).

Існує також додатковий курс підготовки фітнес-тренера обсягом 30 год., який потребує опанування таких тем: основи рухового тестування людей; мотивація і стратегія; вивчення специфіки застосування спортивного обладнання; теорія та практика кондиційного тренування; основи маркетингової діяльності в Європі, зокрема Германії; особливості проведення занять із дітьми і підлітками [291].

На відміну від європейських країн, де підготовка фахівців із оздоровчих видів фітнесу здійснюється вже досить давно, у Росії ця система лише починає розгортатися. Там професійну підготовку фітнес-тренерів здійснюють як спеціальні коледжі, видаючи фахівцям диплом третього ступеню, так й інститути фізичної культури, які готують бакалаврів і спеціалістів з оздоровчої аеробіки (кафедри гімнастики всіх провідних фізкультурних ВНЗ країни). У багатьох вишах Росії, які здійснюють професійну підготовку у цьому напрямі, існують спортивні спеціалізації «Аеробіка», «Оздоровча аеробіка», «Фітнес-гімнастика». Однак щорічно потреба у висококваліфікованих фахівцях з фітнесу, у цій країні, задовольняється лише на 20-35%.

Навчання тренерської майстерності в Росії здійснює ряд коледжів, зокрема педагогічний, розташований у Петербурзі, який має ліцензію на освітню діяльність у галузі підготовки тренерів, інструкторів та менеджерів з фітнесу. Курс підготовки фітнес-інструктора групових програм триває 4 місяці (2-3 рази на тиждень) і передбачає як вивчення обов'язкових дисциплін, так і дисциплін за вибором студентів. Проходити навчання можна стаціонарно, заочно, за індивідуальним графіком або в дистанційному режимі. Курс із підготовки фітнес-тренерів групових програм дозволяє слухачам вибрати для вивчення будь-які види й напрямки фітнесу:

від класичної аеробіки до силових програм. Випускники можуть працювати інструкторами за всіма вивченими програмами у спортивно-оздоровчих центрах та фітнес-клубах. По закінченню коледжу випускники мають можливість отримати: сертифікат, свідоцтво фітнес-тренера, міжнародний сертифікат інструктора з фітнесу російською і англійською мовами, диплом тренера з фітнесу та міжнародний диплом інструктора з фітнесу на російській і англійській мовах. Сертифікати, свідоцтва та дипломи Педагогічного Коледжу Фітнесу цінуються і в Російській федерації, і в країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Гостра потреба у фахівцях із фітнесу і прибутковість цього виду менеджменту призвела до того, що в Росії переважає так звана сертифікація інструкторів, яку здійснюють за американським принципом. Сертифікати інструкторам із аеробіки та фітнес-тренерам видають організації: «Академія фітнесу», Федерація фітнес-аеробіки Росії, Коледж фітнесу та бодібілдингу імені Бена Вейдера, Асоціація професіоналів фітнесу, Академія Wellness.

«Академія фітнесу» здійснює шестиденну підготовку інструкторів тренажерного залу. Освітні послуги складаються з базової підготовки та підвищення кваліфікації фахівців. Базовий курс передбачає вивчення теоретичного блоку, у ході якого слухачі оволодівають знаннями з анатомії, фізіології, дієтології та ін. Окремо майбутні тренери навчаються способам мотивації клієнтів і технології продажу «персональних тренувань». Слухачі і першого, і другого ступенів можуть відвідати додатково спеціалізовані семінари з різних напрямків (танцювальних, класичної аеробіки, йоги для дітей і підлітків та ін.). Усі семінари проходять на базі провідної мережі фітнес-клубів «Планета Фітнес».

Федерація фітнес-аеробіки Росії (ФФАР) – одна з найдавніших організацій у галузі фітнес-освіти. У шестиденний семінар підготовки інструкторів тренажерного залу, який проводить федерація, включено кілька тематичних блоків: біомеханіка основних вправ тренажерного залу, використання спеціального обладнання, стретчинг і корекція постави, техніка виконання та рекомендації щодо усунення помилок в основних вправах тренажерного залу, а також модуль «Персональний тренер». ФФАР є членом Міжнародної федерації спорту, аеробіки та фітнесу, тому всі випускники разом із сертифікатом ФФАР отримують

міжнародний сертифікат FISAF і мають можливість занесення до міжнародної бази фітнес-інструкторів.

Коледж фітнесу та бодібілдингу імені Бена Вейдера готує інструкторів із фітнесу, бодібілдингу, тренажерного залу, оздоровчої фізичної культури та має право видачі сертифікату й міжнародного диплому російською й англійською мовами. Базовий курс у коледжі триває 144 год. Він розрахований як на новачків, які вирішили стати інструкторами, так і на професіоналів, які бажають підвищити свою майстерність. Курс включає теоретичні знання з анатомії, спортивної медицини, біохімії та ін.; практичні заняття проходять за напрямками: бодібілдинг, оздоровчий фітнес, стретчинг. Частково курс (теоретична частина очної програми) може бути прослуханий дистанційно. У коледжі є кадровий центр, який співпрацює з фітнес-клубами та підтримує випускників у їхньому працевлаштуванні.

Асоціація професіоналів фітнесу (FPA) здійснює підготовку «персональних тренерів» із бодібілдингу та фітнесу. Курси підготовки персонального тренера тривають 20 тижнів (156 год.) і потребують попереднього досвіду проведення персональних тренувань та роботи інструктором тренажерного залу. Після закінчення занять слухачі зможуть самостійно розробляти тренувальні програми, відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості людей, проводити заняття, коригувати техніку виконання вправ. Курс складається з теоретичної частини, яка передбачає читання лекцій із біомеханіки, анатомії, фізіології і практичної (техніка виконання вправ, стретчинг тощо). Після успішної підсумкової атестації студенти курсу можуть додатково отримати сертифікат FPA, схвалений Європейським співтовариством здоров'я та фітнесу.

Академія Wellness проводить базовий курс підготовки фітнес-інструктора і має право видачі сертифікатів Академії Wellness та Асоціації спортивної аеробіки Росії. На реалізацію програми курсів передбачено 56 год. Від майбутніх тренерів організатори вимагають досвіду занять аеробікою або мінімальний досвід роботи інструктором. Також бажано мати медичну, спортивну або педагогічну освіту. Теоретична частина курсів триває 30 год. і передбачає вивчення таких тем як от: анатомія, спортивна медицина, фізіологія, біомеханіка, моторика. Практична частина

курсу триває 26 год. і включає методику проведення розминки, виконання силових вправ, вправ на розтягування і розслаблення тощо. Результатами проведення курсів є сформованість у слухачів умінь правильно розподіляти навантаження на заняттях, контролювати фізичний стан, коригувати техніку виконання вправ, надавати першу допомогу та ін. [212].

Підсумовуючи вище сказане, зауважимо, що професійна підготовка фітнес-тренерів більшості країн світу здійснюється за принципом сертифікації. Це пов'язано з тим, що діяльності фітнес-тренера в цих країнах не надають великого значення, адже ринок працівників у цій галузі доволі щільно заповнений. Вища освіта в розвинених країнах високо цінується й доступна не кожному, а професія фітнес-тренера не належить до категорії престижних і прибуткових. Проте, у «школах фітнесу» до рівня теоретичної та практичної підготовленості майбутнього фітнес-тренера висуваються суворі вимоги.

1.5. Стан вітчизняних систем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

В Україні, як і в Росії, також відсутня чітко сформована система підготовки фітнес-тренерів, простежується неузгодженість у роботі державних і приватних установ, які готують фахівців цього профілю. На основі аналізу літературних джерел і власного досвіду діяльності ми виявили, що професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів в Україні може здійснюватися двома шляхами: підготовка у вищих навчальних закладах та в «школах фітнесу». Крім цього, на комерційних засадах, уже працюючі фітнес-тренери можуть підвищити свою кваліфікацію відвідуючи фітнес-конвенції (Рис. 3).

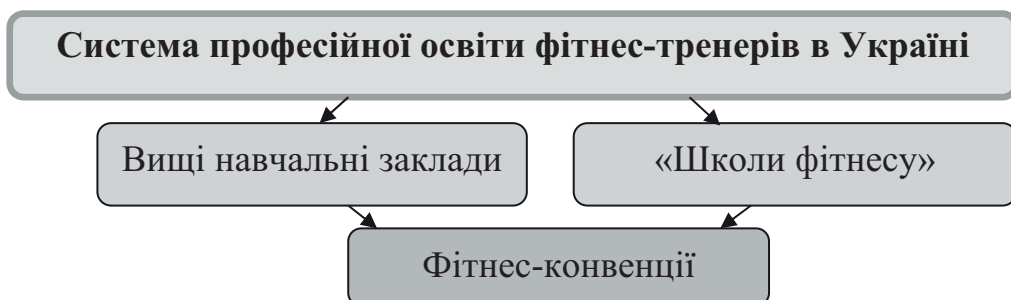


Рис. 3. Система професійної освіти фітнес-тренерів в Україні

Нині професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів в Україні здійснює понад 40 вищих навчальних закладів, з-поміж них: Львівський державний університет фізичної культури, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Національний університет фізичного виховання і спорту України, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний університет», Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Національний університет водного господарства та природокористування та інші, деякі з них не мають фізкультурно-оздоровчого спрямування.

Бакалаврів за напрямом 6.010203 «Здоров'я людини» і професійним спрямуванням «Фітнес та рекреація» готує кафедра «Здоров'я, фітнесу та рекреації» Національного університету фізичного виховання і спорту України. Тут студенти можуть здобути такі професійні кваліфікації: фітнес-тренер, інструктор із аеробіки, інструктор тренажерної зали, фахівець з організації дозвілля. Також кафедра забезпечує підготовку магістрів за спеціальністю 8.01020303 «Фітнес та рекреація» надаючи такі кваліфікації: консультант із питань здорового способу життя, персональний фітнес-тренер, менеджер у сфері фітнесу та рекреації, науковий співробітник у сфері фітнесу та рекреації. Навчальна діяльність студентів за вказаними кваліфікаціями реалізується в процесі викладання навчальних дисциплін: «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу», «Наукові засади формування здорового способу життя», «Менеджмент і маркетинг у сфері фітнесу і рекреації», «Інноваційні технології у фітнесі» та інші.

Підготовку фахівців за напрямом 6.010203 – «Здоров'я людини» і спрямуванням «Фітнес та рекреація» забезпечує кафедра «Здоров'я людини, рекреації та фітнесу» Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича. Студенти, які навчаються за цим напрямом, здобувають кваліфікацію: фітнес-тренер, інструктор із аеробіки, інструктор тренажерної зали, інструктор із оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму), спортивний аніматор, викладач фізичної культури. Кваліфікація дає

можливість надавати послуги: консультанта з питань здорового способу життя, методиста-валеолога, інструктора навчально-тренувального центру, молодшого наукового співробітника (рекреолога). Навчання в магістратурі здійснюється один рік, після чого магістри здобувають кваліфікацію: викладач ВНЗ, консультант із питань здорового способу життя, персональний фітнес-тренер, фахівець із фізичної рекреації, менеджер спорту для всіх.

Напрямок підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» був відкритий і отримав популярності відносно недавно. До цього посадові обов'язки фітнес-тренера виконували і виконують фахівці фізичної культури, які мають освіту за напрямом підготовки 6.010201 – «Фізичне виховання». Підготовку фахівців за цим напрямом здійснюють вищі педагогічні навчальні заклади, зокрема факультети фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та інші, а також інститути фізичної культури і спорту: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Харківська державна академія фізичної культури та спорту та інші. Студенти, здобуваючи освіту в цих закладах, також отримують необхідні компетенції для здійснення професійних обов'язків фітнес-тренера.

Аналіз навчальних дисциплін, призначених для підготовки майбутніх фітнес-тренерів, дав підстави для висновків: вищі навчальні заклади, мають потужний потенціал для здійсненні якісної освіти, формування у студентів системи професійних компетенцій, що дозволять виконувати професійні функції фітнес-тренера на високому рівні. Незважаючи на потужність і якість професійної підготовки, що дають університети, в Україні лише незначний відсоток фітнес-тренерів здобуває освіту у ВНЗ. Це зумовлено рядом факторів:

- тривалістю терміну навчання у виші;
- відсутністю ліцензій у фітнес-клубів на здійснення фізкультурно-оздоровчих послуг, що дозволяє брати на роботу працівників без спеціальної освіти, яким можна платити нижчу зарплату;

– недбалістю та невимогливістю багатьох фітнес-закладів до рівня освіченості тренерів і персоналу, відсутністю відповідальності за свою діяльність;

– урахування лише однієї зі сторін професійної майстерності тренера (переважно рухової) та ін.

Ці аспекти призводять до того, що люди без спеціальної освіти працюють у галузі оздоровчого фітнесу. Із метою виявлення освітньої спеціальності фахівців, які працюють у галузі оздоровчого фітнесу інструкторами з аеробіки, тренерами тренажерного залу, персональними тренерами, ми провели опитування, у якому взяло участь 100 осіб. Опитування проводили в різних містах України: Полтаві, Кременчуці, Києві, Сумах, Харкові.

За результатами опитування ми виявили, що 31,7% фітнес-тренерів мають фізкультуру освіти; 20,6% – гуманітарну педагогічну освіту; 17,5% – економічну; 11,4% – технічну; 9,3% – медичну; 8,3% – спеціальну освіту за напрямом підготовки «Здоров'я людини», кваліфікацією «Фітнес-тренер», 1,2% – інше (Рис. 4).

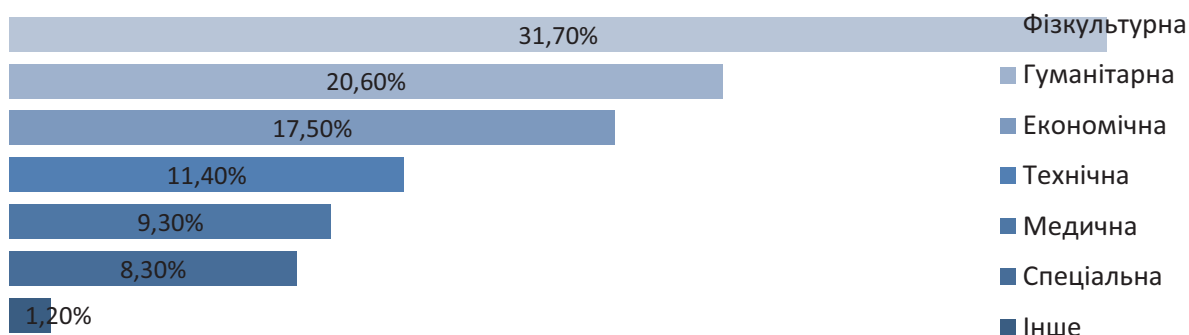


Рис. 4. Ієрархія освітніх спеціальностей працюючих фітнес-тренерів

Отже, незважаючи на те, що майже в кожному місті України є освітній заклад, який здійснює підготовку фітнес-тренерів, за фахом працює незначний відсоток його випускників. Достатньо високу планку в рейтингу працівників посідають фахівці фізичної культури та інших гуманітарних напрямів, які отримали педагогічну освіту. Вони обґрунтовують свій вибір професії тим фактом, що вже мають певні компетенції й досвід, необхідні для роботи з людьми, а рухових навичок набувають, проходячи навчання в самому фітнес-клубі при прийомі на роботу. Великий

відсоток фітнес-тренерів, за нашим спостереженням, має технічну й економічну освіту, яка не пов'язана ані з фізкультурно-оздоровчою, ані з рекреаційною діяльністю. Незначний відсоток фітнес-тренерів має медичну освіту, яка також не пов'язана з виконанням професійних обов'язків фітнес-тренера, але стосується напряму здоров'язберігальних технологій, які є основою сучасного фітнесу. Також існує невеликий відсоток людей, які мають середню освіту; це випускники шкіл, котрі лише здійснюють свій вибір професії.

Нагальна потреба у фахівцях із фітнесу, дефіцит часу на їхню підготовку, а також прибутковість додаткових освітніх послуг призвели до того, що в найбільш індустріально розвинених містах України відкрито так звані «школи фітнесу». Ці освітні заклади здійснюють підготовку на комерційній основі за такими напрямами: тренер тренажерної зали, танцювальних і дитячих оздоровчих програм, інструктор із раціонального харчування, масажу та ін. Організатори зауважують, що, пройшовши курс навчання в «школі фітнесу», людина отримує сертифікат державного зразка, який придатний для роботи в будь-якому фітнес-клубі України. У сертифікаті вказано напрямок, за яким може працювати особа, а також її кваліфікація. Курси тренерів із фітнесу зауважують, що сертифікат видається лише у випадку успішного складання іспиту. Таку підготовку здійснює ряд приватних клубів, асоціацій, федерацій, лише окремі з яких мають ліцензію на освітню діяльність.

У «школах фітнесу», як правило, обсяг навчального навантаження визначено в днях (від 3 до 14), а не годинах. Повний курс навчання передбачає теоретичну і практичну підготовку, складання екзаменів, можливість відвідувати центр і займатися у професійній фітнес-студії (із дзеркалами, аудіо-системою та обладнанням). Під час навчання учасники мають можливість отримати знання й набути практичних умінь та навичок із різних видів фітнесу: класичної аеробіки (на заняттях використовується хореографія, заснована на базових кроках, випадах, підскоках, поворотах); степ-аеробіки (виконання вправ класичної аеробіки на степ-платформі); тай-бо (програма з виконанням елементів різних видів єдиноборств – кікбоксінгу, тайського боксу та іншого в поєднанні з аеробікою); йоги; Port de Bras (поєднання елементи хореографії, йоги, Пілатесу, стретчингу та силового тренування); функціонального тренінгу (силове тренування, побудоване на

виконанні вправ з вагою власного тіла або із застосуванням спеціального обладнання) та ін.

Теоретичний курс передбачає вивчення типових тем:

– поняття про фітнес, діяльність та перспективи розвитку сучасного фітнес-бізнесу; цілі, завдання й особливості організації занять із аеробіки та інших напрямків фітнесу;

– основи біомеханіки, анатомії, фізіології;

– структура заняття; термінологія базових рухів та вправ, техніка їхнього виконання і вплив на організм людини, High-Low та Non-impact варіанти виконання вправ; робота в групах, парах;

– основи музичної грамоти; методи складання та розучування комбінацій: додавання, ділення, модифікації; складання і розучування комбінацій для різних форматів уроку (рівномірний, інтервальний, коловий);

– прийоми регулювання навантаження на заняттях; педагогічна майстерність інструктора, способи формування інструкторських навичок, к'юїнг, розвиток комунікативних навичок;

– правила техніки безпеки на заняттях, аналіз заборонених вправ (альтернативні варіанти їхнього виконання) та надання першої медичної допомоги; особливості проведення занять із людьми різного віку та стану здоров'я, специфіка проведення персонального тренінгу та ін.

Практичний курс передбачає участь у майстер-класі провідних інструкторів і власну практику проведення окремих частин заняття. Екзамен проходить у два етапи: теорія (усне опитування та письмові тести) і практика (розробка та проведення певних частин уроку). Базовий курс підготовки тренера складає приблизно 40-50 год. Закінчивши «школу фітнесу», випускник отримує сертифікат, де зазначено, що він – фітнес-тренер початкового рівня.

Для виявлення ступеня задоволення освітніми послугами ми провели анкетування з-поміж тих, хто закінчив «школи фітнесу», в різних містах України. За допомогою анкетування визначили середній вік відвідувачів курсів, ступінь і профіль освіченості, а також їхні враження та побажання щодо якості навчання. В опитуванні взяло участь 100 осіб, які навчалися в різних «школах фітнесу» і містах України: Полтаві, Кременчуці, Києві, Сумах, Харкові.

Анкетування дало можливість встановити, що майже половина слухачів курсів знаходиться у віковому діапазоні – 18-25 років, у віці від 25 до 30 років – 34% осіб, до 18 років – 14% і людей

старших за 30 років – 6%. Це говорить про те, що більшість тих, хто виявив бажання навчатися, – молодь (Рис. 5).

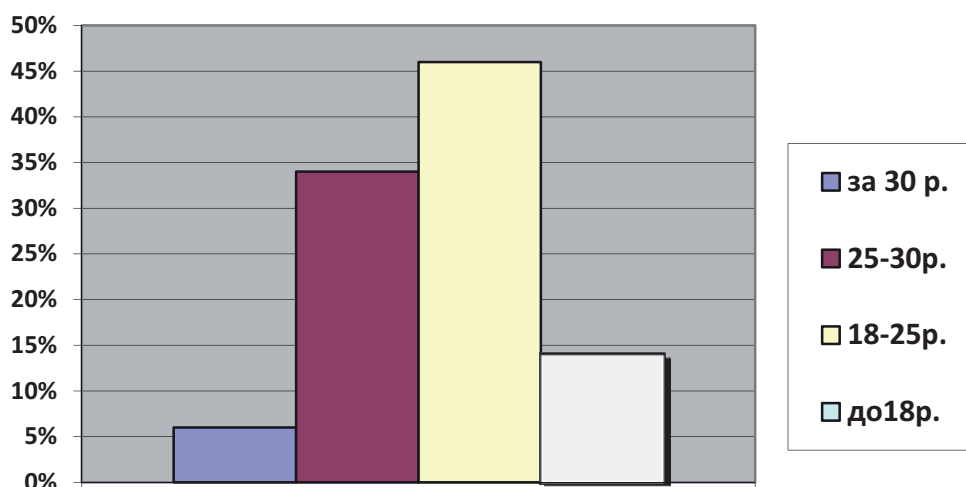


Рис. 5. Віковий діапазон людей, які навчаються у «школах фітнесу»

Значний відсоток бажаючих стати тренером – з вищою освітою, це – 72% респондентів, з-поміж них фізкультурну освіту має 9,3%, гуманітарну – 34%, медичну – 7,4%; технічну – 12,6%, економічну – 8,7%; незакінчену вищу – 20% і середню освіту – 8%. Вважаємо це високим ступенем освіченості людей. Отже, більшість осіб відвідують курси в «школі фітнесу» з метою перепідготовки. Низький відсоток здобувачів із фізкультурною освітою пояснюємо достатнім рівнем знань, які отримують студенти, навчаючись у ВНЗ.

Понад половина респондентів (52%) має спортивні розряди з різних видів спорту, включаючи танцювальні, а, отже, й певний досвід змагальної діяльності, інші – не спортсмени; 8% анкетованих мають незначний досвід тренерської діяльності – від 1 до 2 років і працювали в мережах типу FitCurvs, інші – без досвіду роботи; 1% осіб у минулому зовсім не займався аеробікою або іншими видами фітнесу. Зважаючи на отримані дані, можемо припустити: слухачі курсів володіють початковим рівнем професійних умінь, не мають уявлення про структуру заняття та методику його проведення, у них низький рівень сформованості рухових умінь і навичок, керівних та інших здібностей. Також слід відмітити, що 100% респондентів, не маючи ані досвіду тренерської роботи, ані спеціальної освіти, прагнуть працювати фітнес-тренером,

пояснюючи це популярністю фітнесу та затребуваністю професії на ринку праці.

Після закінчення курсів враження й очікування майбутніх фітнес-тренерів щодо якості отриманих освітніх послуг розподілилися так: 29% респондентів були незадоволені результатами навчання; у 48% – очікування скоріше виправдалися, чим ні; 23% випускників були задоволені навчанням у «школі фітнесу». Незадоволення курсами спровокував брак часу на оволодіння навчальним матеріалом; так вважають 67% респондентів, інших – навчальне навантаження повністю влаштувало. На думку більшості опитаних (83%), необхідно збільшити навчальне навантаження на опанування різних компонентів професійної підготовки: теоретичного матеріалу – 27%; матеріалу методичного характеру – 15%, на практичні заняття – 41%. Також майбутні тренери висловили побажання більш детально вивчати такі теми: «Особливості раціонального харчування» і «Психологічні особливості роботи з людьми» – 26%; «Основи біохімії та біомеханіки» – 21%, «Теорія й методика оздоровчого тренування» – 16%, «Контроль змін у стані здоров'я і фізичному розвитку людини» – 9%.

Результати опитування дозволяють дійти висновку, що лише невеликий відсоток випускників «шкіл фітнесу» – 17% – повністю задоволений навчальним навантаженням, запропонованим організаторами курсів, решта – розуміє, що отримали лише частину знань та практичних умінь, необхідних для професійної діяльності (Рис. 6, 7).

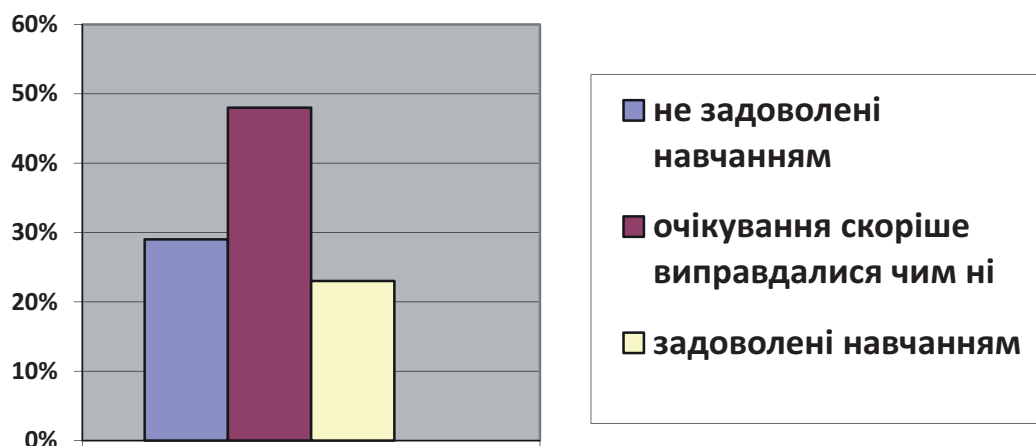


Рис. 6. Враження слухачів після навчання у «школах фітнесу»

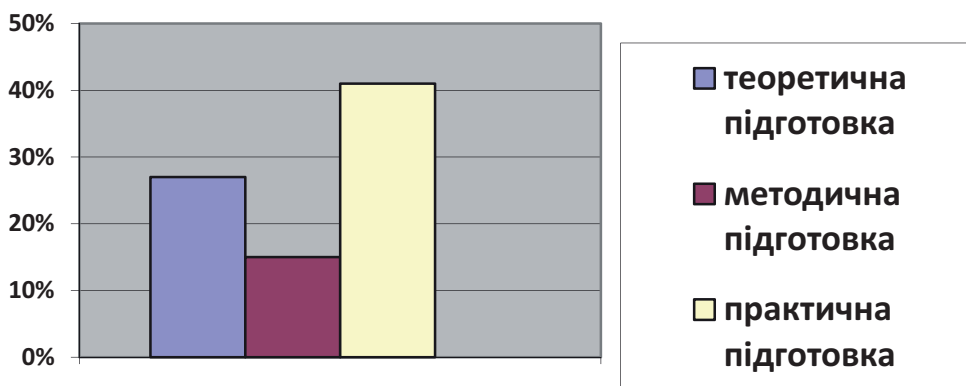


Рис. 7. Побажання відвідувачів «шкіл фітнесу» щодо збільшення навчального навантаження на різні види підготовки

Після закінчення навчання 66% слухачів курсів оцінили свій рівень професіоналізму як «низький», що дає можливість працювати тренером лише з групами початкового рівня підготовленості, за одним напрямом фітнесу; 34% – як «середній», що дозволяє працювати з групами різного рівня підготовленості, за кількома напрямками. Жоден із опитаних не визнав свій рівень підготовленості «високим», який передбачає майстерність проведення занять із групами «просунутого» рівня підготовленості, за затребуваними популярними напрямками і можливість продавати «персональні тренування».

Швидкий розвиток фітнес-індустрії ставить високі й досить специфічні вимоги до рівня підготовленості сучасних фітнес-тренерів. Фітнес-тренер своєю діяльністю повинен вирішувати завдання зі зміцнення здоров'я, корекції зовнішнього вигляду людини, консультувати з питань раціональності системи харчування, бути «продавцем» послуги «персональне тренування» та ін. Ці абсолютно різні види діяльності фітнес-тренера визначають систему професійних компетенцій, якими повинен оволодіти фахівець у процесі професійної підготовки. Проте, у так званих «школах фітнесу» людям надають окремі знання, уміння та навички, яких недостатньо для кваліфікованого виконання професійних обов'язків.

Певну зацікавленість у нас викликала самооцінка рівня підготовленості практикуючих фітнес-тренерів. У дослідженні взяло участь 150 осіб, з-поміж яких 50 осіб – зі спеціальною освітою за напрямом підготовки «Здоров'я людини», професійним спрямуванням «Фітнес та рекреація», 50 осіб – за напрямом «Фізичне виховання», 50 осіб навчалися у «школах фітнесу». Усі

учасники опитування мають досвід роботи від 6 місяців до 2 років (малодосвідчені фахівці). Рівень підготовленості ми визначали за такими показниками: теоретична, методична, фізична (рухова), психологічна підготовки, організаторські та комунікативні здібності, психічна готовність, схильність до самовдосконалення, до продовження освіти, до сприйняття інновацій у фітнесі, до науково-дослідної роботи, загальна культура, ерудованість. Після проведення анкетування опрацювали й узагальнили результати, які розмістили в табл. 5 і на рис. 8.

Таблиця 5

Самооцінка рівня підготовленості практикуючих фітнес-тренерів

<i>Освіта працюючих фітнес-тренерів</i>	<i>Рівні підготовленості</i>			
	<i>Високий</i>	<i>Достатній</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
Фахівці зі спеціальною освітою, кваліфікацією «фітнес-тренер»	39,1%	41,4%	11,6%	7,9%
Фахівці, які мають освіту за напрямом «Фізичне виховання»	38,8%	39,6%	13,2%	8%
Фахівці, які навчалися в «школах фітнесу»	31,6%	33%	26,4%	9,0%

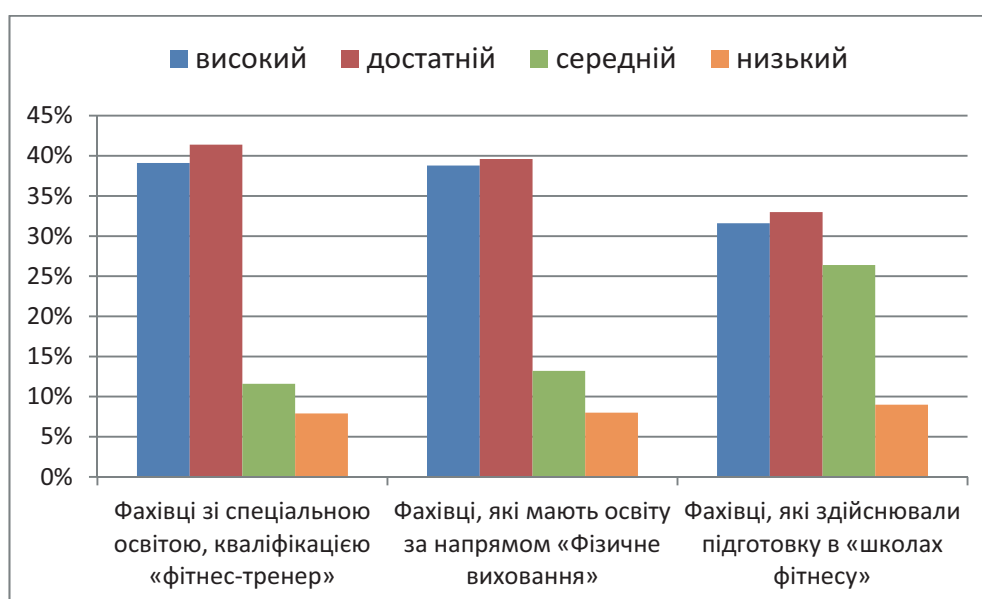


Рис. 8. Самооцінка рівня підготовленості практикуючих фітнес-тренерів

Порівнюючи результати анкетування щодо самооцінки професійної підготовленості фітнес-тренерів, бачимо, що фахівці, які здобули освіту у ВНЗ за спеціальністю «Здоров'я людини», вище оцінюють свій професійний рівень, ніж фітнес-тренери, які отримали знання у «школах фітнесу». Також високим відсотком позначена самооцінка фахівців, які завершили навчання за напрямом «Фізичне виховання». Незважаючи на те, що всі категорії осіб уже мають досвід професійної діяльності, констатуємо таке: початкових професійних знань, умінь та навичок фітнес-тренерам із підготовкою у «школі фітнесу» не вистачає, що впливає на виконання ними професійних обов'язків.

У процесі розвитку фітнес-індустрії поглиблюються й розширюються знання про здоров'я людини, її фізичну, інтелектуальну та духовну сторони, про їхню взаємодію і взаємовплив. На цій основі удосконалюються та модифікуються фітнес-програми, які часто є симбіозом абсолютно різних спортивних, танцювальних, бойових практик і духовного розвитку людини. Залучаючи до своєї царини людей, тренерів необхідно розуміти змістовну сутність тих практик, із яких складаються сучасні фітнес-формати. Також з'являються нові технології і в галузі комунікацій, психології спілкування, теорії та практики проведення і продажу «персональних тренувань». Отже, обсяг компетенцій, якими мусить володіти фітнес-тренер, повинен відповідати займаній посаді й постійно осучаснюватися. Додаткове навчання фітнес-тренерів – ефективний спосіб сприяння їхній якісній професійній діяльності, тому для підвищення кваліфікації тренерського складу регулярно проводять спеціальні заходи.

Спеціальні курси підвищення кваліфікації фітнес-тренерів називаються **фітнес-конвенціями**, вони – найпопулярніша й найдієвіша форма удосконалення професійної майстерності інструкторів та фітнес-тренерів; їх використовують в усьому світі. Це комерційні заходи, які організують із метою обміну практичним досвідом проведення класичних фітнес-програм та презентації інноваційних форматів, для групових і персональних занять працюючим тренерам фітнес-клубів; такі фітнес-конвенції вимагають від учасників попереднього досвіду роботи. Їх проводять за класичними програмами фітнесу, наприклад: танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фідбол-аеробіка,

функціональний тренінг тощо та новими, які з'являються в галузі фітнесу. В Україні конвенції мають різний рівень: регіональний, всеукраїнський, міжнародний. На конвенціях міжнародного рівня найбільші фітнес і велнес клуби, із широким спектром послуг, запрошують провідних тренерів із різних країн, які не лише влаштовують майстер-класи та презентують нові програми, але й продають відео та аудіо продукцію, тренажерне обладнання, діляться досвідом роботи. Незважаючи на професіоналізм й досвід тренерської діяльності, не всі вони мають вищу спеціальну освіту, більшість із них у минулому професійні танцюристи або спортсмени.

Фітнес-конвенції проходять у великих приміщеннях, для значної кількості осіб (100 і більше), де фітнес-тренер здійснює показ, а інші намагаються відтворити та запам'ятати рухи. Презентер не зупиняється й не повторює рухи для кожного з учасників, тому складність формату людина повинна обрати самостійно. Організація, що проводить конвенцію, має право видавати сертифікати учасникам, за що отримує додаткові кошти.

Оптимізація системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів потребує всебічного вивчення особливостей організації цього процесу. Відомо, що без активної, свідомої позиції працюючих тренерів до необхідності підвищення кваліфікації не можливо розробити систему підготовки, яка б відповідала їхнім потребам, побажанням і сучасним вимогам галузі фітнесу. За допомогою анкетування ми виявили ставлення працюючих тренерів до потреби в підвищенні професійної кваліфікації.

Із цього приводу думки фахівців розділилися так: 52% опитаних вважають, що підвищувати кваліфікацію за допомогою фітнес-конвенцій необхідно постійно, 22% – що підвищувати кваліфікацію необхідно час від часу, не обов'язково лише за допомогою фітнес-конвенцій, 15% – що необхідно постійно удосконалювати свою майстерність, використовуючи будь-які форми і методи навчання, 11% – загалом нехтують можливістю підвищення кваліфікації.

Отже, існує значний відсоток фахівців, які вважають себе всезнаючими й не бажають підвищувати професійний рівень. Зазвичай, до таких осіб належать молоді інструктори, які мало

проінформовані про можливості фітнес-конвенцій, або ті, які не продовжуватимуть своє професійне зростання в цій галузі.

Без відповідної мотивації фітнес-тренерів до підвищення кваліфікації важко досягти високого рівня ефективності тренувального процесу. Для з'ясування основних причин, які спонукають інструкторів спортивно-оздоровчих закладів та фітнес-центрів підвищувати професійну майстерність, ми попросили розташувати мотиви в порядку значимості: від більш значимого до менш значущого.

Після проведення дослідження отримали такі результати: на перше місце в рейтингу мотивів інструктори поставили можливість опанування нових фітнес-програм, ознайомлення з сучасним обладнанням; на друге – можливість отримати документ про підвищення кваліфікації; на третє – ознайомлення з інноваційними методиками і технологіями фітнес-індустрії, тобто можливість підвищити методичну майстерність; далі в рейтингу – потреба в оновленні знань зі своєї спеціалізації; наступними факторами зазначено: обмін досвідом проведення занять, знайомство й спілкування з тренерами-колегами, провідними фахівцями в цій галузі, тренування з використанням нового обладнання, організацію власного активного відпочинку, можливість спробувати нову фітнес-програму; останнє місце у шкалі чинників відведено підвищенню рівня загальної культури, ерудованості та потребі у глибшому пізнанні тенденцій розвитку своєї професійної сфери для здійснення науково-дослідної діяльності.

Безумовно, з-поміж мотивів, що їх обрали респонденти, домінують конкретні, які мають пряме відношення до професійної діяльності, загальні мотиви були менш популярними. Проведене дослідження дає підстави зрозуміти, що головними важелями, які спонукають людей до відвідування методичних семінарів і фітнес-конвенцій, є опанування нових фітнес-програм, ознайомлення з сучасним обладнанням і отримання документа про підвищення кваліфікації. Однак існує певний відсоток тренерів, які обирають для навчання класичні фітнес-програми, що не передбачають використання нового обладнання чи методів проведення заняття, а спокушають тренерів-новачків (до 1 року тренерської діяльності) своєю простотою, доступністю, креативністю побудови. Також у більшій мірі новачків цікавлять знайомства з провідними фітнес-

презентерами, яких вони вважають еталоном у професії. Це засвідчує те, що в такій категорії тренерів невисокий рівень професійних знань, умінь та досвіду, низькі креативні здібності, методична підготовленість та рухові якості.

Один із професійних обов'язків фітнес-тренерів – підготовка до тренування. Із метою встановлення регулярності й потреби в підготовці до тренувальних занять фахівців, які працюють у сфері фітнесу, було розподілено на три групи: інструктори тренажерного залу, фітнес-тренери групових програм та інструктори «персонального» тренінгу. За допомогою анкетування ми виявили, що лише інструктори персональних тренувань регулярно готуються до всіх занять – 98%; до окремих занять здійснюють регулярну підготовку інструктори тренажерного залу і групових занять – 66,2% і 72,3%, відповідно; нехтують підготовкою до тренувальних занять 20,8% тренерів тренажерного залу і 4% тренерів групових занять. Такі факти пояснюємо тим, що у тренерській роботі найбільш прибутковим і престижним видом діяльності є проведення індивідуальних тренувань, а це спонукає до ретельної регулярної підготовки. Високий показник ігнорування підготовки до тренувань умотивовуємо тим, що більшість інструкторів тренажерного залу працюють за стандартною програмою, від якої не відступають.

На питання: «Скільки часу Ви витрачаєте на підготовку до заняття?», ми отримали такі відповіді: менше 1 год. на тиждень – 69,5% інструкторів тренажерного залу, 21,8% – тренерів групових програм, 3,6% – тренерів «персональних» програм; до 30 хв. щодня на підготовку витрачає 93,8% і 77,2% інструкторів групових програм та персонального тренінгу, відповідно, дещо менший відсоток 29% – інструкторів тренажерного залу. 2,5% і 2,6% інструкторів тренажерного залу і групових програм, відповідно, і 1% інструкторів персонального тренінгу витрачають на підготовку до занять 1-2 години щодня. Отримані результати свідчать про те, що більшість фахівців у галузі оздоровчого фітнесу мало часу приділяють підготовці до занять, самоосвіті, саморозвитку.

Думки про пріоритетність видів підготовки до заняття розподілилися так: 45% інструкторів тренажерного залу, 20,4% – групових програм і 18,5% тренерів персонального тренінгу розробляють фітнес-програми самостійно, на основі власних знань;

для підготовки до заняття 38,8% інструкторів тренажерного залу, 1,8% – групових програм і 7,3% тренерів персонального тренінгу читають спеціальну літературу; 4% інструкторів тренажерного залу 43,7% – групових програм і 32% – тренерів персонального тренінгу готуються до занять, використовуючи мережу Інтернет; лише 2% інструкторів персонального тренінгу відвідують методичні семінари, інші не мають такої потреби або можливості; 3,2% інструкторів тренажерного залу, 34% – групових програм і 36,3% – персонального тренінгу відвідують фітнес-конвенції (Рис. 9). Резюмуючи вище сказане, розуміємо, що перевагу в підготовці до занять фітнес-тренери віддають читанню літератури, відвідуванню фітнес-конвенцій та мережі Інтернет, найменше користі для підготовки приносять спілкування з колегами.

Усі тренери з оздоровчого фітнесу по-різному цікавляться спеціальною спортивною літературою, але щодня жоден із них не читає. У мережі Інтернет найбільш цікавими сайтами для підготовки до заняття для 83%, тренерів тренажерного залу вважають ті, які містять інформацію методичного характеру, 80% – інструкторів групових програм ті, які демонструють частини або елементи проведення заняття, а тренери персональних програм обирають сайти, що містять інформацію і теоретичного і методично-практичного характеру.

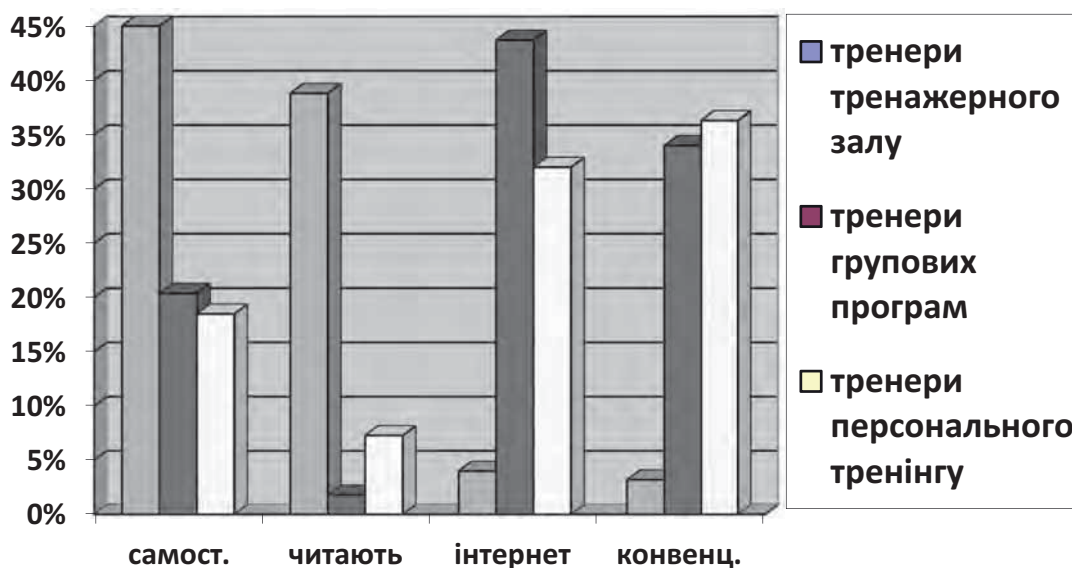


Рис. 9. Пріоритетність видів підготовки до заняття фітнес-тренерів різних напрямків

Важливу роль у підготовці до проведення тренувальних програм інструктори відводять фітнес-конвенціям. За результатами анкетування встановлено, що менше 20% інструкторів жодного разу не відвідували конвенції або методичні семінари. Підвищують кваліфікацію за допомогою конвенцій щомісяця приблизно 1,5% інструкторів; 1 раз на 6 місяців – 22,7% працівників тренажерного залу, 39% – групових програм, 32% – персонального тренінгу; 1 раз на рік відвідують фітнес-конвенції 50-56% інструкторів. Такий високий відсоток відвідувачів фітнес-конвенцій свідчить про потреби фахівців у підвищенні кваліфікації. Загалом часові затрати фахівців з оздоровчого фітнесу на саморозвиток та самопідготовку не високі і уступають часовим затратам на підготовку учителів. Проте, професія фітнес-тренера може бути ефективною та прибутковою за умови ретельної підготовки до заняття, постійного самовдосконалення, а також якісної професійної підготовки, що забезпечують вищі навчальні заклади, формуючи в майбутніх фахівців не лише рухові уміння та навички, а й здатність до самопідготовки, саморозвитку, самоосвіти.

Підсумовуючи вище сказане доходимо такого висновку. На відміну від країн США і Європи, де процедура підготовки фітнес-тренерів давно сформувалася і ефективно функціонує, в Україні вона лише починає розвиватися. У нашій державі підготовку фахівців із фітнесу здійснюють і ВНЗ і «школи фітнесу». Загальний аналіз навчальних планів та програм підготовки фітнес-тренерів в Україні засвідчує: вищі навчальні заклади здійснюють ґрунтовну, фундаментальну підготовку за напрямом «Здоров'я людини», що дає можливість випускникам після закінчення закладу повноцінно працювати за фахом. Це також підтверджує проведене анкетування щодо самооцінки рівня підготовленості фітнес-тренерів. Незважаючи на це, ретроспективний аналіз доводить, що від початку зародження й розвитку фітнес-індустрії в Україні професійні обов'язки інструктора з фізичного виховання дорослого населення та фітнес-тренера здійснювали фахівці за напрямом підготовки «Фізичне виховання», які й донині посідають найвищі сходини у структурній організації освітньої спеціальності практикуючих фітнес-тренерів.

Також встановлено, що у «школах фітнесу» термін навчання значно менший, а знання тренерам надають, як правило, за одним із

видів фітнес-програм. Власну недостатню підготовленість відзначають і практикуючі фітнес-тренери, які брали участь в анкетуванні.

Відзначили також, що незалежно від рівня освіченості практикуючі фітнес-тренери потребують постійного підвищення кваліфікації, яку забезпечують заняття на фітнес-конвенціях. Виявлено: більшість фітнес-тренерів відвідують фітнес-конвенції з метою опанування нових фітнес-програм, ознайомлення з сучасним обладнанням, отримання сертифікату, підвищення методичної грамотності і технічної майстерності.

Враховуючи соціальну значущість професії фітнес-тренера, важливість якісної його підготовки до виконання обумовлених функцій та обов'язків, недостатню дослідженість професійно необхідних знань, умінь, навичок та здібностей, професійних і особистісних якостей, якими повинен володіти сучасний фітнес-тренер, вважаємо за потрібне окреслити та обґрунтувати провідні методологічні підходи до підготовки фахівця цього профілю. Також необхідно дослідити ступінь готовності сучасних учителів фізичної культури до здійснення музично-ритмічного виховання школярів, що вважаємо передумовою діяльності у галузі оздоровчого фітнесу.

1.6. Готовність учителів фізичної культури до здійснення музично-ритмічного виховання школярів як передумова діяльності у галузі фітнесу

Фізична культура, спрямована на загальне удосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності, є значною частиною загальної культури людини, оскільки поєднує елементи духовного і фізичного розвитку, які гармонійно взаємодоповнюються. Фізична культура відіграє важливу роль в житті людини, а її цінності як міцний фундамент, закладаються ще з дитячих років. Важливе місце у формуванні фізичної культури людини належить учителю, тому що від його майстерності залежить ступінь і якість фізкультурної освіти, він як провідник вказує шлях, навчає, організовує, спонукає.

Аналіз системи нормативно-правових документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Концепції загальної середньої освіти, Національної доктрини розвитку освіти України у

XXI ст., навчальних програм «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів [241; 242; 243] указує на те, що фізична культура є пріоритетним напрямом гуманітарної політики держави, важливим чинником досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів та позитивного міжнародного іміджу держави [126].

Отже, здійснюючи педагогічну діяльність учитель фізичної культури загальноосвітньої школи керується нормативними документами головна роль, з-поміж яких, належить навчальній програмі. Власне навчальна програма орієнтує вибір учителя на вивчення того чи іншого матеріалу, скеровує його дії у відповідності з основними завданнями: набуття учнями досвіду діяльності – навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя та безпечної поведінки [242]. Навчальні програми з фізичної культури розроблено окремо для школярів 1-4, 5-9 і 10-11 класів, оскільки учні цих вікових груп близькі за рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Для учнів 1-4 класів фізичне виховання відіграє провідну роль, воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для оптимального розумового, морального й естетичного виховання. Це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямований на формування потреби в заняттях фізичними вправами, розвитку рухових умінь, фізичних якостей, зміцнення здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звички до здорового способу життя.

Для початкового навчання музикою молодший шкільний вік є найбільш сприятливим. За даними досліджень А. Верем'єва і О. Скрипченко у молодшому шкільному віці зростає гострота слуху, а також здатність розрізняти висоту тонів. В учнів 3-4 класів підвищується точність сприймання і відтворення коротких звукових сигналів (порівняно з першокласниками в 1,6 разів) [65]. Саме тому, одне з головних завдань розвитку дітей цього віку полягає у здійсненні музично-ритмічного виховання.

Проблема музично-ритмічного виховання школярів різного віку досліджена достатньо детально, особливої уваги учені приділяють естетичному вихованню учнів молодшого віку (А. Аксьонова, Е. Андрєєва, М.Батіщева, А. Верем'єв, В. Верховинець, І. Гасюк, Е. Конорова, Я. Кушка, Е. Мальцева, Н. Миропольська, В.Мотов, Е. Мякінченко, С. Ничкало, В. Рагнозіна, С. Руднева, В.Федорів та інші) [9; 15; 31; 65; 76; 234; 238; 240].

На цьому наголошує і вчений В. Мотов, який підкреслює, що дитяча здібність реагувати на висоту звуків розвивається з віком, діти значно краще орієнтуються в ритмічних рухах, добре відрізняють біг від ходьби, швидкий темп від повільного, довгі звуки від коротких. Перші ритмічні вправи засвоюються ними дуже швидко й дають змогу вчителю за короткий час досягти високих результатів [238].

Музично-ритмічне виховання розвиває почуття музичного ритму, його сприймання, виконання, а також імпровізацію. Вчені Н. Миропольська та Я. Кушка підкреслюють, що імпровізація – особливий вид роботи, елемент творчості, за допомогою якого можна успішно уточнити, розширити і збагатити ритмічну уяву і сприйняття дітей [234]. У процесі формування музично-ритмічного відчуття і ритмічних навичок у школярів підвищується рухова активність, відбувається усвідомлення естетичної виразності ритму як елементу музичної мови. Ритмічна діяльність збагачує сприйняття дитини, розвиває музичність, впливає на формування різноманітних психічних функцій. Загальновідомо, що зацікавленість полегшує і активує розвиток. Емоції, які отримують діти завдяки виконанню ритмічних завдань позитивно впливають на їхній загальний розвиток і психічний стан. Важливість ритмічної діяльності виходить далеко за межі музичного, фізичного й естетичного виховання. Зважаючи на це, у навчальній програмі з фізичної культури для учнів 1-4 класів, у розділі «Школа пересувань», зазначено необхідність виконання ритмічних завдань [241].

Для досягнення найкращих показників у формуванні музично-ритмічних навичок учитель фізичної культури повинен правильно спрямовувати потребу дітей у русі, використовувати переважно

прикладні вправи і пересування, пов'язані з навчальним матеріалом уроку, які не потребують окремого часу для оволодіння та закріплення: прості рухи руками й ногами, біг, ходьбу, елементарні танцювальні кроки. Вони можуть виконувати роль методу, за допомогою якого діти усвідомлюють окремі поняття музичної грамоти, або засобу самовиявлення. Корисна віддача від музично-ритмічних вправ двостороння – вони спонукають й надихають дитину, підвищують її життєвий тонус, позитивно впливають на загальний фізичний та емоційний стан і, водночас, сприяють розвитку музичних і рухових здібностей, фізичних якостей.

Здійснення музично-ритмічного виховання вимагає від учителя фізичної культури спеціальних знань: анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, методичних особливостей роботи з ними; умінь: виконувати базові рухи руками, ногами, тулубом, поєднувати рухи із музикою, володіння основами музичної грамоти тощо.

Підлітковий вік характеризується максимальним темпом росту всього організму та окремих його частин, посиленням окисних процесів, збільшенням функціональних резервів, ендокринними зрушеннями, посиленням процесів морфологічного і функціонального диференціювання головного мозку та внутрішніх органів, активним процесом статевого дозрівання. У цей період відмічається посилений ріст кісткової, серцево-судинної і дихальної систем, завершується диференціювання серця, значно підвищується хвилиний об'єм крові, збільшується життєва ємність легенів. Суттєва перебудова відбувається в ендокринній системі – починається посилений ріст статевих залоз, підвищується активність щитовидної залози й наднирників, активізується гормональна функція гіпофізу. У наднирниках посилено виробляються андрогени, які забезпечують появу вторинних статевих ознак, що впливають на розвиток м'язової системи та процеси окостеніння скелету.

Специфіка підліткового віку значною мірою характеризується процесом статевого дозрівання, особливості якого переважно позначаються на організмі дівчат, що потребує індивідуалізації фізичного навантаження. Віковий період 12-15 років у більшості дівчат є кінцем пубертатного етапу формування статевої зрілості, в

якому продовжують посилюватися вторинні статеві ознаки, з'являються менструальні цикли. Протікання менструації істотно впливає на увесь організм, стан працездатності, витривалості [34].

Фізіологічні зрушення в організмі підлітків сприяють покращенню динаміки розвитку фізичних якостей. У цьому періоді завершується віковий розвиток координації рухів; найбільш виражений приріст максимальної довільної сили м'язів, який характеризується нерівномірністю. Приблизно з 12-річного віку спостерігається переважний розвиток сили м'язів у хлопців, який до 13-15 років переважає на 30% над силою у дівчат. У дітей 11-12 років спостерігається інтенсивний приріст швидко-силових якостей, який досягає максимального ступеня розвитку в 14 років. Після 13-14 років рівень розвитку швидкості у дівчат наближається до рівня розвитку цієї здібності у хлопців. Високими показниками характеризується гнучкість, у дівчат максимального розвитку вона досягає у 11-13, а хлопців у 13-15-років.

При плануванні занять з дівчатами окрім усіх необхідних умов тренування, повинні враховуватися фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ), що дає додаткову можливість правильно розподілити фізичне навантаження, ефективно сприяти удосконаленню фізичних якостей і здібностей, а також виключити негативну дію непомірного фізичного навантаження на молодий жіночий організм, зокрема на протікання ОМЦ [168].

Характерною особливістю психіки підлітків є й те, що об'єм, сила і стійкість активної уваги в цей період ослаблені. Їм важко зосередитися на певному об'єкті або предметі упродовж тривалого часу, особливо при монотонній роботі. Саме у цьому віці у школярів зникає інтерес до фізичної культури, виробляється негативне ставлення до самих понять «руховий режим», «фізичні вправи», «здоровий спосіб життя», в основі яких лежить усвідомлене прагнення до фізичної досконалості [33; 271]. У зв'язку з цим, необхідно в уроки з фізичної культури включати цікаві й доступні засоби, спрямовані на залучення учнів до активної рухової діяльності, проводити різноманітні спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи.

Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів розроблена з урахуванням фізіологічних і психологічних

особливості дітей цього віку. Вона спрямована на реалізацію принципу варіативності, що передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного і кадрового забезпечення; побудована за модульною системою, містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. Структурованість програми за модульним принципом забезпечує:

- безперервність, єдність і наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості [242].

До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Змістове наповнення варіативної складової загальноосвітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення, бажання учнів. Незважаючи на вибір учнями варіативного модуля, для повноцінного здійснення навчально-виховного процесу вчитель фізичної культури повинен володіти компетенціями, які дадуть можливість проводити заняття за всіма розділами навчальної програми. З-поміж варіативних модулів виокремлюють такі як: «Аквааеробіка» і «Аеробіка», вони забезпечують безперервність, наступність і єдність між початковою школою (у виконанні завдань ритмічної гімнастики), і середньою (у вивченні елементів аеробіки й фітнесу).

Вивчаючи модуль «Аеробіка» на першому, другому і третьому роках учні опановують основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчать виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднувати базові кроки у комплекс вправ та виконувати його з переміщенням у різних напрямках; на четвертому та п'ятому роках – вправи силової спрямованості в різних вихідних положеннях, вчать вправам різної інтенсивності, інтервального тренінгу та основ стретчингу.

Модуль «Аквааеробіка» також містить теоретичний і практичний матеріали навчально-оздоровчого і прикладного характеру, розраховані на проведення в басейнах різного розміру з використанням таких груп вправ:

1. Прикладне плавання.
2. Вправи, які виконуються на «мілководді» – ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.
3. Вправи, які виконуються біля бортику басейну – імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різновиди стретчингу.
4. Вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба.
5. Вправи в «безопорному положенні» – ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками, елементи синхронного плавання.
6. Вправи зі спеціальними предметами: поясами, гнучкими ласо, нуделсами, рукавичками, дошками, поролоновими гантелями, м'ячами, степ-платформи тощо.

Після вивчення модулів «Аеробіка» і «Аквааеробіка» кожного навчального року школярі складають навчальні нормативи для контролю якості засвоєного матеріалу, з аеробіки: самостійно виконують у темпі музики танцювальну комбінацію, комплекс вправ силової спрямованості, на розтягування і розслаблення; з аквааеробіки: прикладне плавання й елементи вивченого матеріалу на вибір учителя [242].

Для проведення теоретичної частини уроку з фізичної культури у 5-9 класах за модулями «Аеробіка» і «Аквааеробіка» учитель повинен знати:

- роль та місце аеробіки в системі фітнесу, історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки, зміст фізкультурно-оздоровчих занять;
- основи здорового способу життя, техніку безпеки при заняттях аеробікою і аквааеробікою, заборонені вправи, заходи

попередження травматизму, правила надання першої медичної допомоги;

- характеристику аеробних і силових вправ, фітнес-термінологію, зокрема назви базових кроків і рухів руками в аеробіці,

- різновиди аеробіки, матеріально-технічне забезпечення занять, принципи побудови і методика проведення занять із використанням різного обладнання: (степ-аеробіки, тераробіки, фітбол-аеробіки, памп-аеробіки);

- регулюючі ефекти аеробних і силових вправ, термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування;

- рекомендації щодо контролю за масою тіла, правила харчування і гідратації при заняттях аеробікою;

- принципи контролю і самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.

Для проведення практичної частини уроку з цих модулів учитель повинен уміти:

- технічно демонструвати і навчати базових кроків аеробіки, виконувати їх із рухами руками, поєднувати кроки і рухи руками в комплекс вправ, навчати вправам із переміщенням у різних напрямках;

- здійснювати дзеркальний показ вправ, використовувати невербальні прийоми комунікації;

- демонструвати і навчати вправам у положенні сидячи, лежачи (для м'язів спини, живота тощо), з обтяженнями (медболом, гантелями, боді-пампом тощо);

- проводити спеціальну фізичну підготовку: танцювальну аеробіку (high impact і low impact), інтервальні тренування (ТWB, Callanetics, Upper Body, Sculpt, АВТ);

- навчати виконанню вправ активного і пасивного стретчингу, вправ на розслаблення;

- оцінювати виконання учнями вправ і комплексів.

Старший шкільний вік також характеризується певними особливостями у фізіологічних перебудовах. Зокрема, ріст тіла в ширину переважає над ростом у довжину, кістки стають товстішими і міцнішими, закінчується процес зростання тазових кісток, окостеніння кісток стопи і кисті, продовжує розвиватися

грудна клітка. Хребетний стовп стає більш міцним і менш рухливим, відповідно, школярі цього віку здатні витримувати більші навантаження. Статеві відмінності в розмірах, пропорціях тіла, функціональних характеристиках і загальній працездатності організму юнаків і дівчат – чітко виражені. Завершується процес статевого дозрівання і розвиток центральної нервової системи, значно вдосконалюється аналізаторсько-синтетична діяльність кори головного мозку. Продовжує вдосконалюватися ендокринна система, нервова регуляція діяльності серцево-судинної системи стає досконалою. Збільшуються глибина і хвилинний об'єм дихання, життєва ємність легень наближається до показників дорослих.

У зв'язку зі збільшенням маси м'язової тканини в учнів цього віку відбувається значний приріст максимальної довільної сили м'язів. У дівчат вага м'язів по відношенню до маси тіла приблизно на 13% менша, ніж у юнаків, а маса жирової тканини є більшою приблизно на 10%. Приріст ваги тіла у дівчат більший за приріст м'язової сили, тому вони значно слабкіші за хлопців. Поступаючись у силі юнакам, дівчата переважають їх у точності та координації рухів. У старшокласників обох статей підвищується працездатність, стають більш економними кисневі режими організму при фізичних навантаженнях, збільшується здатність виконувати тривалу роботу, опорно-руховий апарат може витримувати більші статичні навантаження.

У ці ж періоди спостерігається суттєве вдосконалення механізмів анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення рухової діяльності. Темпи вікових функціональних і морфологічних перебудов, що лежать в основі приросту швидкості, знижуються. На цьому фоні погіршується й ефективність швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ на витривалість [34].

Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10-11 класів також побудована за принципом варіативності, що забезпечує комплексний фізичний розвиток школярів, індивідуалізацію навантаження, відповідно до віково-статевих особливостей розвитку. Зокрема, до модуля «Гімнастика» віднесено вправи з ритмічної гімнастики, аеробіки, атлетичної гімнастики, на тренажерах, які надають повноцінний тренувальний ефект з

урахуванням морфофункціональних зрушень. Вправи з ритмічної гімнастики виконують лише дівчата (10 класи – комплекс з 9-12 вправ, 11 класи – 12-14 вправ); елементи атлетичної гімнастики призначені лише для юнаків і передбачають виконання вправ з обтяженням: гириями, гантелями, штангою, з партнером, з подоланням власної ваги тощо (вправи рекомендує програма); вправи колового тренування та на тренажерах виконують юнаки і дівчата [243]. Останній підрозділ рекомендовано для проведення, але вправи учитель повинен підбирати самостійно з урахуванням власної теоретико-методичної підготовленості й технічного оснащення спортивної зали, оскільки вправи на тренажерах потребують спеціального приладдя, яке не завжди є в загальноосвітніх закладах.

На відміну від вправ на тренажерах колове тренування не потребує коштовного інвентарю та обладнання. Система колового тренування поєднує ефективні гімнастичні вправи з обтяженнями (гантелями, штангами за наявності) та вправи на гнучкість. Ці вправи є простими за координацією, але потребують науково-методичного обґрунтування, знань правильної техніки виконання, порушення якої може призвести до негативного ефекту, уміння індивідуалізувати навантаження, підібрати вправи в комплекс, організувати процес тренування. Метод колового тренування дозволяє поліпшити стан дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, знизити вагу, розвинути силу, витривалість, гнучкість. Перевагою цього методу є й те, що він дозволяє розробити індивідуальну програму і задіяти в роботу лише ті м'язові групи, які потрібні. Крім того виконавець, відповідно до рівня своєї підготовленості, може сам регулювати навантаження обираючи рівень складності, частоту та швидкість виконання вправ. Система колового тренування базується на таких загально-методичних принципах: індивідуалізації, диференціації, доступності, науковості. Організація колового тренування є складною і потребує від учителя умінь добирати вправи в комплекс, індивідуалізувати навантаження не порушуючи процесу тренування, розподіляти увагу на діяльність учнів, які виконують

завдання на різних станціях, здійснювати загальне керування процесом [174].

Працюючи за модулем «Гімнастика» у старших класах, учитель повинен знати:

- анатоμο-фізіологічні особливості школярів цього віку, для безпечного й оптимального навантаження різних м'язових груп, специфіку роботи з дівчатами, з урахуванням ОМЦ;

- методику розвитку фізичних якостей (переважно сили, витривалості, гнучкості);

- методичні принципи роботи з різним тренажерним обладнанням.

Уміти:

- підбирати і поєднувати в комплекс вправи ритмічної гімнастики і аеробіки, демонструвати і навчати їх;

- уміти проводити колове тренування, вправи на тренажерах, підбирати вправи в комплекс, дозувати навантаження тощо;

- оцінювати виконання учнями аеробічних і силових вправ та комплексів.

Окрім програмних вимог учитель фізичної культури повинен постійно здійснювати виховну роботу, проводити фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи, для залучення учнів різного віку до самостійних систематичних занять фізичною культурою, ведення здорового й активного способу життя, формування бажання й потреби до занять фізичними вправами тощо. Найкращим способом пропаганди занять фізичною культурою є масові гімнастичні виступи. Їх характерною особливістю є емоційність і динамічність, ідейна спрямованість, демонстрація спортивної підготовленості у поєднанні з красивим художнім оформленням, піротехнічним оздобленням і сучасною музикою, що у поєднанні є грандіозним видовищем.

Масові гімнастичні заходи властиві не лише найвеличнішим спортивним подіям світового рівня, вони є гарною прикрасою будь якого шкільного заходу. У них можуть брати участь школярі різного віку, рівня підготовленості, статі. Успіх виступу багато у чому залежить від чіткості і синхронності виконання вправ, шикунів та перешикунів. Досягти цього можна маючи високий рівень свідомості, дисциплінованості і працелюбності. Ці якості

необхідно виховувати в процесі підготовки самих виступів. Масові фізкультурні виступи всебічно сприяють вихованню креативності, організованості, колективізму, згуртованості, дружби, почуття відповідальності перед своїм колективом; розкривають у дітей фізичні можливості й таланти, збагачують руховий досвід; підвищують авторитет учителя, значущість самого предмета «Фізична культура». Участь у виступах часто є початком систематичних занять спортивною та фітнес-аеробікою, черліденгом й іншими, пов'язаними з музично-ритмічною діяльністю, видами спорту.

Основною умовою успішного проведення гімнастичного свята є його підготовка, найважливішими організаційними елементами якої є:

- підбір музичного оформлення та розробка комплексів музично-ритмічних вправ;
- розучування вправ і окремих фрагментів композиції з кожним класом;
- проведення зведених репетицій;
- закупівля одягу і гімнастичного інвентарю (м'ячів, булав, обручів, палиць, куль тощо) з урахуванням матеріальних можливостей школи, кількості учасників, масштабу, місця проведення заходу;
- святкове оформлення залу;
- обговорення результатів проведеного гімнастичного виступу тощо [183].

Організація масових гімнастичних виступів є достатньо складною і вимагає від учителя фізичної культури умінь: добирати вправи для учнів з урахуванням умінь та здібностей, повною мірою використовуючи їхній потенціал; виконувати окремі ритмічні вправи й елементи аеробіки, навчати їх; поєднувати вправи у танцювальні комплекси; підбирати музичний супровід, виконувати вправи під музику; здійснювати фігурні пересування і перешикування; навчати елементарним акробатичним вправам і стантам [168; 171; 183].

Для професійного здійснення музично-ритмічного виховання учителі фізичної культури повинні володіти знаннями з основ музичної грамоти (знати основні якості музичних звуків, розуміти

поняття про музичний розмір, такт, метр, темп, динамічні відтінки музики), специфікою використання різних засобів музично-ритмічного виховання школярів (музично-ритмічних ігор, хореографічних і танцювальних вправ, вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки), особливостями організації музично-ритмічного виховання школярів різних вікових груп у ході урочних та позаурочних форм фізичної культури; уміннями: виконувати хореографічні, танцювальні та гімнастичні вправи, кроки з аеробіки, узгоджуючи їх з музикою, грамотно здійснювати керування при їх виконанні; підбирати музичний супровід для здійснення різних форм фізичного виховання, проводити музично-ритмічні ігри й складати танцювальні композиції різними методами (лінійної прогресії, від голови до хвоста, додаванням, блоків, зигзаг, діленням, заміни кроків) для учнів різного віку; самостійно підбирати вправи у комплекси ритмічної гімнастики та аеробіки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів.

Підсумовуючи вище сказане констатуємо той факт, що сучасні учителі фізичної культури повинні володіти необхідним рівнем знань і умінь щодо здійснення музично-ритмічного виховання школярів, а отже мати високий ступінь сформованості музично-ритмічних здібностей (почуття темпу, ритму, музичної грамоти), знань базових аеробічних кроків, структури заняття з аеробіки тощо, яких, на нашу думку, достатньо для проведення деяких фітнес-програм з дітьми та тінейджерами у фітнес-закладах. Проте, спеціальних професійних знань необхідних для проведення занять з дослідами мало. Ці прогалини у знаннях і навичках вони можуть заповнити відвідуючи методичні семінари та фітнес-конвенції.

Розділ II

МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

2.1. Сучасні методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Сучасні умови життя людини істотно вплинули на зміст поняття «професія». Нині на першому плані – не сукупність професійних умінь, а діяльнісно-організаційна здатність людини до аналізу й удосконалення власного професійного рівня, оволодіння новими знаннями, швидкого виявлення та розвитку професійних здібностей, розширення меж професійної діяльності з урахуванням запитів суспільства і ситуації на ринку праці. Підготовка фітнес-тренера, як і будь-якого іншого фахівця «нового типу», потребує розробки гнучкої моделі, заснованої на сучасних методологічних підходах, які б відображали вимоги суспільства до рівня підготовленості випускників, в основі якої лежать глибокі знання, практичні уміння та навички загальноосвітнього і професійного характеру, мотивація, загальна та фізична культури, ініціативність, креативність тощо.

Методологія (від грецьк. *methodos* – шлях дослідження чи пізнання; *logos* – вчення) – це, по-перше, систематизована сукупність підходів, способів, методів, прийомів та процедур, що застосовуються в процесі наукового пізнання та практичної діяльності для досягнення наперед визначеної мети [195]. Такою метою в науковому пізнанні є отримання істинного знання або побудови наукової теорії і її логічного обґрунтування, досягнення певного ефекту в експерименті чи спостереженні тощо. Практична діяльність може спрямовуватися на створення бажаного матеріального чи ідеального об'єкта, певної реальності, на потрібну спрямованість об'єктивного процесу, функціонування матеріальної системи чи її цілеспрямоване трансформування тощо. По-друге, –

це галузь теоретичних знань, уявлень про сутність, форми, закони, порядок та умови застосування підходів, способів, методів, прийомів і процедур у процесі наукового пізнання та практичної діяльності.

Осмислюючи теоретичний і соціокультурний досвід, методологія розробляє загальні принципи створення нових пізнавальних засобів. Основний об'єкт вивчення методології – метод, його сутність і сфера функціонування, структура, взаємодія з іншими методами та елементами пізнавального інструментарію і відповідність характеру досліджуваного об'єкта та його зв'язок із пізнавальною метою чи цілями практичної діяльності [189].

Дослідники у своїх методологічних орієнтаціях дотримуються принципу методологічного плюралізму. Г. Рузавін вважає, що поняття «методологія» можна тлумачити вузько і широко, при цьому обидва такі підходи не є правильними. Він пише: «Іноді під методологією розуміється або вся філософія загалом, або філософія науки зокрема. Звичайно, методологія дуже тісно пов'язана з філософією, оскільки саме філософія виступає світоглядною основою будь-якої методології. Але це не означає, що методологічні проблеми повністю збігаються з філософськими» [283].

І. Грязін виділяє дві групи підходів до розуміння методології. До першої групи належать ті погляди, згідно з якими методологія трактується як сукупність методів та правил застосування останніх; до другої – ті, що розглядають методологію як філософське теоретико-пізнавальне вчення про пізнання об'єктивної реальності. Перший підхід, учений називає спеціально-науковим, другий – філософським. Незалежно від того, як тлумачити поняття «методологія», очевидним є те, що це поняття безпосередньо пов'язане з терміном «метод» [89].

Л. Кравченко під методолого-теоретичним науковим підходом розуміє інтегрований філософсько-соціальний засіб концептуалізації наукової проблеми, який уможлиблює виявлення її методологічних, теоретичних і технологічних аспектів, розробку концепції вивчення об'єкта дослідження та моделі упровадження результатів пошуку в соціально-педагогічну практику [189].

Н. Іполітова у структурі методологічного підходу пропонує виділяти три рівні: філософсько-прескриптивний – сукупність ідей,

що визначають загальну наукову світоглядну позицію вченого при здійсненні дослідження (філософський рівень методології); концептуально-дескриптивний – сукупність принципів, що становлять основу стратегії дослідницької діяльності (загальнонауковий і конкретно-науковий рівень методології); процесуально-праксеологічний – сукупність способів, прийомів, процедур, що забезпечують реалізацію обраної стратегії діяльності (рівень методики і технології дослідження) [137].

Аналіз сучасних досліджень професійної підготовки педагогів, фахівців фізичної культури, фітнес-тренерів дозволив нам виокремити низку провідних методологічних підходів, на яких базується процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів: компетентнісний, системний, особистісно-зорієнтований, діяльнісний, інтеграційно-диференційований.

Запропоновані підходи стосуються системи професійної підготовки фахівців-педагогів загалом і потребують, на нашу думку, суттєвого переосмислення та адаптації їх саме до підготовки фітнес-тренерів. Також актуальними є питання раціонального вибору методологічних підходів. Спираючись на дослідження Н. Іпполітової [137], ми виділили ознаки оптимізації такого вибору:

1) обрані методологічні підходи мають відповідати цілям і завданням дослідження;

2) для об'єктивності і реальності уявлення про досліджуване явище необхідно використовувати кілька підходів, відповідних усім принципам сучасної методології;

3) група методологічних підходів, що застосовуються в дослідженні професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера, не повинна містити взаємовиключних наукових позицій;

4) методологічні підходи мають уточнювати й доповнювати один одного, що дозволить вивчити процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів усебічно і в усіх його взаємозв'язках.

Компетентнісний підхід у світовій освітній практиці – один із ключових. Він дозволяє узгодити й націлити процес підготовки на потреби та вимоги професійної діяльності, акцентує увагу студента не лише на сукупності теоретичної інформації, а й розвиває уміння та здібності діяти в різних ситуаціях, включаючи нестандартні. Відповідно до компетентнісного підходу, в основу підготовки

майбутніх фахівців ставиться оволодіння низкою компетенцій, які включають систему знань, умінь, здібностей, практичний досвід.

Проблеми впровадження компетентнісного підходу в процес підготовки вчителів порушені у працях В. Адольфа, А. Бермуса, Н. Бібик, Т. Ісаєвої, В. Введенський, Л. Карпової, В. Краєвського, Н. Кузьміна, В. Серікова, В. Сластьоніна, С. Хазової, А. Хуторського та ін.) [4; 41; 64; 143; 194; 207; 288; 297; 325; 342]; ідеї модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури, на основі виділення професійних компетенцій, розкриті в дослідженнях Г. Бабушкіна, В. Байдака, В. Байденко, А. Барабанова, В. Бондаренко, З. Вяткіна, О. Демінського, А. Деркача, Ю. Железняка, В. Завацького, А. Захарова, І. Зимньої, О. Корносенко, Л. Матвєєва, В. Моторина, Л. Сущенко, Ю. Татур, Л. Титаренко, Ю. Фролова, П. Хоменка, А. Хуторського, А. Цьося, Б. Шияна, Ю. Шкрєбтія та ін. [27; 32; 49; 98; 106; 118; 128; 229; 304; 342; 344; 351]. Проте, у спеціальній спортивно-методичній літературі питання формулювання й обґрунтування професійних компетенцій фітнес-тренера не отримало достатнього висвітлення. Тим часом бурхливий розвиток фітнесу, підвищений інтерес населення до занять різними його видами, постійно зростаюча потреба у професіоналах цього профілю висувають певні вимоги до рівня їхньої освіченості. У цьому контексті спостерігаємо дефіцит чіткого визначення компетенцій, якими повинен володіти сучасний фітнес-тренер.

Для уникнення термінологічної плутанини проаналізуємо синонімічні, часто вживані поняття «компетенція» і «компетентність». Лінгвістичне тлумачення поняття «компетентний» (лат. *competes*, від *competo* – належний, здатний) довідники трактують як «той, що володіє знаннями, має право за своїми знаннями і повноваженнями робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь» [195, с.191].

У Законі України «Про вищу освіту» компетентність розглядається як динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [124].

Російська вчена А. Маркова розглядає «компетентність» як індивідуальну характеристику ступеня відповідності вимогам професії [227].

У цьому ж напрямі обґрунтовує її і Дж. Равен: «...компетентність – це специфічна здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії у певній галузі, яка включає вузькоспеціальні знання, уміння, способи мислення, а також відповідальність за свої дії» [273]. Автор у своїх дослідженнях підкреслює важливість таких характеристик, як дієвість, ініціативність і наполегливість спеціаліста, масштабність мислення, готовність до вирішення нестандартних проблем, уміння спілкуватися з людьми.

Українська учена Н. Брюханова під компетентністю розуміє властивість фахівця, яка вказує на його спроможність доцільно й ефективно діяти за певних обставин, тобто реалізовувати певні групи досвідних надбань стосовно тих чи тих напрямів чи етапів здійснення діяльності, зокрема професійної [52].

Таким чином, поняття «компетентність» визначається як кваліфікаційна характеристика індивіда, узятая в момент його включення в діяльність. Складність обґрунтування цього поняття полягає в тому, що компетентність – багатогранне і багатофакторне явище – потребує певного освітнього або професійного середовища, яке дозволило б змодельовати ту чи ту реальну ситуацію, а також вимагає засобів та умов для контролю за діяльністю людей у цьому середовищі.

Поняття «компетенція» учені розуміють також по-різному: здатність людини розв'язувати проблеми, що забезпечується не лише володінням готовою інформацією, а й інтенсивною розумовою діяльністю, досвідом, творчими здібностями (С. Бондар) [47]; загальна здатність, яка ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, набутих у процесі навчання (С. Шишов) [350].

Існують й інші трактування цього феномену [41; 64; 158; 258], узагальнюючи їх, розуміємо поняття «компетенція» як здатність і готовність індивіда виконувати професійні функції на основі оперування взаємопов'язаними знаннями, уміннями, навичками, практичним досвідом, особистих і професійних здібностей.

Питання професійних компетенцій та компетентності фахівця знайшли своє відображення в дослідженнях учених провідних

зарубіжних країн [67; 361]. Так, в американській теорії «компетентності працівника» найважливішим компонентом кваліфікації фахівця є спроможність швидко й безконфліктно пристосовуватися до конкретних умов праці. У концепції інтегрованого розвитку компетентності, розробленої шведськими та американськими вченими Г. Вайлер, Я. Лефстед, В. Чіпанах, компетентність є сукупністю знань, умінь і навичок, отриманих у процесі навчання [321]. У Німеччині під професійними компетенціями розуміють рівень знань, умінь та здатностей, необхідних для роботи за спеціальністю, а також автономність і гнучкість при вирішенні професійних проблем. У Швеції професійні компетенції розглядають як інтегроване поєднання знань, здатностей і установок, які дозволяють людині працювати в сучасному трудовому середовищі. В Іспанії професійні компетенції розуміють як ефективне застосування здатностей, що дозволяють здійснювати професійну діяльність згідно з вимогами роботодавця. У Великій Британії (національна рада професійних кваліфікацій) компетенції використовують як конструктори для проектування стандартів, до яких належать: критерії діяльності (міра якості), сфера застосування, необхідні знання [41; 55].

Таким чином, аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду впровадження компетентнісного підходу в освітню чи трудову діяльність дає підстави для висновку, що поняття «компетентність» виходить за рамки традиційної професійної тріади: «знання – уміння – навички», оскільки включає неформальні й інформальні знання та уміння, здатності, досвід діяльності.

Ураховуючи цю практику під **професійною компетентністю фітнес-тренера** розуміємо інтегральну властивість особистості, засновану на взаємопов'язаних знаннях, уміннях, навичках і цінностях, які включають теоретичну, практичну і методичну підготовленість, певний досвід практичної діяльності, особистісні та професійні якості. Професійна компетентність фітнес-тренера характеризується:

– орієнтованістю на майбутнє, тобто швидкістю оновлення знань, умінь у відповідності до змін на вітчизняному ринку праці та у світових тенденціях фітнес-індустрії, конкурентоздатністю;

– умінням використовувати власні фізичні та інтелектуальні ресурси для вироблення індивідуального стилю професійної діяльності;

– високим рівнем професіоналізму, що виявляється в теоретичній, методичній, практичній грамотності організації та проведення занять із оздоровчого фітнесу, з урахуванням запитів і можливостей фітлайкерів;

– здатністю до самовдосконалення, самоосвіти впродовж життя;

– готовністю до виконання професійних функцій [167].

Складність і багатофакторність поняття «компетентність» зумовила доцільність виокремлення та детального дослідження її структурних компонентів, які представлено знаннями, уміннями, навичками, здібностями, якостями. Дослідженню цих складових присвячена велика кількість робіт (М. Буренко, Ю. Васьков, Л. Волков, К. Жигун, Т. Мельник, А. Книш, Т. Петровська, О. Федорова, А. Ялович та ін.) [58; 63; 319; 357]. Проте, всі вони стосуються підготовки фахівців різного профілю, недослідженими залишаються питання визначення таких складових у діяльності фітнес-тренера.

Знання для фітнес-тренера – чинник, який певною мірою свідчить про його компетентність. Їх отримують зі спеціальної методичної літератури, лекцій, бесід із викладачами й колегами, а також здобувають у ході професійної діяльності, при вивченні особливостей своїх вихованців, їхнього характеру, здібностей, інтересів, рівня фізичного розвитку тощо. Важливими є й знання, яких тренер набуває у процесі власної роботи, узагальнення отриманих відомостей, що надає його діяльності індивідуально-творчого характеру. Слід підкреслити таку особливість в отриманні знань як їх оперативність. Такі знання тренер може отримати завдяки телебаченню, мережі Інтернет, аналізуючи гучні спортивні події: чемпіонати з видів спорту, міжнародні змагання, новинки у системі ведення здорового способу життя, медицині тощо. Тренер, який не стежить за подіями в галузі спорту і фітнесу, може виявитися некомпетентним в очах фітлайкерів.

Професійні для фітнес-тренера знання можна поділити на теоретичні, практичні й методичні. Теоретичні знання стосуються закономірностей функціонування організму людини, біомеханіки

рухових дій, принципів організації тренувального процесу тощо. Практичні – знань, що насамперед дають можливість відповісти на питання: «Як ефективніше виконати ту чи ту вправу?». Для майбутніх фітнес-тренерів – це основні знання, які вони здобувають на практичних заняттях, під час спортивної практики. Методичні знання дозволяють відповісти на питання: «Як навчити вправі найбільш раціонально?», вони стосуються не власної технічної майстерності, а виконання вправи іншими.

Поняття «уміння» можна охарактеризувати як сукупність знань і гнучких навичок, що забезпечують можливість виконання певних дій, операцій, професійних функцій у специфічних умовах. Уміння для фітнес-тренера – це практичне володіння способами виконання окремих дій або діяльністю в цілому з урахуванням правил і мети. Процес формування професійних умінь відбувається лише в ході практичної діяльності.

Узагальнивши дослідні матеріали, викладені в роботах О. Атамась, Л. Гальченко, Л. Головатой, Г. Михайлишина та ін. [23; 80; 235], ми дійшли висновку: уміння – одна з найважливіших складових професійної компетентності фітнес-тренера. Оволодіння ними дозволить фітнес-тренерові вирішувати завдання з навчання, розвитку, виховання, корекції тощо. Їх забезпечує сукупність знань і навичок, набутих у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Професійні уміння, необхідні фітнес-тренерові, можна поділити на дві групи. До першої групи відносимо: організаторські, комунікативні, конструктивні, пізнавальні тощо; до другої – рухові, які формуються лише при виконанні фізичних вправ. Із фізіологічного погляду рухові уміння – це злагоджена, усталена система умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральною нервовою системою, м'язами і внутрішніми органами. Складний процес формування нового рухового уміння складається з кількох фаз, кінцевим результатом якого є уміння вищого порядку (комплекс рухових навичок, що взаємодіють у ході вирішення поставлених рухових завдань).

Навичкою у фізкультурно-спортивній діяльності називають цілком автоматизовані, інстинкто-подібні компоненти умінь, реалізовані на рівні несвідомого контролю [351]. Іншими словами, уміння, доведені до автоматизму, відповідний алгоритм дій, що

полегшує вирішення завдань у конкретній ситуації та може бути показником компетентності.

Рівень сформованості умінь і навичок багато в чому залежить від психомоторних *здібностей* людини, під якими розуміють поєднання психологічних і фізіологічних механізмів управління рухами, що відображаються в різних рухових якостях. Психомоторні здібності в діяльності фітнес-тренера виявляються в технічній майстерності, можливості опанувати складнокоординаційні вправи, пов'язані з узгодженням роботи обох рук та ніг, оволодіння відчуттям темпу і ритму, функціональними механізмами, основою яких є розвинена нервова система та руховий апарат.

Концепцію про функціональні й операційні механізми психіки людини розробив психолог Б. Ананьєв, обґрунтувавши шляхи перетворення загальних здібностей на професійні. Під функціональними механізмами психіки він розумів нейрофізіологічну базу, що закладається генетично і становить природну основу людини. Операційні механізми формуються переважно в процесі діяльності, вони більш рухливі, змінюються у ході професіоналізації людини [14]. Таким чином, загальні здібності, наповнюючись професійним змістом, перетворюються на професійні. Згідно з концепцією Б. Ананьєва, рівень сформованості професійних здібностей залежить від вроджених властивостей психіки людини і безпосередньо пов'язаний із психомоторними здібностями, які ґрунтуються на схожих психофізіологічних процесах [13].

У радянській психології рівень сформованості здібностей розглядали спільно з рівнем досягнень у діяльності. Н. Кузьміна, пропонує цей підхід і для дослідження педагогічних здібностей. Відповідно до нього, педагоги за ступенями розвитку педагогічних здібностей можуть бути класифіковані як: геніальні, талановиті, дуже здібні, здібні, мало здібні [207].

Отже, враховуючи наукові надбання учених, до професійно важливих здібностей фітнес-тренера ми відносимо:

– достатній рівень сформованості музичного слуху, відчуття темпу й ритму (їх відсутність унеможлиблює проведення занять під музику);

- достатній або високий рівень фізичного та психічного здоров'я, здатність до гармонійності фізичного розвитку;
- здатність до опанування координаційноскладними рухами (координація рухів обох рук і ніг);
- здатність до розвитку суглобово-м'язових відчуттів, швидкості реакції, кардіореспіраторної і спеціальної витривалості тощо;
- гарне просторове уявлення й сприйняття, швидкість сенсомоторних реакцій, хорошу рухову пам'ять, високу стійкість уваги, спостережливість;
- здатність до розвитку оперативного, творчого конструктивного мислення (здатність швидко приймати самостійні рішення в нестандартних ситуаціях : при травмуваннях, конфліктних ситуаціях, технічних негараздах).

Низка авторів ототожнює поняття «здібності» і «якості», указуючи на те, що в їхній основі лежать індивідуальні властивості суб'єкта, які необхідні й достатні для виконання професійних обов'язків на нормативно заданому рівні. Їх визначають такі параметри: рівень фізичного і психічного здоров'я, як ступінь працездатності особи, кваліфікація працівника, психологічні особливості особистості [79].

Згідно з дослідженнями В. Шадрикова, професійно важливими якостями можуть виступати властивості нервової системи, особливості психічних процесів, особистісні можливості, характеристики професійної спрямованості, знання та переконання, а також інші якості індивіда [347].

А. Мухамедалієв професійно важливі якості фахівця фізичної культури поділяє на групи: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні (включаючи перцептивні), атенційні (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), рухові (психомоторні) [239]. Утім, професійно важливі якості й здібності залежать від специфіки професійної діяльності. На думку Б. Ананьєва, професійні здібності починають виявлятися лише тоді, коли сенсомоторна діяльність наповнюється професійно-логічним змістом [12]. Відповідно до його концепції, цей зміст буде не однаковим для фахівців різного профілю: учителя фізичної культури, тренера з видів спорту, фітнес-тренера групових

програм, фітнес-тренера з ментальних видів фітнесу, силових програм тощо.

У своєму дослідженні ми розрізняємо поняття «якості» та «здібності». Перше поняття досліджуємо лише з боку психічних властивостей людини, які характеризують досягнутий рівень свідомої саморегуляції особистості, що формується упродовж життя й визначається моральними та вольовими якостями. Під вольовими якостями особистості розуміємо відносно сталі, незалежні від ситуації, стійкі психічні утворення. На нашу думку, вольові якості мають велике значення для успішної діяльності фітнес-тренера. До них відносимо: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, настійливість, стриманість, дисциплінованість.

Моральні якості розглядаємо як параметр, що визначає поведінку фахівця, його ставлення до суспільства, який містить внутрішню потребу до моральних дій, учинків. До моральних якостей зараховуємо: співчуття, чесність, доброту, відсутність агресії, надійність, щирість, миролюбність, працьовитість, порядність тощо. Отже, фітнес-тренер повинен володіти цілим комплексом моральних якостей, головні з яких: почуття справедливості, активна життєва позиція, гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, оптимізм. Так як моральне виховання людей повинно базуватися не лише на словесній формі впливу на них, а насамперед на особистому прикладі, то фітнес-тренер зобов'язаний постійно стежити за власною поведінкою, ставити до себе високі вимоги, пам'ятаючи про важливість правильної моральної поведінки і високої культури. Велике значення для фітнес-тренера має така якість, як винахідливість, оскільки в процесі тренувальної діяльності часто виникають ситуації, які вимагають миттєвого прийняття рішення. Неодмінною якістю має бути й вимогливість, адже будь-які відступи від висунутих вимог вихованці розглядають як слабовілля.

Підсумовуючи сказане вище, до професійно й соціально важливих *якостей* фітнес-тренера ми відносимо такі:

– соціальну відповідальність (тренер несе відповідальність за стан здоров'я людей), високий рівень трудової дисципліни (власної і фітлайкерів), свідомість;

– вольові якості: завзятість, самовладання і ступінь їхнього розвитку (сила волі, спрямованість, інтенсивність, тривалість);

– психічну стійкість (якості, які необхідні для кропіткої, тривалої підготовки, пов'язаної зі значними фізичними та психічними навантаженнями);

– загальний рівень культури поведінки, вихованості, інтелігентності, що свідчатиме про моральне обличчя фітнес-тренера, його систему цінностей, емоційні переваги, переконання;

– інтелектуальні якості, які допомагають знаходити правильні рішення в навчально-тренувальній роботі й обумовлюють ефективність діяльності тренера; це – чіткість, зрозумілість, логічність мислення, його критичність, уява, винахідливість, дотепність;

– принциповість, яка не переходить у прямолінійність дій і вчинків, наполегливість, що характеризується самокритичністю, працьовитістю, справедливістю.

Аналіз складових професійної компетентності фітнес-тренера, до яких ми віднесли: знання, уміння, навички, здібності та якості, дозволив нам виокремити й обґрунтувати систему компетенцій, взаємопов'язаних із його професійними функціями та таких, що моделюють результат, який має бути досягнутий у процесі навчання у виші. До професійних компетенцій майбутніх фітнес-тренерів ми відносимо: *конструктивно-проектувальну, методично-технологічну, професійно-рухову, здоров'язберігальну, психолого-комунікативну, організаційно-управлінську, аналітико-діагностичну, соціально-особистісну* (Рис. 10).



Рис. 10. Структура професійної компетентності фітнес-тренерів

Визначення змісту кожної компетенції дозволить змоделювати навчально-виховний процес, наповнити його конкретним змістом на основі придатних ефективних форм, засобів, методів професійної підготовки, що сприятиме досягненню поставної освітньої мети.

Конструктивно-проектувальна компетенція включає в себе систему знань і умінь проектування навчального процесу загалом: від річного та календарного планування до мезоциклів та мікроциклів, від початку навчально-тренувального заняття до його завершення. Ця компетенція вимагає від фітнес-тренера здатності створювати реальну модель запланованої діяльності, проектування конкретних актів взаємодії з людьми на тренувальному занятті і виявляється в таких уміннях:

- уміння проектувати навчально-тренувальний процес як систему змістовно і логічно взаємопов'язаних окремих тренувальних занять;

- уміння моделювати окремі тренувальні заняття, оптимізувати зміст, форми, методи та засоби фізичного виховання з урахуванням конкретних умов і поставлених завдань;

- уміння добирати різні форми організації навчально-тренувальної діяльності у відповідності до завдань заняття;

- уміння планувати систему контролю за ходом і результатами фізкультурно-оздоровчої діяльності, передбачати труднощі у тренувальному процесі.

Методично-технологічна компетенція охоплює систему знань та умінь використовувати раціональні методи і технології в навчально-тренувальному процесі осіб різного віку. Вона пов'язана з застосуванням індивідуально-диференційованого підходу, який передбачає урахування особливостей, схильностей, інтересів, відмінностей людей при виборі методики проведення заняття, і характеризується такими знаннями та вміннями:

- знання закономірностей психічного і фізичного розвитку людини в кожному віковому періоді;

- знання теоретико-методичних основ проведення занять із людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми) та статі;

- знання практичних методів оздоровчого тренування й уміння застосовувати їх на практиці;

– уміння добирати адекватні методи та засоби тренування для різних частин заняття;

– уміння здійснювати розвиваючий, оздоровчий вплив на організм людини за допомогою різних прийомів регулювання навантаження;

– знання різних типів (односпрямованого й комплексного) та структури уроків, технологій їхнього проведення;

– знання методів розучування вправ і методів побудови зв'язок та композицій в аеробіці (лінійної прогресії, від голови до хвоста, зигзаг, додавання, блоковий, заміни кроків, ділення зв'язки) і вміння застосовувати їх на практиці;

– знання методів удосконалення фізичних якостей, особливостей проведення занять, спрямованих на локальний розвиток окремої групи м'язів (м'язів живота, рук, ніг) або формування однієї з фізичних якостей (як правило, сили чи витривалості).

Професійно-рухова компетенція в діяльності фітнес-тренера – це, перш за все, достатній рівень фізичної підготовленості, здатність демонструвати вправи на високому рівні технічної майстерності, розвинене відчуття ритму та вміння ним варіювати відповідно до завдань заняття, уміння поєднувати рухову діяльність зі словесним і мімічно-жестикуляторним супроводом (прийоми к'юінгу). Ця компетенція включає такі показники:

– виконання фізичних вправ на рівні уміння вищого порядку, для якого характерні є автоматизм, чітке усвідомлення та здатність до відтворення їх в уяві, у мові, в образі, у практичній діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на фоні втоми, прояв високої варіативності, творчості, індивідуалізації стилю, здатність переключатися в ході діяльності (імпровізувати);

– точність управління руховими діями за основними параметрами: простір, час, силове зусилля, що виявляється в загальних координаційних здібностях і в узгодженості роботи рук та ніг, у володінні спортивним інвентарем, виконанні вправ у певному ритмі й темпі, які диктує музика;

– рухову пам'ять як здатність до запам'ятовування та відтворення складнокоординаційних рухів із сучасних видів фітнес-програм;

- уміння виконувати вправи й подавати команди, використовуючи мовні засоби та мімічно-жестикуляторні рухи;
- уміння здійснювати «дзеркальний» показ вправ;
- високий ступінь рухової рефлексії, що виявляється в здатності до критичного самоаналізу виконаних фізичних вправ або проведеного заняття в цілому, що дозволяє виправити помилки й не допускати їх у майбутньому;
- достатній рівень сформованості основних фізичних якостей і, відповідно, працездатності;
- здатність виявляти високий ступінь вольового зусилля при втомі, яка викликана виконанням силових вправ або на прояв витривалості;
- ідеомоторна підготовленість, яка являє собою уявлюване повторення сенсомоторної навички при відсутності будь-яких рухів частинами тіла, що виражається в умінні мислено відпрацьовувати окремі рухові дії і зв'язки, тримати у пам'яті складні танцювальні композиції та їх «розкладки», продумувати під час виконання однієї вправи наступну.

Здоров'язберігальна компетенція – одна з найважливіших; вона заснована на здібностях мотивувати людей щодо ведення здорового способу життя, формування в них звички й потреби до постійної рухової активності, умінь зберігати і зміцнювати здоров'я, здатностей до самостійних занять фізичними вправами, удосконалення та корекції фізичного розвитку, психіки, емоцій, гармонізації духовної й фізичної сфери. Ця компетенція включає:

- уміння створити сприятливі умови для тренування, засновані на адекватності вимог тренера, методик тренування, відсутності стресових ситуацій;
- уміння оптимізувати організацію навчально-тренувального процесу відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм;
- уміння застосовувати адекватні фізичному здоров'ю й розвитку методи оздоровлення та тренування (працювати з людьми з різними захворюваннями);
- уміння скласти і рекомендувати фітлайкерам повноцінний раціональний руховий режим і режим харчування;

– уміння комплексно оцінювати умови й засоби тренування для збереження поточного стану здоров'я та покращення його показників [165].

Психолого-комунікативна компетенція охоплює комунікативні уміння як здатність будувати ефективні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії й уміння адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень вимогливості, особливості психіки. Ця компетенція включає:

– знання закономірностей різних форм спілкування та правил поведінки в різних ситуаціях, уміння вибирати найефективніший варіант поведінки в той чи той момент;

– тактовність, сутність якої полягає в адекватному ставленні і впливі тренера на фітлайкерів, у дотриманні почуття міри в спілкуванні з ними, в умінні обирати продуктивний стиль спілкування в навчально-тренувальному процесі та в повазі до особистості людини;

– знання загальної спортивної термінології і специфічної для галузі фітнесу, уміння використовувати її на практиці;

– уміння керувати власними емоціями, залагоджувати конфлікти, здатність вирішувати складні педагогічні ситуації, самовладання;

– уміння встановлювати та підтримувати доброзичливі стосунки з дітьми, дорослими людьми, тренерським колективом;

– уміння перебороти проблему психологічного «вигорання»;

– професійну ерудованість.

Організаційно-управлінська компетенція побудована на умінні залучати людей до рухової активності й співпрацювати з ними для досягнення поставленої спільної мети. Від рівня сформованості цієї компетенції залежить ефективність практичної роботи. До організаційно-управлінської компетенції ми відносимо такі уміння та здібності:

– уміння організувати власну діяльність відповідно до поставленої мети, дотримуватися наміченого плану, здібність до самоконтролю;

– уміння одночасно виконувати різні функції: показ, розповідь, контроль за діяльністю, регулювання навантаження тощо;

– уміння організувати різноманітні заходи (майстер-класи, корпоративи, свята), популяризувати нові формати, рекламувати тренажерне обладнання;

- уміння створювати робочу атмосферу на занятті, переключати увагу людей з одного виду діяльності на інший;
- уміння застосовувати адекватні методи заохочення та мотивації до занять, стимулювати інтерес й активність людей;
- уміння раціонально розподіляти час тренування (оптимальний розподіл часу на виконання різних видів діяльності (аеробний, силовий компоненти));
- уміння контролювати темп тренувального процесу та його ефективність за допомогою різних прийомів регулювання навантаження;
- уміння формулювати систему доцільних і розумних вимог до людей та домагатися їхнього виконання, свідомо уявляти кінцевий результат навчання;
- уміння вести професійну документацію: складати документи планування, звіти.

Аналітико-діагностична компетенція заснована на уміннях здійснювати зворотній зв'язок у своїй діяльності, аналізувати результати тренувального процесу, його ефективність, порівнювати отримані дані з поставленою метою. Вона пов'язана з такими уміннями та здатностями як:

- уміння проводити попередній скринінг, виявляти поточний стан здоров'я, аналізувати історію хвороб, прогнозувати майбутній розвиток фізичних якостей та рухових умінь за певний проміжок часу;
- уміння здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку за допомогою різних методів діагностики, прогнозувати можливі зміни у стані здоров'я, проводити відповідні психолого-педагогічні та корегувальні заходи з метою забезпечення ефективності тренувальної діяльності;
- уміння аналізувати й оцінювати результати навчально-тренувального процесу, його якість та ефективність з метою підбору нових ефективних засобів і методів фізичного виховання;
- володіння науковим мисленням, умінням спостерігати та аналізувати, висувати гіпотези для вирішення спірних питань, виконувати дослідницьку роботу, аналізувати науково-методичну літературу;
- здатність до самоаналізу і самоконтролю.

Соціально-особистісна компетенція пов'язана зі здатністю фітнес-тренера адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі знань про неї, розуміти основні принципи соціальної поведінки, володіти інтелектуальними, моральними, перцептивними якостями, уміннями знаходити вихід із складної психологічної ситуації й упевнено будувати свою поведінку відповідно до умов, що склалися. Ця компетенція включає такі уміння та якості:

- інтелектуальні якості: креативність, здатність виділяти головне від другорядного, встановлювати закономірності, порівнювати й узагальнювати, бачити ситуацію з різного погляду;

- моральні якості: щирість, доброзичливість, чуйність, толерантність, відповідальність, врівноваженість, наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, стриманість, уміння поважати, розуміти, допомагати, підтримувати, домовлятися, прощати, бути безкорисливим тощо;

- перцептивні якості: спостережливість, вміння відчувати стан іншого та адекватно на нього реагувати;

- адекватну самооцінку, високий рівень соціальної зрілості, мотивації, загальної культури;

- уміння спонукати людей до доброзичливих, дружніх міжособистісних стосунків у колективі, об'єднувати їх спільною метою;

- уміння формувати моральний досвід, звички дотримуватись етичних норм поведінки на занятті, а також норм фізкультурно-спортивної етики.

Оволодіння названими компетенціями дозволить фітнес-тренеру вирішувати такі професійні завдання:

- планувати ефективні й безпечні тренувальні заняття на основі ґрунтовних знань у галузі оздоровчого фітнесу, теорії та методики фізичного виховання, природничонаукової підготовки, що сприятиме досягненню поставленої мети;

- сприяти усвідомленому використанню засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я людей, активно залучати різні верстви населення до рухової діяльності, мотивувати їх до здорового способу життя;

- підбирати адекватні поставленим завданням засоби, методи та форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечуючи

оптимальний рівень рухової активності, відповідний стану здоров'я, фізичним можливостям і потребам людини.

Розроблені нами професійні компетенції відображають мету, яка має бути досягнута в процесі професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера, і дозволяють на високому рівні вирішувати типові завдання діяльності [177; 178].

Професійна компетентність – інтегральна характеристика підготовленості індивіда до виконання професійних обов'язків – потребує визначення критеріїв як показників, що відображатимуть якість навчальної діяльності. Аналіз літературних джерел вказує на відсутність однозначних підходів до розуміння поняття «критерій». Зокрема, О. Барабанщикова і Н. Дерюгін дають щонайменше чотири визначення цього поняття: показник, об'єктивний вияв чогонебудь; психологічна установка діагноста; мірило, тобто правило, яким треба користуватися при діагностуванні; питання опитувальника, анкети, тесту [158].

У нашому дослідженні будемо використовувати таке трактування цього поняття : «Сукупність показників, що дають якісно-кількісну характеристику стану підготовленості суб'єкта навчання на певному етапі». В основу критерію покладено такі ознаки, які відображають дії студента та дозволяють оцінити результати його діяльності.

Сформованість професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів визначатимемо за: **мотиваційно-ціннісним, здоров'язберігальним, когнітивним, операційно-діяльнісним, контрольньо-прогностичним, інформаційно-комунікативним, творчо-пошуковим критеріями** (Рис.11).



Рис. 11. Критерії сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів

Мотиваційно-ціннісний критерій представлений такими компонентами:

- позитивною мотивацією та пізнавальним інтересом до професії фітнес-тренера, усвідомленням суспільної значущості цієї професії, задоволенням своїм вибором;
- сформованістю домінуючих мотивів і професійної поведінки;
- розумінням важливості суб'єкт-суб'єктних відношень та умінням працювати в колективі;
- наявністю чітких професійних планів і життєвих перспектив, психічною стійкістю, здатністю до кропіткої, тривалої підготовки пов'язаної зі значними фізичними і психічними навантаженнями;
- адекватною самооцінкою, позитивною особистісною і професійною «Я-концепцією», володінням технологією конструктивної діалогічної взаємодії;
- моральною відповідальністю за зміцнення і збереження здоров'я людей.

Здоров'язберігальний критерій представлений такими компонентами:

- стійкою світоглядною позицією та поведінкою щодо свідомого й дбайливого ставлення до здоров'я людей, як головної умови повної реалізації їхнього творчого і фізичного потенціалу;
- культурою збереження власного фізичного і психічного здоров'я;
- гносеологічними цінностями пов'язаними із розумінням оздоровчої спрямованості праці фітнес-тренера;
- інтеграційною системою знань про основні принципи життєдіяльності організму, закономірності його росту та розвитку, механізми функціонування систем та їхню регуляцію, вікові і статеві особливості людини, біологічну сутність рухової активності, гігієнічні норми й вимоги до збереження та зміцнення здоров'я, процеси адаптації до фізичних навантажень, контроль за їхнім впливом на організм;
- уміння ставити задачі оздоровчого характеру й вирішувати їх у процесі тренувальної роботи, комплексно оцінювати результати тренування людей і власної діяльності;
- уміння використовувати методи дослідження у лікарському контролі, складати програми індивідуального розвитку й

раціонального харчування для людей з урахуванням їхніх потреб та особливостей.

Когнітивний критерій характеризується такими компонентами:

– розумінням та оцінкою цілей і завдань праці тренера, зокрема усвідомленням та орієнтуванням у цінностях фізкультурно-оздоровчої діяльності, у специфіці і функціях професії фітнес-тренера;

– системою професійних знань, якими повинен володіти майбутній фітнес-тренер для виконання професійних функцій;

– ступенем розвитку інтелекту, що включає сформованість рефлексії, гнучкість і варіативність мислення, самостійність у прийнятті рішень;

– рівнем загальної культури, інтелектуальної та громадської активності, інтелігентності, ерудиції, науково-гуманістичного світогляду;

– рівнем професійної культури, що передбачає усвідомлення здоров'я як найвищої цінності, потребу в постійній турботі про власний стан здоров'я і здоров'я фітлайкерів, володіння методами ведення здорового способу життя та саморегуляції, емоційною стійкістю, самовладанням, витримкою;

– прагненням до професійного саморозвитку, установкою на професійне самовдосконалення, самоосвіту, умінням планувати й прогнозувати свій професійний розвиток.

Творчо-пошуковий критерій представлений такими компонентами:

– рівнем знань основ дослідницької діяльності у фізичній культурі, здатності до самостійного пошуку інформації;

– сформованістю здібностей до самоспостереження, самоаналізу, самоконтролю, творчої самореалізації, самовизначеності, потребою в індивідуальному самовираженні, творчій активності, незалежності у вчинках, самостійності, смислотворчості, як здатностей знаходити нові позитивні інтереси й мотиви у своєму житті, навчанні, професійній діяльності;

– певним рівнем внутрішньої діалогічності, гнучкості й оперативності у прийнятті рішень, стресостійкості, конкурентоздатності, здібностей до регламентування відносин у колективі, з окремими людьми в процесі тренувальної та

адміністративної діяльності, здатності до самостійного творчого мислення, сприйняття нових фітнес-технологій;

– сформованістю організаторських і комунікативних умінь, що дає уявлення про здатність до індивідуального самовираження, прагнення до інновацій при проведенні сучасних фітнес-програм;

– розвитком вольових якостей – завзятості, терпимості, наполегливості, вимогливості, самовладання та інтелектуальних – творчої уяви, фантазії, інтуїції, здатності до імпровізації, креативного мислення;

– уміннями й бажанням виконувати завдання науково-дослідної роботи, зокрема, оформлювати науково-дослідні роботи, проекти, реферати, тези, доповіді, презентації, звітну документацію за матеріалами практик, вирішувати завдання творчо-пошукового характеру (планувати тренувальний процес, організувати й проводити заняття за різними фітнес-напрямами, свята, фітнес-марафони, використовуючи різні способи їхньої організації);

– уміннями здійснювати індивідуальне психологічне вивчення людей різного віку й колективу, шляхом застосування різних методів дослідження.

Контрольно-прогностичний критерій характеризується такими показниками:

– сформованістю теоретичного, репродуктивного й практичного видів мислення, самокритичності, вимогливості до себе, здатністю до прогнозування результатів власної діяльності, диференційованої оцінки рівня свого професіоналізму;

– розумінням необхідності проведення систематичних діагностичних процедур для виявлення поточного стану здоров'я і розвитку фітлайкерів, умінням розробляти й використовувати тести та функціональні проби для оцінки власного здоров'я і здоров'я фітлайкерів, динаміки їхнього фізичного розвитку й фізичних якостей;

– інтегрованими знаннями про гігієнічні й біомеханічні методи діагностики ефективності тренувального процесу, знаннями про сучасні методики оцінки стану життєво важливих систем організму, провідні тестові системи для дослідження впливу навантаження на організм, методики для визначення оптимальної величини фізичного навантаження при оздоровчому тренуванні тощо;

– умінням оцінювати основні фізіологічні показники стану здоров'я за даними сучасних діагностичних методик, умінням використовувати основні прилади та інструменти для вивчення функціонального стану організму;

– умінням свідомо й об'єктивно аналізувати вплив фізичного навантаження на динаміку стану основних фізіологічних показників організму із використанням інструментальних методів дослідження;

– умінням науково обґрунтовано здійснювати тренувальний процес і прогнозувати його результати на основі фізіологічних показників і медичних даних стану здоров'я, використовуючи різноманітні форми і методи діагностико-прогностичної діяльності, робити правильні висновки і вносити корективи в оздоровчо-тренувальний процес з урахуванням динаміки стану здоров'я фітлайкерів, кваліфіковано діагностувати і ефективно розв'язувати психологічні проблеми професійного характеру.

Інформаційно-комунікативний критерій представний таким показниками:

– умінням вести конспект, швидко сприймати і опрацьовувати інформацію отриману від викладача, встановлювати контакт з одногрупниками, викладачами, користуватися фондами бібліотек;

– наявністю базових знань для роботи з комп'ютерними програмами Word, Excel, мережі Інтернет тощо; умінням обґрунтовувати ефективність профілактичних, відновлюваних і реабілітаційних процедур із застосуванням комп'ютерних технологій, уміння працювати з комп'ютерними програмами для діагностики здоров'я людини і власного здоров'я;

– умінням створювати, демонструвати й захищати проекти та комп'ютерні презентації перед широким загалом людей тощо;

– уміння планувати, проводити та аналізувати оздоровчо-тренувальний процес із застосуванням комп'ютерних технологій, уміння аналізувати зміст навчальних програм, окремих занять і готувати матеріали для складання алгоритмів комп'ютерних програм, уміння вирішувати аналітичні завдання у процесі складання програм для персональних тренувань із застосуванням комп'ютерних технологій;

– умінням робити публічні заяви, доповіді, відповідати на запитання великої аудиторії;

– володінням спеціальною спортивною й методичною термінологією;

– уміння застосовувати вербальні та невербальні засоби комунікації під час проведення тренувань для створення комфортної обстановки.

Операційно-діяльнісний критерій представлений такими компонентами:

– сформованістю техніки виконання базових кроків класичної та степ-аеробіки, силових вправ, які набули рівня рухової навички, знання дозволених і заборонених рухів, уміння керувати діяльністю групи, не зупиняючи показу, стилізованістю рухів (у цьому випадку рухова навичка характеризується економічністю м'язових зусиль, легкістю, пластичністю, автоматизованістю);

– сформованістю умінь проводити заняття різного типу й напряму з фітлайкерами різного віку, рівня підготовленості, враховуючи їхній стан здоров'я, потреби та побажання;

– знанням технічних характеристик тренажерного обладнання, умінням виконувати вправи на сучасних тренажерах й складати персональні тренувальні програми з їх використанням;

– достатнім рівнем власного здоров'я, як обов'язкової умови для виконання професійних функцій;

– рівнем функціональної і фізичної підготовленості. Під функціональною підготовленістю організму розуміємо стан систем організму, їхню реакцію на фізичне навантаження; під фізичною – рівень сформованості фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації.

– сформованістю індивідуального стилю діяльності, який пов'язаний і з рівнем сформованості знань, умінь та навичок, складом мислення, і з індивідуальними властивостями нервової системи, (З. Вяткін). Враховуючи особливості вищої нервової системи, виділяємо три типи індивідуального стилю, що можуть бути притаманні фахівцям із фітнесу: організаційно-комунікативний, конструктивно-організаційний, конструктивно-комунікативний.

Перший стиль притаманний фітнес-тренерам із сильною та рухливою нервовою системою; його основні ознаки є: стислість і

лаконічність планування тренінгу, швидкість і чіткість його організації, наполегливість і вимогливість у виконання всіх своїх розпоряджень і команд, творчий характер ведення заняття, активність й інтенсивність спілкування.

Другий стиль притаманний фітнес-тренерам із сильною та інертною нервовою системою; його провідні ознаки : завчасна і ретельна підготовка до тренування, попереднє обдумування майбутніх дій, відповідність тренування раніше наміченим планам, його поступовий початок і рівномірний хід, відносна бідність і стандартизованість засобів спілкування.

Третій стиль притаманний особам зі слабкою нервовою системою; його основні ознаки такі: підвищена відповідальність до підготовки та проведення тренування, ретельність і деталізація у відборі засобів, інтенсивне спілкування, викликане потребою попередження порушень у техніці вправ, встановлення ділових стосунків із людьми, попередньо обдумані стосунки з колегами, відносно спокійний тон спілкування, уникнення конфліктів при спілкуванні.

Крім того, на сформованість стилю впливає стать людини, початковий рівень рухової підготовки, танцювальне амплуа. Так, у представників чоловічої статі, як правило, на фітнес-заняттях більш яскраво виражений силовий компонент, а у жінок – кардіо.

На основі виділених критеріїв і показників ми визначили рівні підготовленості майбутнього фітнес-тренера: *адаптивний (низький), репродуктивний (середній), частково-пошуковий (достатній), креативний (високий)*.

Адаптивний рівень. Характеризується поверхневим уявленням про цілі й завдання діяльності фітнес-тренера, нестабільним інтересом до цієї професії, індиферентним ставленням до формування професійних умінь; система знань і готовність до їхнього використання у професійних ситуаціях виявляється слабо. Дидактичний матеріал, пропонований на лекційних і семінарських заняттях, відтворюється без критичного опрацювання, на основі механічного заучування, творчий підхід до вивчення дисциплін різних циклів відсутній. Установка на самовдосконалення, саморозвиток у майбутній професії не сформована.

Цей рівень властивий випускникам, які поверхнево оволоділи спеціальними знаннями й уміннями, мають низький рівень самостійності в навчанні, рефлексії, самоконтролю та корекції власної діяльності. Студенти на цьому рівні виявляють байдужість й незадоволеність вибором професії, не планують пов'язувати своє професійне майбутнє з діяльністю фітнес-тренера.

Репродуктивний рівень. Характеризується пасивним ставленням до професійного навчання, фрагментарними та несистематичними знаннями з дисциплін різних циклів. Утім, студенти більш високо оцінюють соціальну значимість діяльності фітнес-тренера, що виявляється у зміцненні та збереженні здоров'я як найважливішої життєвої цінності людини, розуміють потребу в професійній підготовці для успішного оволодіння основами майбутньої професії. Зокрема, відмічається більш високий індекс задоволеності від дисциплін загально-професійної, професійно-практичної і природничо-наукової підготовки. Виявляється прагнення до встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин, проте, знання, уміння та навички носять репродуктивний характер, оскільки сформовані за допомогою детальних роз'яснень і виконання студентами дій за зразком, відомим алгоритмом. Студенти з легкістю демонструють знання фактів, явищ, процесів, уміння застосовувати ці знання на практиці, але відтворюють їх без істотних змін. Процеси мислення, що забезпечують практичне функціонування знань на цьому рівні, носять також репродуктивний характер, у деяких моментах із переходом на пошуковий. Творча активність виявляється в межах відтворювальної діяльності, але з елементами пошуку нових рішень у стандартних професійних ситуаціях. Відмічається позитивна динаміка формування професійної спрямованості, яка не досягла рівня досконалості, прояви самостійності й творчої індивідуальності при вимушених ситуаціях, пов'язаних із труднощами в навчанні або професійній діяльності. Студенти зазнають труднощів при плануванні, контролі та самокорекції своєї діяльності, при встановленні професійних контактів і спілкування.

Частково-пошуковий рівень. Відрізняється переважно емоційно-позитивним ставленням до професії фітнес-тренера, більшою цілеспрямованістю і стійкістю мотивів, усвідомленістю шляхів та способів майбутньої професійної діяльності. Помітні

зміни відбуваються в структурі операційно-діяльнісного й когнітивного критеріїв, що свідчить про становлення особистості студента, його соціальної і професійної зрілості, достатній рівень тренерської майстерності. Знання та способи дій на цьому рівні здобуті в результаті їхнього комбінування, взаємонавчання, самостійної підготовки, досвіду діяльності.

Частково-пошуковий рівень досягається евристичними, розвиваючими методами навчання, виконанням проблемних, пізнавальних завдань і таких, які передбачають суттєві зміни в структурі знань. Цей рівень відзначається високим ступенем розвитку комунікативної, організаторської та інтелектуальної активності, продуктивним характером мислення, умінням застосовувати знання на практиці. Діяльність студентів відрізняється вираженою гуманістичною спрямованістю суб'єкт суб'єктних відносин із викладачами, товаришами, оточенням, вихованцями, постійним пошуком й освоєнням технологій тренування, навчання, розвитку, прогнозування, здатністю оцінювати та коригувати свою діяльність. У структурі професійної свідомості важливе місце посідає рефлексія, емпатія, що забезпечують глибоке розуміння власних дій і вчинків, здатність до саморозвитку, самодіагностики. Але самооцінка власних можливостей не завжди адекватна.

Креативний рівень. Відрізняється чітким позитивним ставленням і високим ступенем результативності професійного навчання, мобільністю отриманих знань із дисциплін різних циклів, утвердженням відносин співробітництва і співтворчості з викладачами та іншими студентами. Студент демонструє концептуальні міждисциплінарні знання і вміння, які отримані в результаті самостійної пошукової діяльності. Має схильність до науково-дослідної роботи, самостійно розробляє категоріально-понятійний апарат, формулює тему і план роботи, здійснює пошук, перетворюючи його на рішення, узагальнює та перевіряє отримані дані. Знання і вміння творчого рівня досягаються евристичними дослідними методами, які спонукають до самостійної творчої діяльності. Студент виявляє вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, його характеризує високий рівень знань і практичних умінь. Позитивна емоційна спрямованість стимулює

перехід до стійкого перетворюючого, активно-творчого та креативного мислення.

Компоненти різних критеріїв тісно корелюють між собою, за рахунок чого забезпечується високий рівень професійної компетентності. У діяльності студентів важливе місце займають такі форми вияву творчої активності як імпровізація, інтуїція, уява, у структурі особистості гармонійно поєднуються професійні і спортивні інтереси та потреби. Високий рівень рефлексії і творчої самостійності створює умови для ефективної самореалізації індивідуально-психологічних та інтелектуальних можливостей особистості. Студенти цілеспрямовано й зацікавлено ставляться до різних форм самовдосконалення на семінарських і практичних заняттях, готують цікаві повідомлення, розробляють неординарні плани тренувальних програм, які з успіхом реалізують, стають ініціаторами впровадження нових форм організації заняття. Їх відрізняє адекватна самооцінка та високий рівень самостійності у прийнятті рішень, постійне прагнення до саморозвитку, поглиблення теоретичних і методичних знань, стійкість власної професійної позиції.

Вважаємо лише частково-пошуковий та креативний рівнями сформованості компетентності; адаптивний і репродуктивний рівні – це ступені поверхнево сформованих знань, умінь та деяких навичок, самоконтролю й корекції власної діяльності.

Компетентнісний підхід у підготовці фітнес-тренерів пов'язаний із системним, особистісно-зорієнтованим, діяльнісним та інтеграційно-диференційованим підходами до навчання, оскільки стосується особистості студента й може бути реалізованим та перевіреном лише в процесі виконання ним певного комплексу дій.

В основі **системного підходу** лежить розгляд складного об'єкта як цілісної множини елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними. Цей методологічний підхід відіграє важливу роль у сучасній педагогічній науці та практичній діяльності. Філософські аспекти системного підходу розроблені О. Авер'яновим, П. Анохіним, Б. Афанасьєвим, В. Садовським та ін. [5; 17; 285]. Стосовно проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів цей підхід розглядають І. Блауберг, Б. Гершунський, Т. Ільїна, Н. Кузьміна, Е. Юдіна та ін. [42; 78; 207].

Системний підхід характеризується як наявністю зв'язків і відносин між складовими елементами (визначена організованість), так і нерозривною єдністю з середовищем, у відносинах з якими система виявляє свою цілісність і спроможність використовувати власні ресурси. Будь-яку систему можна дослідити як елемент вищої системи, у той час як її компоненти можна розглядати як нижчі підсистеми. Відповідно до системного підходу процес професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми трактуватимемо як цілісну динамічну систему, що являє собою сукупність елементів, які перебувають у взаємовідносинах, пов'язаних між собою, утворюючи визначену цілісність, єдність [42].

Системний підхід тісно пов'язаний із компетентнісним, оскільки цілеспрямоване й поетапне формування професійних компетенцій являє собою комплексну багатокомпонентну систему, основні елементи якої утворюють складну ієрархічну структуру зв'язків і відносин. Завдяки цим зв'язкам система є цілісною і функціональною, а отже, має властивості організованого системного процесу. Системний підхід дає можливість вирішити такі питання і проблеми у формуванні професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів:

- встановити міжпредметні зв'язки та системні характеристики окремих розділів програм із циклу нормативних і вибіркового дисциплін;

- забезпечити послідовність циклів навчальних дисциплін;

- органічно поєднати в окремих інтегрованих навчальних курсах професійні знання, необхідні для діяльності в галузі оздоровчого фітнесу, які відображають різні сторони професійної діяльності;

- забезпечити перехід від абстрактно-наукових до конкретно професійних знань, від теоретичних знань – до практичних умінь і навичок;

- забезпечити практичну реалізацію науково-технічних і методичних знань;

- розкрити майбутнім фахівцям основи науково-дослідної роботи, довести необхідність умінь застосування її результатів у практичній професійній діяльності.

Особистісно-зорієнтований підхід вимагає визнання особистості як продукту соціального розвитку, носія культури, її

унікальності, інтелектуальної і моральної свободи, права на повагу, що передбачає опору на природний процес саморозвитку здібностей, самовизначення, самореалізацію, самоутвердження, створення для цього відповідних умов. Цей методологічний підхід базується на психологічній теорії особистості та визнає необхідність використання різних видів діяльності для повноцінного розвитку особистості. Можна стверджувати: використання цього підходу стимулює професійну самоосвіту й самовиховання студентів, їхню самостійну роботу з оволодіння педагогічною майстерністю (М. Акопова, І. Бех, Є. Бондаревська, В. Давидов, Є. Зеєр, В. Сластьонін та ін.) [8; 38; 92; 127; 297].

Із цього приводу Є. Зеєр пише: «Особистісно-зорієнтоване виховання – це становлення духовної особистості, що дозволяє їй реалізувати свою природну, біологічну та соціальну сутність». Метою особистісно-зорієнтованого навчання учений визнає створення умов для задоволення потреби бути особистістю духовно багатого, морально стійкою, психологічно здоровою [127].

Достатньо повно характеризує сутність особистісно-зорієнтованого підходу в освіті І. Зимня; вона виокремлює такі позиції:

- організація суб'єкт-суб'єктної взаємодії, що передбачає свободу вибору способу отримання освіти, її змісту та методів, а в окремих випадках і педагога;

- гарантування безпеки особистісного вияву студента в усіх педагогічних ситуаціях, створення умов для його особистісної самоактуалізації та особистісного зростання;

- формування активності студента, його готовності до освіти, до вирішення проблемних завдань за рахунок рівнопартнерських, довірчих суб'єкт-суб'єктних відносин із викладачем;

- забезпечення єдності зовнішніх і внутрішніх мотивів студента;

- отримання задоволення від вирішення педагогічних завдань та ситуацій у співпраці з іншими студентами;

- забезпечення умов для самооцінювання, саморегуляції й самоактуалізації особистості студентів;

- зміна позиції педагога як викладача-інформатора, транслятора знань, контролера навченості студента на позицію фасилітатора.

Особистісно-зорієнтований підхід забезпечує спрямованість процесу професійного навчання на розвиток особистісних і

професійних якостей фахівця з фітнесу, здатного до активної творчої діяльності, усвідомлення себе суб'єктом професійної культури в нових соціально-економічних та соціокультурних умовах.

Діяльнісний підхід у безпосередньо практичному аспекті своїми витокami сягає в глибину історії. Людинотворча, особистіснотворча, облагороджуюча функції діяльності, усвідомленої спочатку лише у формі продуктивної праці, були оцінені ще на зорі людської культури і цивілізації. Праця як матеріальна перетворювальна предметна діяльність стала першопричиною та передумовою виділення людини з природи, становлення і розвитку в ході історії всіх людських якостей. Людська діяльність, взята в цілому, в повноті своїх видів і форм, породила культуру, вилилася в культуру, сама стала культурою – тим середовищем, яке ростить і живить особистість. Подібна оцінка ролі діяльності і, зокрема, праці вперше була здійснена в рамках німецької класичної філософії. Її визнав марксизмом, її дотримуються й сучасні вітчизняні гуманітарні науки, предметом яких у тому або тому аспекті виступає діяльність. Психологія та педагогіка – особливо [12].

Основна ідея діяльнісного підходу в навчанні пов'язана не власне із самою діяльністю як такою, а з діяльністю як із засобом становлення та розвитку професійних якостей студента. Тобто в процесі й результаті використання форм, прийомів та методів навчальної роботи формується особистість, здатна вибирати, оцінювати, програмувати й конструювати ті види діяльності, які адекватні її природі, задовольняють її потреби в саморозвитку, самореалізації. Таким чином, метою професійного навчання виступає формування особистості-професіонала, здатного перетворювати власну життєву діяльність у предмет практичного перетворення, ставитися до самого себе, оцінювати себе, вибирати способи своєї діяльності, контролювати її хід і результати [24].

Представники діяльнісного підходу (Б. Ананьєв, Г. Атанов, Г. Балл, Г. Бурма, В. Козаков, В. Моляко, С. Рубінштейн, О. Ярошенко) вважають діяльність головним джерелом формування особистості і фактором її розвитку, адже в процесі діяльності студент отримує досвід, який, актуалізуючись, викликає розгортання внутрішніх структур особистості і тим самим надає професійній діяльності особистісного змісту [12; 24; 29; 60].

Розробка діяльнісного підходу – підсумок досліджень фахівців різних профілів, які у своїх працях виокремлювали ті чи ті компоненти цілісної структури діяльності: змістове узагальнення (В. Давидов, Д. Ельконін) [92; 115], керування процесом засвоєння знань (Н. Тализіна) [307], поетапне формування розумових дій (П. Гальперін, К. Тализіна) [75; 307], соціальне навчання (А. Бандура, Е. Маккобі) [364], проблемне навчання (М. Махмутов) [230], когнітивне навчання (Д. Брунер, С. Пейперт) [51; 257].

У контексті діяльнісного підходу навчання майбутніх фітнес-тренерів розглядається через призму різновидів діяльності, освоєння і виконання яких веде до оволодіння новими знаннями, уміннями та навичками, відображає загальні закономірності засвоєння студентами соціального досвіду з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, включає студентів у вмотивовану різнорівневу й різнохарактерну діяльність, що інтенсифікує розвиток їхніх особистісних, пізнавальних і професійних здібностей.

Розгляд **інтеграційно-диференційованого підходу** до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів потребує окремого дослідження диференційованого та інтеграційного методологічних підходів. У вітчизняній і зарубіжній психолого-педагогічній науці проблема застосування диференційованого підходу достатньо вивчена. Її досліджено в різних аспектах, а саме: висвітлення рівнів, форм і видів диференціації та її навчально-методичного забезпечення, змісту та методів діагностики розвитку дітей і студентів; використання диференційованого підходу у фізичному вихованні молоді та ін. Закономірно, що цією проблемою цікавилася велика кількість науковців: С. Абольянінова, А. Аксьонова, Н. Баглаєва, А. Богопольский, О. Бугайов, Н. Волкова, М. Карченкова, О. Корносенко, Л. Кравченко, О. Корсакова, Л. Новикова, П. Сікорський, І. Унт, А. Цьось та ін. [2; 9; 144; 192; 295; 315; 344].

У контексті нашого дослідження диференційований підхід будемо розглядати як умову при організації навчального процесу. Диференціація навчання у ВНЗ є ефективним засобом забезпечення індивідуалізації навчання студентів, який передбачає самостійний вибір ними способу засвоєння навчального матеріалу, дає змогу об'єктивно визначити рівень підготовки, а також удосконалити

знання, які найбільше відповідають їхнім інтересам і потребам. Сутність диференціації полягає у відкритості та варіативності навчання, різноманітності методів, засобів і форм організації навчальної діяльності шляхом заходів, які забезпечують кожному студентові засвоєння знань та умінь на межі його можливостей. Успішність і результативність диференційованого навчання зумовлюються конкретними завданнями кожного етапу підготовки, шляхами їх розв'язання, врахуванням особливостей студентів і майстерністю педагогічних працівників.

Під диференціацією в підготовці майбутніх фітнес-тренерів розуміємо розподіл навчальних дисциплін за напрямками «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» на основі принципу ієрархії – від більш значущих для спеціалізації фітнес-тренера до менш вагомих. Згідно з цією концепцією всі навчальні дисципліни, що викладаються з метою підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розподіляємо на загальноосвітні, загально-професійні і спеціально-професійні. Крім того, зміст дисциплін зумовлений логікою розташування їх у навчальному плані між семестрами за принципом послідовності – від загального до конкретного, від абстрактного до практичного, аналітичного. Відповідно до сучасних дидактичних вимог, композиція змісту навчальних планів передбачає безперервність і наступність освоєння навчального матеріалу, вивчення спочатку дисциплін переважно загальноосвітнього спрямування, а потім узагальнювального характеру та поглибленої фахової підготовки. Такий підхід створює в завершену університетську систему освіти, а комплекс оптимальних педагогічних умов забезпечує майбутнім фахівцям виявлення й реалізацію творчого та інтелектуального потенціалу, наукових інтересів, фізичних можливостей, формування професійних компетенцій, що відповідають вродженим задаткам, здібностям, схильностям і потребам студентської молоді.

Інтеграційні процеси в професійній освіті останніми роками займають провідну позицію, оскільки успішна їх реалізація забезпечує якісну освіту, конкурентоздатність та спроможність кожної людини самостійно досягати різних життєвих і професійних цілей, розвивати творчі здібності та потенційні можливості, творчо самостверджуватися в різних соціокультурних сферах. Інтеграційний підхід у науці не новий, але в світлі реформаційних

перебудов у системі вищої освіти, а саме: зменшення аудиторних годин, потреба в посиленні міждисциплінарних зв'язків та активізації пізнавальної діяльності студентів, створення оптимальних умов для навчання та розвитку їхнього професійного, творчого мислення, проблема його упровадження набуває все більшої актуальності.

Поняття «інтеграція» (від лат. «повний, цілісний») – це створення нового цілого на основі виявлення однотипних елементів і частин із кількох раніше розрізнених одиниць (навчальних предметів, видів діяльності тощо). Із позиції педагогічної науки інтеграція – це процес взаємопроникнення різних наук, об'єднання в єдине ціле раніше ізольованих частин, унаслідок чого основні компоненти дисциплін синтезуються в цілісну систему [256].

В Україні сформувалася ціла низка наукових напрямків у вивченні теоретичних основ інтеграції. Провідні з них: напрямок методологічного обґрунтування проблем інтеграції (С. Гончаренко, Ю. Мальований, О. Сергєєв) [84]; напрямок визначення структури інтегрованих знань (Т. Єліна, Т. Усатенко) [116]; дослідження системологічних аспектів інтеграції (А. Данилюк, О. Джулик, Є. Яворський) [95; 237]; проблеми інтегративних процесів в освіті (І. Богданова) [43]; розробка шляхів упровадження інтеграції в навчальний процес (Л. Вичорова, Т. Горзій, О. Проказа, Є. Романенко) [237]; інтеграція теоретичних і виробничих аспектів навчання (Т. Бугеря, Т. Якимович) [53]; імовірісно-статистичні аспекти інтеграції (В. Якиляшек) [237]; інтеграція у ступеневій освіті (Ю. Жидецький) [237]; взаємозв'язки інтеграції та диференціації (А. Грітченко, В. Моргун П. Сікорський) [237]; психологічні аспекти інтеграції (Т. Яценко) [237]; формування системи знань – дидактична інтегрологія (І. Козловська) [153]; зв'язок між інтеграцією та систематизацією наукових знань (М. Ахундов, І. Блауберг, В. Дьомін, П. Смирнов, Е. Юдін та ін.) [42]; міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів (Т. Бугеря, Л. Демінська) [53; 96].

Поняття «диференціація» та «інтеграція» П. Сікорський розглядає як методологічний і дидактичний принцип, як одну із форм диференційованого та інтегрованого навчання. При цьому методологічний принцип диференціації передбачає поділ цілого на протилежні складові, подальше розчленування кожної зі складових

частин на чергові протилежності, а також процес пошуку взаємодії протилежних складових суперечності шляхом інтеграції, тобто глибока диференціація в результаті передбачає інтеграцію як логічний етап розвитку, як певний ланцюг спіралі [295].

А. Грїтченко, досліджуючи інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки вчителя трудового навчання з формування в учнів системи знань сучасного агровиробництва, розуміє його як принцип, суть якого полягає в поєднанні інтеграції і диференціації в навчанні, цілеспрямованому прагненні дидактичної системи до встановлення й підтримки динамічної рівноваги між їх протилежними по суті, але одночасно взаємодоповнюючими один одного процесами [88].

Учена Т. Єліна наголошує на підсиленні міжпредметних зв'язків засобами ознакової інтеграції. Вона доводить: на сьогоднішній день предметна система навчання відображає традиційний розподіл (диференціацію) наукових галузей, що породжує деяку ізольованість навчальних предметів, відсутність системного сприйняття об'єкта навчання, ускладнює формування узагальнених знань та вмінь майбутнього фахівця відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики. На її думку, інтеграційний процес означає новостворення цілісного, що володіє системними якостями загальнонаукової, міжнаукової, а отже, і міждисциплінарної взаємодії, відповідними механізмами взаємозв'язку, а також змінами в елементах і функціях об'єкта навчання. Дослідниця вважає, що в процесі навчання інтеграцію можна здійснювати шляхом злиття в одному синтезованому курсі елементів різних навчальних предметів, сумачії основ наук у розкритті комплексних навчальних тем і проблем [116].

Погоджуємося з думкою вченої щодо необхідності інтеграції знань студентів, отриманих під час вивчення різних дисциплін, потреби в реалізації міждисциплінарних зв'язків, що сприятиме виявленню загальних для цілого ряду дисциплін провідних ідей, у межах яких доцільно інтегрувати різні види знань і поєднувати їх у єдині цілісні системи.

Проведений аналіз навчальних планів підготовки фахівців напрямів «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» виявив значну кількість тотожних дисциплін, що вказує на спорідненість цих напрямів. Незважаючи на це, розуміємо: для підготовки професійно

компетентного фітнес-тренера особливо за напрямом «Фізичне виховання», який у меншій мірі забезпечує високоякісну підготовку, недостатньо лише узгодження дисциплін за змістом, методикою чи послідовністю викладання. За таких умов необхідно зміцнювати міждисциплінарні зв'язки, забезпечувати взаємопроникнення окремих навчальних курсів, тобто їхню інтеграцію з метою формування цілісної узагальненої системи знань та професійних умінь нового якісного рівня.

Інтеграційна система професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, на нашу думку, характеризується низкою провідних ознак, які визначають її як цілісне утворення. До них відносяться:

- системність – наявність інтеграційних якостей, властивостей, якими не володіє жоден із елементів системи;
- цілісність – наявність складових, елементів, компонентів, частин, із яких утворюється система;
- структурність – наявність певних зв'язків і відносин між частинами та елементами;
- функціональність – наявність функціональних характеристик системи в цілому й окремих її компонентів.

Ураховуючи результати наукових пошуків провідних учених і сутність нашого дослідження, під **інтеграцією** розуміємо, по-перше, поєднання змісту навчальних дисциплін із різних циклів у єдину структурно-логічну схему підготовки фітнес-тренерів; по-друге, виділення та поєднання окремих тем загальнопрофесійних дисциплін, які містять інформацію, необхідну для діяльності фітнес-тренера, із темами спеціально-професійних дисциплін, що в сукупності забезпечить інтеграцію знань у єдиний цілісний процес і дасть можливість повноцінної професійної підготовки фітнес-тренерів.

Таким чином, **інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів** базується на сукупності принципів інтеграції та диференціації в опануванні навчальних дисциплін. У цьому контексті принцип диференціації полягає в розподілі навчальних курсів залежно від пріоритетності їхнього вивчення для діяльності фітнес-тренерів, на загальноосвітні, загально-професійні та спеціальні професійні, а також у розподілі дисциплін у навчальному плані між семестрами за принципом послідовності – від загального до конкретного, від

абстрактного до практичного та аналітичного; принцип інтеграції розкривається в поєднанні змісту дисциплін різних циклів (нормативних і вибіркових) та напрямів підготовки фахівців («Фізичне виховання», «Здоров'я людини») у єдину структурно-логічну схему підготовки фітнес-тренерів, реалізації міждисциплінарних зв'язків для інтеграції різних видів знань, що забезпечують цілісну повноцінну підготовку фахівців (Рис. 12).



Рис. 12. Структура інтеграційно-диференційованого підходу до професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Мета реалізації інтеграційно-диференційованого підходу – гармонійно поєднати позитивні виявлення цих двох методологічних підходів у розвитку освітнього простору, забезпечити оптимальні умови навчання, формувати професійні

компетентності, сприяти саморозвитку особистості, її творчого й продуктивного мислення.

Отже, у сучасній системі професійної підготовки майбутнього фітнес-тренерів виділяють певну різноманітність методологічних підходів, що визначають різні напрями дослідження і саму специфіку дослідницької діяльності. Жоден із запропонованих підходів окремо не здатен самостійно вирішити проблему методології дослідження в галузі професійної підготовки фітнес-тренерів, це вирішення можливе лише на основі оптимального вибору та раціонального поєднання комплексу методологічних підходів.

Спираючись на основні положення провідних методологічних підходів до професійного навчання майбутніх фітнес-тренерів, можливо обґрунтувати мету його підготовки. Мету професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми підбирали на основі широкого спектра цілей, враховуючи такі положення:

- цілі професійної підготовки повинні ґрунтуватися на реалістичному їх виборі, згідно з об'єктивними потребами індивіда й вимогами суспільства щодо рівня підготовленості фахівців цього профілю;

- цілі вузькоспеціалізованої підготовки повинні бути узгоджені з загальними планами професійної підготовки фітнес-тренерів, не виходити за межі загального навчально-виховного процесу, перешкоджати його реалізації;

- цілі та завдання підготовки повинні враховувати ресурсні можливості при їхній реалізації (матеріально-технічні умови освітньої установи, рівень підготовленості викладацького складу);

- цілі повинні ґрунтуватися на основі теоретичних знань, наукових надбань і досвіду найкращих фахівців у цій галузі й визначатися на тимчасову найближчу перспективу;

- цілі повинні мати можливість до корегування в залежності від зміни ситуації, вибору нових цілей із урахуванням рівня досягнень сучасної науки в галузі спорту та здоров'я людини й конкретизації мети.

Узагальненою *метою професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів* є формування системи професійних компетенцій, побудованих на основі концепцій філософії освіти, теорії й практики фітнесу, сучасних наукових надбань у галузі фізичної

культури та здоров'я людини, які дозволяють навчати, творити, діяти відповідно до власних можливостей, залучаючи до фізкультурно-оздоровчої діяльності різні верстви населення, розкриваючи людям можливості здорового способу життя й занять фізичною культурою та фітнесом для реалізації генетичного потенціалу, подовження тривалості життя, передачі досвіду майбутнім поколінням.

Реалізацію мети забезпечує виконання таких *завдань*:

– формування у студентів стійкої мотивації до виконання професійних функцій як одного з найважливіших факторів, що забезпечує успіх у діяльності, потреби до пізнання, любов до тренерської діяльності і систематичних занять фізичною культурою, зокрема фітнесом;

– формування у студентів системи професійних знань, умінь та навичок, які дадуть їм можливість проводити фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різного віку, стану здоров'я, рівня підготовленості й сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних резервів організму та працездатності, профілактиці захворювань; удосконаленню фізичних якостей, формуванню рухових умінь і навичок; зниженню ваги, корекції фігури, формуванню правильної постави; організації активного відпочинку, підвищенню рухової активності, формуванню звички до ведення здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами; отриманню та розширенню знань про норми рухової активності, культуру харчування, способи нормалізації й підтримки оптимальної ваги; отриманню позитивних емоцій, профілактиці виникнення психологічних стресів та ін.;

– оволодіння студентами методиками проведення фітнес-програм, побудованих на основі сучасних знань із теорії і практики спортивних й оздоровчих тренувань, медико-біологічних дисциплін тощо;

– стимулювання студентів до навчально-пізнавальної активності, формування в них потреби до самоосвіти, саморозвитку та самовдосконалення, на основі підвищення ролі самостійної роботи, чіткої організації їхньої самостійної діяльності в навчальний і позанавчальний час;

– озброєння студентів уміннями та навичками оцінки й самооцінки якості здійснення професійних функцій та наданих послуг (проведення оздоровчих тренувань);

- навчання студентів основам науково-дослідної діяльності;
- формування у студентів свідомості й мислення, творчого підходу до вирішення проблем, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю;
- систематичне залучення майбутніх фахівців до практичної творчої діяльності, пов'язаної з підготовкою їх до реального виконання професійних функцій.

Досягнення поставлених цілей і завдань професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів можливе при чіткому дотриманні **педагогічних умов**, які забезпечать гарантії якісної підготовки.

Довідкова література трактує поняття «умова» по-різному. Так, у філософському енциклопедичному словнику значиться, що умова – філософська категорія, у якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять із можливості в дійсність [323].

У педагогічному словнику поняття «умова» розглядається як «сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів, що діють на фізичний, психологічний, моральний розвиток людини, її поведінку, виховання, навчання, формування особистості» [256].

В. Манько вважає, що педагогічні умови – це взаємозалежна сукупність внутрішніх параметрів і зовнішніх характеристик функціонування, які забезпечують результативність навчального процесу [225].

Учений К. Біктагіров «педагогічні умови» розглядає як «обставини, за яких компоненти навчального процесу (зміст, викладання й учіння) подаються в найкращому взаємозв'язку та створюють атмосферу плідної співпраці між педагогом і вихованцями» [28].

Російський учений Л. Найн поняття «педагогічні умови» розглядає як «сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів, прийомів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених завдань» [247].

За українським ученим С. Висоцьким умови – це «динамічний регулятор інформаційних, особистісних, психологічних і педагогічних факторів» [71].

Узагальнюючи визначення українських і російських учених, поняття «педагогічні умови» розуміємо як педагогічні обставини, свідомо створювані в навчальному процесі з метою його ефективного функціонування й активного залучення студентів до професійної діяльності.

Система педагогічних умов повинна бути спрямована на забезпечення процесуального аспекту професійної підготовки, узгодження об'єктивних і суб'єктивних цілей, об'єктивних обставин та індивідуальних особливостей суб'єкта, а також на організацію навчально-практичної діяльності майбутнього фахівця. Проектування і створення педагогічних умов професійної підготовки у цілісному навчальному процесі повинно спиратися на вимоги до рівня освіченості фахівців цього профілю, тобто на модель професійної компетентності фітнес-тренерів. Це твердження витікає з думки про те, що процес підготовки фахівця будь-якого профілю автентичний, тобто оригінальний (не є копією) і вимагає від моделювальника розробки педагогічних умов, які відобразатимуть не лише загальні закономірності процесу підготовки, а й специфічні, притаманні підготовці фахівців конкретного профілю. *До педагогічних умов підготовки майбутніх фітнес-тренерів відносимо:*

– спрямованість викладання дисциплін різних циклів підготовки (медико-біологічного циклу, дисциплін професійної і практичної підготовки та вибору студентів) на озброєння студентів професійно значущими для фітнес-тренера знаннями, вміннями й навичками, формування професійних якостей, професійної мотивації. Тобто корегування змісту й інтеграція професійно важливих для підготовки й діяльності фітнес-тренера дисциплін у цілісний систематичний процес, забезпечення єдності та взаємозв'язку оздоровчого і спортивного вдосконалення;

– диференціацію цілей, завдань та змісту навчальних дисциплін із урахуванням сучасних тенденцій розвитку фітнес-бізнесу, потреб і запитів суспільства, а також індивідуальних особливостей студентів, їхніх здібностей, потреб та інтересів;

– створення ситуацій вільного вибору навчальних дисциплін для професійного вдосконалення на кожному етапі підготовки;

– вибір адекватних форм навчання відповідно до конкретних дидактичних завдань у межах кожної теми й реальних можливостей

студентів, що забезпечить легкість та доступність засвоєння матеріалу, сприятиме формуванню конкретних умінь і типу мислення;

– розробку дидактичних засобів управління навчальною діяльністю (засобів наочності, системи завдань, схем орієнтовної основи діяльності тощо), використання інтерактивних методів навчання, включаючи мультимедійні з застосуванням комп'ютерної техніки. Зокрема, ця умова передбачає вуровадження процес підготовки майбутніх фітнес-тренерів навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора;

– спрямованість освітнього процесу на побудову системи професійних відносин на основі співробітництва, взаємодовіри, діалогу, встановлення «суб'єкт-суб'єктних» відносин між викладачем і студентами, створення системи стимулювання та мотивації, орієнтація студентів на цінності майбутньої професійної діяльності;

– розробленість теоретичних, технологічних і методичних основ на кожному етапі професійної підготовки, забезпечення наступності змісту, форм, методів професійної підготовки між етапами;

– організацію самостійної роботи студентів, спрямованої на спортивно-професійне самовдосконалення до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу;

– побудову процесу професійної підготовки на основі провідної ролі в ньому самореалізації та саморозвитку особистості майбутнього фахівця, проектування змісту навчальних дисциплін із урахуванням орієнтації студентів на самопізнання, здатність до самоаналізу, вирішення внутрішніх конфліктів, побудову позитивних життєвих і професійних перспектив;

– визначення показників оцінювання, критеріїв та рівнів сформованості професійних компетенцій, систематичне здійснення моніторингу підготовленості студентів.

Отже, педагогічні умови в процесі підготовки фітнес-тренера повинні носити винятковий, специфічний характер і спиратися на загальнопедагогічні та специфічні принципи, як основні ідеї, що відображають вимоги до навчально-виховного процесу, регулюють взаємодію його учасників, дають можливість змінити підходи до змісту та організації освітнього процесу.

До числа принципів, які відповідають специфіці й вимогам професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми віднесли:

– принцип свідомості й активності, що передбачає організацію такої навчальної діяльності, коли студенти – активні учасники навчального процесу, знають кінцеву мету, засоби та способи її досягнення, усвідомлюють завдання кожного конкретного етапу, несуть відповідальність за якість його завершення. Реалізація принципу здійснюється в усвідомленому оволодінні студентами знаннями, вміннями та навичками й потребує використання в навчанні різних методів, залучення психічних процесів, які сприяють активізації пізнання;

– принципи доступності та наочності, засновані на закономірностях пізнання навколишньої дійсності й розвитку мислення, яке еволюціонує від конкретного до абстрактного. Реалізація цього принципу в професійній підготовці передбачає відповідність змісту, характеру та обсягу навчального матеріалу рівню підготовленості студентів, їхнім пізнавальним можливостям. Принцип наочності в навчанні вимагає активізації сприйняття усіх органів чуття: (зорового, слухового, тактильного) й реалізується через педагогічну умову – необхідність розробки дидактичних і технічних засобів, зокрема впровадження навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора;

– принцип демократизації, що означає відкритість підготовки, побудову навчального процесу і стосунків викладачів зі студентами на засадах співробітництва, взаємоповаги, гласності, плюралізму, урахування різних думок, ідеологічних підходів та вільного їх висловлення, різного трактування окремих явищ суспільного життя і професійної діяльності; організацію навчального процесу відповідно до умов розвитку суспільства та тенденцій розвитку цивілізації, врахування особливостей навчання залежно від потреб людства в цей проміжок часу й використання сучасних ефективних форм впливу на задоволення цих потреб;

– принцип гуманізації, який передбачає спрямованість усіх ланок навчально-виховного процесу на особистість студента, його здібності та інтереси й, відповідно, характеризує гуманістичну спрямованість навчального процесу, зокрема змісту та способів організації освіти. В основу цього принципу покладено особистісно-зорієнтований підхід, що базується на підпорядкуванні

всієї навчально-виховної роботи завданням формування всебічно розвиненої особистості;

– принципи системності і послідовності ґрунтується на викладі навчального матеріалу в певній послідовності та взаємозв'язку, що визначає зміст навчання, його цільові установки, форми роботи, які ускладнюються від курсу до курсу;

– принципи індивідуалізації і диференціації навчання передбачають урахування індивідуальних особливостей студентів, поєднання індивідуальних та колективних форм роботи, «відбір» студентів за здібностями, якостями, організацію персональної роботи з обдарованими студентами, що дає можливість підібрати для кожного студента індивідуальну траєкторію розвитку з урахуванням його психологічних особливостей, задатків, можливостей;

– принцип інтеграції змісту навчання передбачає встановлення взаємозв'язків між компонентами процесу підготовки, для отримання єдиного змісту. Він – провідний при розробці змісту навчання, його форм і методів, забезпечує цілісність та системність процесу підготовки;

– принцип науковості в підготовці студентів базується на двох діалектичних протиріччях: перше наголошує на тому, що, з одного боку, знання повинні бути доступними, а з іншого – спиратися на наукові поняття й дослідження; друге протиріччя стосується достовірності навчально-наукового матеріалу, який, з погляду науки, може бути оскаржений. Важливим положенням принципу науковості є таке: «науково обґрунтована побудова педагогічного процесу передбачає його орієнтацію на формування у студентів єдності знань і умінь, свідомості і поведінки»;

– принцип свободи вибору передбачає вільний вибір студентом дисциплін за вибором;

– принцип випереджального розвитку професійної освіти спрямований на орієнтацію змісту навчального матеріалу як на вирішення потреб сьогодення, так й на перспективи його прогресування.

Існує ще безліч принципів, проте провідної ролі в підготовці фітнес-тренерів як концептуальні засади вони не мають.

2.2. Специфіка і функції професійної діяльності фітнес-тренера

Поняття «професія» – збірне, воно передбачає вид діяльності, який виконують постійно з опорою на конкретні знання, вміння та навички, отримані в процесі навчання і практичного трудового досвіду. Учений В. Видрін висунув припущення, що власне ця діяльність (професійна) визначає місце людини в соціальній структурі суспільства та служить для нього джерелом матеріального добробуту й духовного благополуччя [151].

Учена Р. Каверіна вважає: термін «професія» вживають також для позначення загальної категорії, що включає більш-менш широку групу схожих постів, посад, спеціальностей [139].

Зважаючи на плюралізм думок, відзначаємо багатогранність і багатоаспектність цього терміну. Професія включає в себе кілька спеціальностей, під якими розуміють вид трудової діяльності людини, у вузькому сенсі цього слова, у якій фахівець набув умінь, отримав достатній досвід і досяг професійної майстерності. Наприклад, професія – фітнес-тренер, спеціальність – персональний тренер, інструктор із аеробіки, тренер із ментального фітнесу тощо.

Російський учений-філософ Д. Видрін стверджує, що професія накладає досить значний відбиток на особистість, формує склад мислення, особливості світогляду, норми поведінки, а іноді й зовнішність людини [158]. Погоджуємося з думкою ученого, адже відданість справі, зацікавленість у результатах своєї роботи, постійне прагнення до нових знань, вдосконалення, підвищення професійної майстерності впливає на певні складники його особистості, розвиває специфічні, відповідні професії здібності, риси характеру, визначає тип статури, постави тощо. Наприклад, у фітнес-тренера в процесі довготривалої роботи формується атлетичний тип статури, координованість рухів, витривалість, помітні в повсякденному житті; він стає більш активним, комунікабельним, цілеспрямованим.

У дослідженні термін «професія» розглядаємо у зв'язку з поняттям «діяльність». Сутність категорії «діяльність» характеризується як активність людини, що має усвідомлений характер і спрямована на досягнення поставленої мети, визначеною її потребою. Проблема діяльності досить докладно і всебічно відображена в літературних джерелах (К. Абульханова-Славська,

Б. Ананьєв, Б. Воронович, П. Гальперін, В. Іванов, А. Леонтєв, Е. Маркарян, С. Рубінштейн, В. Саратовский та ін.) [3; 5; 75; 219; 226; 282].

Досить часто поняття «діяльність» вживають у словосполученні з «педагогічна». Термін «педагогічна діяльність» розглядають як цілеспрямований процес виховання і навчання, передачі досвіду вчителя учням із метою особистісного, інтелектуального та діяльнісного розвитку, а також саморозвитку й самовдосконалення [256]. Утім, як ми довели раніше, професія фітнес-тренера не педагогічна; вона за семантикою ближча до тренерської діяльності. Отже, предметом нашого дослідження є **тренерська діяльність**, під якою розуміємо процес взаємодії тренера і фітлайкера, спрямований на підвищення в останнього рівня технічної, тактичної, фізичної, функціональної, психологічної, інтелектуальної підготовленості, виховання загальнокультурних цінностей.

Складність і багатофакторність діяльності фітнес-тренера передбачає можливість різноманітних підходів до опису її структури. Зважаючи на те, що центральною фігурою його роботи є сама людина, тренерська діяльність безумовно пов'язана з педагогічною. Педагогічна діяльність у структурі тренерської виявляється безпосередньо в здійсненні управлінських та виховних функцій. Управління, на нашу думку, виявляється у визначенні мети і завдань тренувального процесу, програмуванні розвитку, обґрунтуванні системи засобів, методів, форм, їх етапності, спрямованих на ефективність цього процесу. Виховна функція покликана розв'язувати завдання гармонійного розвитку особистості шляхом організації виховного середовища, управління різноманітними видами діяльності вихованців. Результатом специфічної педагогічної діяльності у структурі тренерської є оволодіння людиною певною частиною суспільної культури, здібностей до саморозвитку, самовдосконалення, підвищення інтелектуальних здатностей, розширення кругозору.

У педагогіці вищої освіти існують різні концептуальні парадигми, які відображають структуру педагогічної діяльності, кожна з яких має свою дослідницьку спрямованість, володіє певними евристичними можливостями. У вітчизняній педагогічній науці концептуальні схеми структури професійної діяльності

інтенсивно стали розробляти в кінці 60-х років минулого століття, але найбільшого поширення набули функціональні структури діяльності педагога, запропоновані Н. Кузьміною та Л. Щербаковим [207; 354]. Проблема удосконалення системи підготовки фахівців, зокрема, моделюванню їхньої діяльності, вивченню професійних і соціальних функцій присвячені роботи Г. Бабушкіна, В. Корецького, Л. Сідневої та ін. [27; 291], які наголошують, що з кожним роком зростає потреба у фахівцях широкого профілю, здатних мобільно використовувати знання з різних наукових галузей і видів діяльності, пов'язаних з обраною професією.

Біля витоків обґрунтування наукових основ процесу професійної підготовки стояли відомі педагоги П. Блонський, А. Калашников, С. Шацький, А. Пінкевич, М. Пістрак [236]. Вони розробили принципи зв'язку між навчанням і вихованням, єдності теоретичної і практичної підготовки, сполучення навчально-виховної роботи з самоосвітою майбутніх педагогічних кадрів.

Структура професійної діяльності фітнес-тренера описана в роботах Г. Бабушкіна, А. Деркача, А. Ісаєва та ін. [27; 106]. Утім, аналіз нормативно-методичних документів свідчить про те, що наразі не існує єдиних вимог до функцій діяльності і посадових обов'язків фітнес-тренера. Цей факт обумовлений швидкоплинністю розвитку фітнес-індустрії, потребою в модернізації та методичному обґрунтуванні чинних програм, введенням нових видів робіт і посадових обов'язків, підвищенням вимог до підготовленості фахівців у цій галузі. Тому розроблені теоретичні положення з часом застарівають та потребують оновлення. Отже, подальші дослідження специфіки професійної діяльності фітнес-тренера потребують аналізу його функцій, що дозволить виокремити сукупність знань, умінь і навичок, особистісних якостей, здібностей, рис характеру, особливостей складу інтелекту, якими повинен володіти сучасний фітнес-тренер.

Детально проаналізував поняття «функція» О. Кучерявий. Він розуміє його як виконання педагогом дій, орієнтованих на реалізацію усвідомленої мети. Кожна функція, за словами автора, співвідноситься з комплексом знань, умінь і якостей педагога,

одночасно значимих як для її виконання, так і для конструювання цілей підготовки до педагогічної діяльності [214].

Дослідник А. Щербаков, ґрунтуючись на психологічному аналізі праці педагога, пропонує поліфункціональну структуру його діяльності й виділяє в ній вісім функцій:

- інформаційну – як вихідний момент у професійній діяльності;
- розвивальну, яка відображає єдність навчання, виховання та розвитку, забезпечує управління перцептивним, емоційним, вольовим й іншими компонентами діяльності людей;
- орієнтаційну, яка визначає зміст ціннісних орієнтацій у природному та соціальному середовищі;
- мобілізаційну, спрямовану на актуалізацію знань, життєвого досвіду для формування свідомої самостійності й суспільно-політичної активності;
- дослідницьку, яка вимагає від педагога наукового підходу до педагогічних явищ;
- комунікативну, яка встановлює взаємини, сприяє найбільш ефективному вирішенню педагогічних завдань;
- конструктивну, яка проектує зміст навчально-виховної роботи;
- організаторську, яка пов'язана з залученням різних осіб до спільної діяльності [353].

Погоджуємося з ученим Л. Щербаковим щодо функцій педагога, але предмет нашого дослідження – діяльність фітнес-тренера, яка не є повністю педагогічною. Аналіз зарубіжних літературних джерел свідчить, що учені-методисти, досліджуючи особливості професійної діяльності фітнес-тренерів, надають переваги різним її структурним компонентам і функціям. Так, наприклад, учений-практик К. Джермано відмічає, що з усіх чинників, які сприяють залученню людей до регулярних занять, головний – статура тренера [251]. Дослідники Д. Роxm і Е. Кінгу вважають, що тренер повинен ретельно планувати й готуватися до своїх занять, використовувати найбільш ефективні методи навчання, розробляти мотиваційні стратегії для залучення людей до рухової активності, а також бути компетентним в галузі харчування, нових фітнес-програм, способів схуднення, інноваційних методах покращення та збереження здоров'я [252]. Автор Д. Уесткотт у своїх працях наголошує на важливості, для

компетентності тренера знань із основ фізичного фітнесу [251]. Вимоги до тренера з фітнесу описує й російській учений Д. Калашніков. До головних вимог він відносить: профілактику травматизму, знання фізіології спорту, анатомії, практичні уміння [141].

Ці та інші учені специфічними й важливими якостями тренера вважають такі риси характеру як: емоційність, екстравертованість (відкритість), толерантність, турботливість, вимогливість, а також лідерські якості. Особистісні якості тренера багато в чому визначають його здатність ефективно формувати мотивацію людей до занять. Саме здатність мотивувати людей до рухової активності – джерело розвитку індустрії фітнесу.

Таким чином, на основі аналізу терміну «тренерська діяльність», а також специфіки роботи фітнес-тренера ми виокремили взаємопов'язані і взаємодоповнюючі функції його професійної діяльності, які представлені у вигляді цілісної структури. До функцій професійної діяльності фітнес-тренера ми відносимо: *конструктивно-проектувальні, організаційно-управлінські, іміджево-презентативні, гностичні, комунікативні, рухові, аналітико-діагностичні, адміністративно-господарські* (Рис. 13).



Рис. 13. Функції професійної діяльності фітнес-тренера

Конструктивно-проектувальні функції фітнес-тренера включають:

– здійснення підбору конкретних видів і форм організації рухової активності для різних груп населення, вибір вправ відповідно до віку та фізичної підготовленості людей;

– узгодження вправ із музикою, уміння органічно розміщувати їх у комплексі (закінчення однієї вправи має бути початком іншої);

– використання різних методів навчання вправ (в цілому і частинами, заміни, скорочення тощо), проведення заняття з підготовленою групою імпровізаційним способом, тобто внесення зміни до заздалегідь складеного комплексу в ході заняття, коригування ступеню навантаження залежно від рівня підготовленості людей;

– володіння методикою складання комбінацій із окремих рухових дій у підготовчій та аеробній частинах уроку, дотримання логічної послідовності у вивченні і виконанні вправ, навантаження різних груп м'язів;

– застосування методів удосконалення фізичних якостей у різних частинах заняття: під час розминки, «заминки», стретчингу, калістеніки (силового партерного тренування) тощо.

– перспективне планування стратегічних, тактичних, оперативних завдань, пов'язаних із організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів: фітнес-марафонів, показових виступів, активного відпочинку різних груп населення;

– здійснення поточного, оперативного, етапного планування тренувального процесу;

– підбір оптимальних засобів і методів для вирішення завдань на основі всебічного аналізу їхнього позитивного та негативного впливу на учасників тренувального процесу.

Виконання конструктивно-проектувальних функцій діяльності є основою успішного планування оздоровчих програм, передбачення результатів своєї діяльності, основних цілей і змісту навчально-тренувальної роботи, добору способів організації тренування, враховуючи можливості матеріально-технічної бази, власний досвід, уміння, потреби та інтереси людей.

Організаційно-управлінські функції діяльності полягають у наступному:

– організувати людей до початку заняття, виявити поточний стан здоров'я чи ознайомитися з історією хвороби людей, які відвідують групові або персональні заняття (отримана інформація

допоможе попередити виникнення суттєвих функціональних порушень в організмі, які можуть призвести до загострення чинних хвороб), підготувати обладнання та музичний супровід, ознайомити з метою уроку, принести воду й заохочувати до цього інших;

– оглядати і, за потребою, рекомендувати новачкам тип спортивної форми та взуття (тренер повинен допомогти в підборі одягу і взуття, в якому б людина почувала себе комфортно, яке б відповідало конкретним видам групових або персональних занять), режим харчування;

– створити мотиваційно-навчальну атмосферу на занятті;

– приймати управлінські рішення;

– виявляти пунктуальність (вчасно розпочате й закінчене заняття привчає людей до дисциплінованості, дозволяє точного розрахувати час, відведений на заняття в цілому й окремих його частини).

Організаційно-управлінські функції діяльності потребують вияву ділових якостей при проведенні різноманітних заходів, у встановленні внутрішньо колективних зв'язків і стосунків, уміння активізувати та організувати діяльність групи, залучати людей до занять різних форматів. Організаторські функції вимагають здібностей оцінювати обстановку, приймати рішення й домагатися їхнього виконання. Вони залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності).

Іміджево-презентативні функції фітнес-тренера потребують:

– знань про базові формати занять (степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, слайд-аеробіки тощо), умінь розказати про них людям, запропонувати, відповідно до рівня підготовленості людини, один із форматів;

– мати презентабельний зовнішній вигляд: спортивний одяг повинен бути охайним, модним, безпечним, відповідати стилю і формату заняття, який проводить тренер (хіп-хоп, степ-аеробіка, пілатес тощо);

– умінь презентувати на майстер-класах нові фітнес-програми, робити рекламу тощо;

– артистичності, що дозволяє зацікавити своєю програмою і підтримувати цю цікавість упродовж заняття.

Іміджево-презентативні функції також пов'язані зі здійсненням продажу послуги «персональне тренування».

Гностичні функції фітнес-тренера пов'язані зі здатністю до самоосвіти, поглиблення знань про способи і форми фізичного фітнесу, його вплив на учасників фізкультурно-оздоровчої діяльності, про способи підвищення її ефективності, розширення кругозору, ерудованості тощо. Це потребує глибоких, точних, різнобічних знань в галузі фітнесу, широкуої психолого-педагогічної, лінгвістичної (знання рідної та іноземних мов), методичної підготовленості, а також готовності до систематичного саморозвитку та самовдосконалення. Тренер повинен прагнути, щоб його заняття були різноманітними, цікавими. Для цього необхідно відвідувати семінари, конвенції, на яких можна розширити свої знання щодо аспектів збереження здоров'я, оптимізації режиму харчування, ведення здорового способу життя, тенденцій розвитку суспільства, різних областей наукового знання (педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології, фізичної культури і спорту і т.д.), постійно удосконалювати професійні уміння.

Комунікативні функції діяльності пов'язані з виконанням таких обов'язків:

– спілкуватися й встановлювати контакт із людьми, створювати позитивний настрій, бути естетично виразним, надихати, налаштовувати на заняття, долучати фітлайкерів до високої культури спілкування і взаємин; відмічати позитивні моменти, хвалити групу, дякувати за працю в кінці заняття, посміхатися;

– правильно називати вправи, пояснювати техніку їхнього виконання, чітко подавати команди та розпорядження, здійснювати підрахунок (від більшого числа до меншого, наприклад 8, 7 та ін.);

– використовувати жести й мімічні засоби спілкування (к'юінг), тобто за допомогою підморгування, рухів бровами, губами, руками та інших жестів керувати роботою групи, коригувати техніку виконання вправ;

– надавати методичну допомогу (консультувати) перед початком і після проведення заняття, пояснювати значення й доцільність вправ;

– виявляти вимогливість та підтримувати необхідну дисципліну, бути толерантним. Толерантність у прямому сенсі цього слова – це терпимість до інакшого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань. Для тренера це – здатність ставитися до людей із повагою, лояльно, терпимо, без роздратування, будувати взаємини на гуманній і демократичній

основі, керуючись принципами та правилами професійної етики й етикету;

- визначати характер людини, її настрій, забезпечувати умови самореалізації, але разом із тим уміти самовиражатися;

- спілкуватися на людях, робити публічні доповіді, презентації;

- встановлювати дружні взаємовідносини між фітлайкерами, створювати позитивний психологічний мікроклімат на занятті, мотивувати людей до ведення здорового способу життя, збільшення рухового режиму;

- організовувати взаємодію між різними фізкультурно-оздоровчими закладами;

- швидко та правильно орієнтуватися в умовах зовнішньої ситуації спілкування.

Комунікативні функції діяльності тренера включають і педагогічний такт, який є характерною ознакою його майстерності. При цьому загальний тон і стиль спілкування повинен характеризуватися доброзичливістю, повагою до особистості людини, природністю, щирістю, правдивістю стосунків і оптимальною вибагливістю та наполегливістю. Комунікабельність виявляється в умінні уникати конфліктів із відвідувачами клубу, колегами, керівництвом, провідну роль у цьому процесі відіграє емпатія – здатність емоційно відкликатися на переживання інших.

Більшість тренерів надають однакового значення поняттям «навчання» і «спілкування», тим самим наголошуючи на значимості толерантного спілкування в процесі тренувальної та оздоровчої діяльності. Для позитивного результату в спілкуванні тренерів необхідні цілеспрямованість і наполегливість у ході комунікації, для вирішення навчальних, розвивальних, виховних завдань. Тренерів в цьому процесі відведена керівна роль, яка полягає в тому, що він виступає ініціатором, створює емоційно благополучну, психологічно безпечну й комфортну для учасників спілкування обстановку, сприяє налагодженню товариських взаємовідносин.

Рухові (моторні) функції фітнес-тренера відіграють повідну роль у його діяльності й потребують:

- міцного здоров'я, високого рівня власної фізичної (високий рівень розвитку сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості) і функціональної підготовленості (стан систем організму, їхня реакція на фізичне навантаження), психологічної стійкості (цілеспрямованість, одержимість справою,

стресостійкість, уміння переключатися та керувати своїми емоціями), працездатності;

– технічно правильного демонстрування фізичних вправ (базові кроки класичної і степ-аеробіки, рухи руками, силові вправи, функціональні зв'язки), граційного, стильного руху;

– стеження за технікою виконання вправ усієї групи, реагування на помилки без порушення темпу виконання вправ, спостереження за зовнішніми виявами втоми, контролю ЧСС упродовж тренування;

– використання спортивного обладнання на занятті (вправи з футболом, медболом, боді-баром, гантелями, степ-платформою тощо);

– знання технічних можливостей тренажерів й обладнання спортивної зали, уміння ними користуватися;

– здійснення страховки (готовність прийти на допомогу за потреби) й надання фізичної допомоги при виконанні людиною силових вправ із вагою або на тренажері;

– здійснення першої медичної допомоги при легких травмах (втраті свідомості, травмах кінцівок – зриви шкіри, вивихи тощо), накладання джгута, марлевої пов'язки, промивання рани, оброблення її антибактеріальною маззю;

– високого рівня адаптаційної мобільності (сприйнятливість до інновацій, уміння швидко знаходити своє місце в тому чи тому колективі, у тій чи тій системі взаємин).

До рухових функцій діяльності фітнес-тренера ми відносимо й наявність спортивної статури, незалежно від того, який тип генетично переважає: ектомофний, мезоморфний чи ендоморфний. Зовнішній вигляд тренера найчастіше, відіграє ключову роль, наприклад, у тренерів тренажерних залів, інструкторів, які проводять силові і функціональні групові заняття тощо. Фітнес-тренер повинен мати атлетичний тип статури з незначним прошарком жиру. Для цього він повинен сам тренуватися та власним прикладом заохочувати людей до рухової активності.

Аналітико-діагностичні функції пов'язані з виконання таких обов'язків:

– аналізу, контролю, оцінювання та порівняння результатів тренувального процесу з подальшим виявленням недоліків для пошуку шляхів вирішення та внесення коректив;

– проведення анкетування, тестування, спостереження, педагогічного та психологічного аналізу занять, соціологічного

опитування, для заохочення людей до відвідування занять, підбору перспективних й оптимальних форматів заняття, покращення результатів тренувальної роботи тощо;

– здійснення оцінки індивідуальних особливостей адаптації організму до роботи за допомогою комплексного тестування, що дозволяє отримати відомості про різні морфофункціональні й психофізіологічні показники конкретної людини: показники ЧСС, тест Самопочуття-Активність-Настрій (САН), МСК, індекс Гарвардського степ-тесту тощо;

– виконання антропометричних вимірювань (особливо в дітей): довжина, маса тіла й окружність грудної клітки, стан підшкірної жирової клітковини, розвиненість (може бути надмірною, помірною, недостатньою), розподіленість (може бути рівномірною, нерівномірною), у яких місцях найбільші відкладення жиру, розвиненість м'язової системи, форми хребта, грудної клітки, форми ніг, постави, зовнішні ознаки сколіозу для вибору формату заняття, ефективних засобів або ступеня навантаження.

Аналітико-діагностичні функції діяльності фітнес-тренера зумовлені з необхідністю аналізувати результати навчально-тренувального процесу, виявляти в ньому позитивні складники й недоліки, порівнювати досягнуті результати з поставленими цілями і завданнями, оцінювати ці результати, вносити необхідні корективи, вести пошуки шляхів його вдосконалення, ширше використовувати передовий вітчизняний і зарубіжний досвід.

Адміністративно-господарські функції діяльності фітнес-тренера пов'язані з:

– поточним забезпеченням фізкультурно-спортивної діяльності необхідними інвентарем та обладнанням, здійсненням великих разових закупівель, завчасним попередженням адміністрації закладу про необхідність його придбання та ремонту;

– здійсненням своєчасної перевірки й підтримки обладнання та інвентаря в робочому й санітарно-гігієнічному стані, прибиранням його на встановлене місце після тренування;

– стеженням за технічним оснащенням зали (кондиціонерів, витяжних вентиляторів), світлових ефектів, використанням музичної апаратури за призначенням, налаштуванням її до початку занять;

– стеженням за санітарно-гігієнічним станом одягу і взуття відвідувачів закладів (чистотою, властивостями тканини одягу

(одяг не повинен линяти, фарбуючи при цьому обладнання), поведінкою людей на груповому занятті та занятті у тренажерному залі (щоб люди не пошкоджувати обладнання);

– веденням звітної документації щодо відвідування людьми занять, господарських витрат тощо;

– оформленням приміщень на свята, стендів, дошок оголошень, фотовиставок тощо.

Виконання адміністративно-господарських функцій привчає тренера дбайливо ставитися до спортивного інвентарю, організовує власну діяльність і діяльність фітлайкерів.

Природно, що перераховані функції діяльності фітнес-тренера на практиці вирізнятимуться яскраво вираженим індивідуальним стилем. Проте окреслені функції – своєрідний комплексний набір орієнтирів для забезпечення продуктивного особистісно-зорієнтованого, системного навчання та самовдосконалення. Виокремлені функції орієнтовані, насамперед, на соціальне замовлення суспільства й можуть реалізовуватися лише за наявності професійних компетенцій (Табл. 6).

Таблиця 6

Взаємозв'язок функцій професійної діяльності фітнес-тренера і професійних компетенцій

Функції професійної діяльності фітнес-тренера	Професійні компетенції фітнес-тренера
Конструктивно-проектувальні	Конструктивно-проектувальна, методично-технологічна, здоров'язберігальна
Організаційно-управлінські	Організаційно-управлінська, психолого-комунікативна, соціально-особистісна
Іміджево-презентативні	Соціально-особистісна, психолого-комунікативна, професійно-рухова
Гностичні	Методично-технологічна
Комунікативні	Психолого-комунікативна, соціально-особистісна

Рухові	Професійно-рухова, здоров'язберігальна
Аналітико-діагностичні	Аналітико-діагностична, методично-технологічна, здоров'язберігальна
Адміністративно-господарські	Організаційно-управлінська, соціально-особистісна

Формування професійних компетенцій фітнес-тренера і, відповідно, готовність до виконання професійних функцій вимагає специфічності та винятковості організації процесу підготовки фахівців цього профілю, з урахуванням педагогічних умов і принципів педагогічного процесу [182].

2.3. Структура змісту підготовки майбутніх фітнес-тренерів у професійній освіті

Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів, здійснювана у ВНЗ, повинна спрямовуватися на формування професійної компетентності, що являє собою сукупність знань, умінь, навичок, якостей та здібностей, досвіду діяльності, загальної і професійної культури, творчого мислення, необхідних для виконання професійних функцій. Завдання з формування професійної компетентності фахівців цього профілю реалізуються через:

- комплекс гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових, професійно-орієнтованих дисциплін, які формують високий професійний рівень фахівців;

- вивчення дисциплін загально-професійної підготовки, які забезпечують формування необхідних якостей особистості, професійного світогляду, професійної майстерності, умінь та навичок у галузі фізичної культури і фітнесу;

- професійно-практичне спрямування викладання курсів гуманітарних, соціально-економічних і природничо-наукових дисциплін, що формує творче продуктивно-професійне мислення;

- залучення студентів до науково-дослідницької роботи через систему навчальних курсів, участь у наукових об'єднаннях, семінарах, конференціях, проблемних групах, гуртках, виконання обов'язкових контрольних та кваліфікаційних робіт, які присвячені

актуальним проблемам розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу тощо;

– практичну підготовку в процесі проходження студентами навчальної, виробничої практики в загальноосвітніх навчальних закладах (гурткова робота), дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних та фітнес-клубах, фізкультурно-оздоровчих комплексах та ін.

Навчальний процес майбутніх фітнес-тренерів реалізовується через навчальні плани підготовки бакалавра в галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямками 6.010203 – «Здоров'я людини» і 6.010201 – «Фізичне виховання», оскільки ці спеціальності вважають спорідненими.

Навчальний план – це державний нормативний документ, який визначає навчальне навантаження студентів, його розподіл за семестрами, відділеннями, спеціальностями, тобто встановлює перелік навчальних предметів, кількість годин, відведених на вивчення кожного предмета, кінець і початок навчального року [267].

Попередньо нами встановлено, що фахівці напряму підготовки «Здоров'я людини» після закінчення ВНЗ можуть працювати фітнес-тренером, інструктором тренажерного залу, інструктором із аеробіки тощо. Фахівці напряму «Фізичне виховання» мають дещо інші перспективи працевлаштування, але одним із напрямів професійної діяльності є, безумовно, робота з дорослим населенням: інструкторами у спортивно-оздоровчих центрах, тренажерних залах, фітнес-клубах тощо. Зважаючи на це, розглянемо навчальні плани підготовки бакалаврів за обумовленими напрямками.

Навчальний план підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» включає цикли нормативних і вибіркового дисциплін. Нормативні дисципліни диференційовано на гуманітарні дисципліни, дисципліни природничо-наукової (фундаментальної) підготовки та професійної і практичної підготовки. Вибірковий цикл поділяється на дисципліни за вибором ВНЗ і на дисципліни за вільним вибором студента.

Навчальний план підготовки бакалаврів напряму «Фізичне виховання» також складається з двох циклів – нормативні і вибірково навчальні дисципліни. Нормативні дисципліни

забезпечують гуманітарну, фундаментальну (природничо-наукову) і професійно-орієнтовану підготовку. За рахунок вибіркового компоненту до змісту підготовки включені дисципліни, які також поділяються на дисципліни за вибором ВНЗ і на дисципліни за вільним вибором студента, необхідні для поглибленої підготовки фахівців фізичної культури для різних видів професійної діяльності, включаючи спеціалізацію фітнес-тренера (Рис. 14).

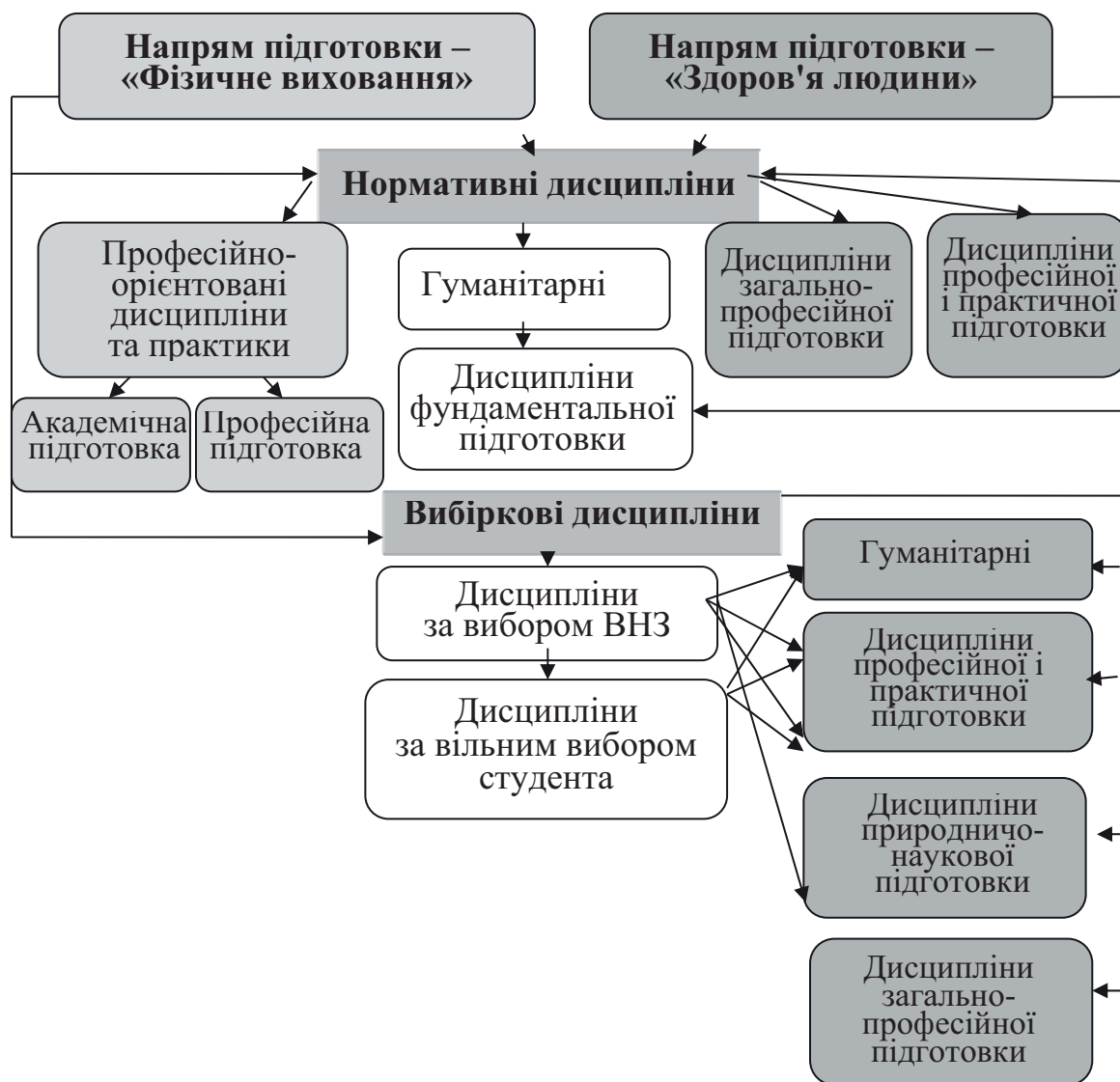


Рис. 14. Схема розподілу циклів дисциплін за навчальними планами напрямів підготовки фахівців 6.010203 – «Здоров'я людини» і 6.010201 – «Фізичне виховання»

Нормативні дисципліни обох напрямів підготовки спрямовані на реалізацію фаховими кафедрами системного підходу до формування творчого, професійно і науково підготовленого

фахівця, інтеграцію та орієнтацію всіх циклів дисциплін на забезпечення високої якості освіти. Зміст цих дисциплін розроблено з урахуванням державної політики щодо реформування вищої освіти та принципів Болонської декларації. Гуманітарні дисципліни обох напрямків підготовки забезпечують загальноосвітній розвиток фахівця, становлення особистості студента як суб'єкта професійної діяльності, розширюють його кругозір, загальну ерудованість й культуру, сприяють розвитку світогляду, життєвого та професійного самовизначення. Це такі дисципліни як: «Історія і культура України», «Українська мова», «Філософія», «Історія української культури», «Іноземна мова», «Культура України», «Соціологія» тощо.

Дисципліни природничо-наукової (фундаментальної) підготовки покликані сформувати у студентів систему знань на основі сучасних концепцій і технологій збереження та зміцнення здоров'я людини, інноваційних методів покращення стану здоров'я людей різного віку й захворювань, поглядів щодо створення здоров'язберігальних умов навчання та тренування, що у сукупності сприятиме формуванню здоров'язберігальної компетенції. Це такі дисципліни як: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту», «Біохімія», «Гігієна», «Екологія» тощо.

Нормативні професійно-орієнтовані навчальні дисципліни підготовки фахівців напряму «Фізичне виховання» складають 43,5% від загального навчального навантаження. Вони поділяються на два цикли – академічної та професійної підготовки і забезпечують наукове наповнення, компетентнісний підхід, наступність, комплексність, інтегрованість, модульність, варіативність, гнучкість підготовки та, відповідно, сприяють формуванню професійних компетенцій фахівців цього профілю. Професійна підготовка циклу професійно-орієнтованих дисципліни спрямована на підготовку фахівця, незалежно від його спеціалізації, до роботи з людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми) і виконання основних професійних функцій: навчання, виховання, корекції розвитку тощо. Цей цикл включає в себе дисципліни психолого-педагогічного спрямування: «Психологія», «Педагогіка», «Основи педмайстерності»; медико-біологічного: «Основи медичних знань», «Вікова фізіологія і валеологія»;

спортивно-педагогічного: «Організація масової фізичної культури», «Організація туристично-краєзнавчої роботи», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Спортивно-педагогічне вдосконалення» тощо.

Академічна підготовка циклу професійно-орієнтованих дисципліни забезпечує фундаментальну науково-практичну підготовку фахівця фізичної культури на основі знань із теорії і методики фізичного виховання та практики застосування набутих теоретичних знань і умінь. До цього циклу належать такі дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Основи лікувальної фізичної культури і масажу», «Управління у сфері фізичної культури», «Спортивна метрологія та фізкультурно-спортивні споруди» тощо.

Дисципліни загально-професійної підготовки *напряму «Здоров'я людини»* забезпечують формування у студентів глибоких теоретичних знань і умінь із основ фізичного виховання, здоров'я людини, необхідних для успішної практичної діяльності з різними віковими і соціальними верствами населення, раціональної організації їхнього вільного часу, пропагування здорового способу життя. Цей цикл включає в себе дисципліни психолого-педагогічного спрямування: «Психологія» та «Педагогіка», медико-біологічного: «Основи медичних знань», «Загальна теорія здоров'я», «Долікарська медична допомога в невідкладних станах», а також дисципліни науково-професійного спрямування: «Теорія і методика фізичного виховання», «Вступ до спеціальності», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування», «Основи науково-дослідної роботи», що в сукупності сприяє формуванню теоретичних знань для подальшого засвоєння теоретико-методичних основ фізичного виховання, розвитку в студентів професійного аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення психологічних ситуацій, що можуть скластися у процесі професійної діяльності тощо (Рис. 15).

Дисципліни професійної і практичної підготовки *напряму «Здоров'я людини»* забезпечують вузькоспеціалізовану підготовку фахівця, до них належать: «Основи раціонального харчування», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»,

«Методика навчання основ здоров'я», «Масаж загальний і самомасаж», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» тощо.

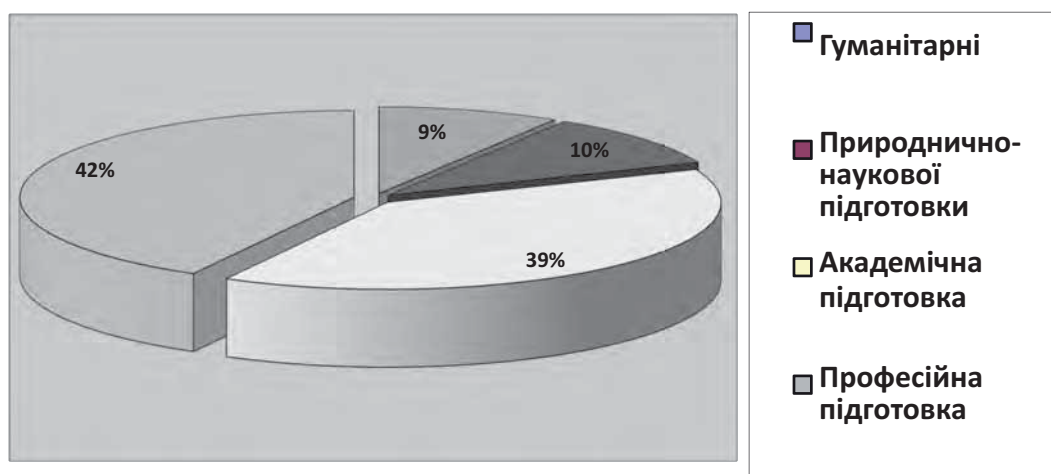


Рис. 15. Розподіл навчальних годин на вивчення нормативних дисциплін за навчальним планом підготовки фахівців напрямку «Фізичне виховання»

Нормативна частина навчальних дисциплін підготовки бакалавра напрямку «Фізичне виховання» складає 75%, а напрямку «Здоров'я людини» – 51% від загального навчального часу. Таким чином, значну частину професійної підготовки фахівців, особливо напрямку «Здоров'я людини», складають вибіркові дисципліни (Рис. 16).

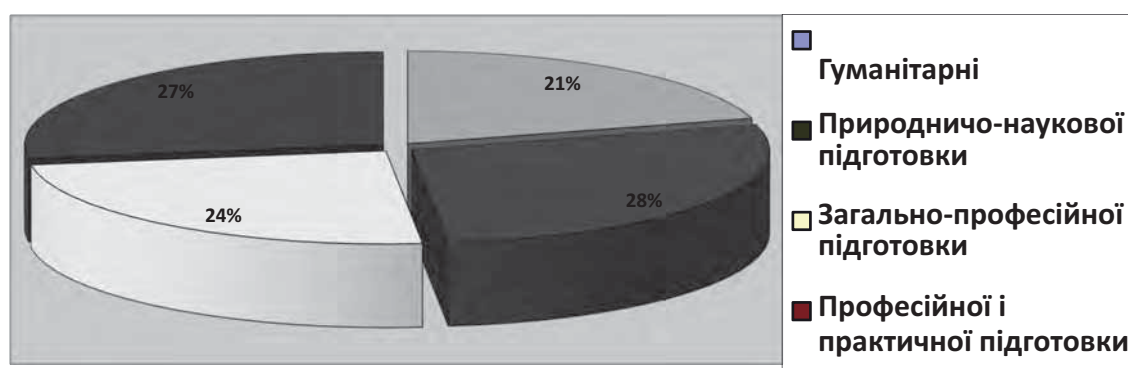


Рис. 16. Розподіл навчальних годин на вивчення нормативних дисциплін за навчальним планом підготовки фахівців напрямку «Здоров'я людини»

Вибіркові дисципліни підготовки фахівців напрямку «Фізичне виховання» поділяються на два блоки:

– дисципліни самостійного вибору навчального закладу – це сукупність курсів природничо-наукової, загально-професійної і

професійно-практичної підготовки, до яких належать: «Економічна теорія», «Спортивна медицина», «Основи педагогічної майстерності», «Основи конституційного права», «Актуальні проблеми видів спорту», «Професійний спорт», «Олімпійський спорт», «Чинники успішного працевлаштування», «Методика виховної роботи (за професійним спрямуванням)» тощо. Вони забезпечують як загальноосвітню, так і загально-професійну підготовки фахівців, наближують до професійно-практичної діяльності за рахунок практик різного типу: «Психологічної», «Практики з фізичного виховання і туризму», «Педагогічної практики з педагогічною майстерністю»;

– *дисципліни вільного вибору студента* призначені для задоволення освітньо-кваліфікаційних потреб студента й забезпечення можливостей поглибленого вивчення навчальних курсів, що не входять до нормативної частини навчального плану, набуття додаткових загальноосвітніх і професійних компетенцій, реалізації особистих прагнень та здібностей щодо своєї майбутньої професійної діяльності. Власне за рахунок цих дисциплін реалізовується можливість підготовки до виконання обов'язків фітнес-тренера. Це такі дисципліни як: «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренування», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (Оздоровча аеробіка)», «Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування», «Інноваційні технології у фізичному вихованні».

Вибіркові дисципліни підготовки фахівців напряму «Здоров'я людини» також поділяються на блоки. *До гуманітарних дисциплін* блоку самостійного вибору навчального закладу належать: «Історія спортивного та олімпійського руху», «Основи конституційного права», «Чинники успішного працевлаштування» тощо. *До дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки* відноситься лише дисципліна «Біомеханіка», а до *дисциплін загально-професійної підготовки* – «Спортивна медицина», «Основи педагогічної майстерності», «Управління у сфері фізичного виховання», «Спортивна метрологія», «Спортивні споруди і обладнання», «Методика виховної роботи (за професійним спрямуванням)», «Педагогічні методи досліджень у фізичному вихованні». Велика кількість дисциплін належить до *циклу професійної і практичної підготовки*, які мають спортивно-

педагогічне спрямування, це: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання плавання» та ін., а також спеціалізовані: «Сучасні фітнес-технології», «Основи здорового способу життя», «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату», «ФР при захворюваннях нервової системи», «Рекреаційні ігри».

До гуманітарних дисциплін вільного вибору студента належать такі: «Правознавство», «Ділова іноземна мова», «Історія української державності», «Логіка», «Етика та естетика», «Культурологія» «Релігієзнавство»; до дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки: «Інформатика та інформаційні технології (за професійним спрямуванням)», «Сучасні WEB технології», які мають суто загальноосвітнє значення. До дисциплін професійної і практичної підготовки належать такі дисципліни: «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «Спортивна фізіологія», «Валеологія», «Підвищення спортивної майстерності», «Загальна теорія здоров'я», «Вдосконалення рухових здібностей», «Спортивно-педагогічне вдосконалення» тощо. Власне дисципліни професійної і практичної підготовки є стрижнем в отриманні професійних компетенцій необхідних для виконання обов'язків фітнес-тренера (Рис. 17, 18).

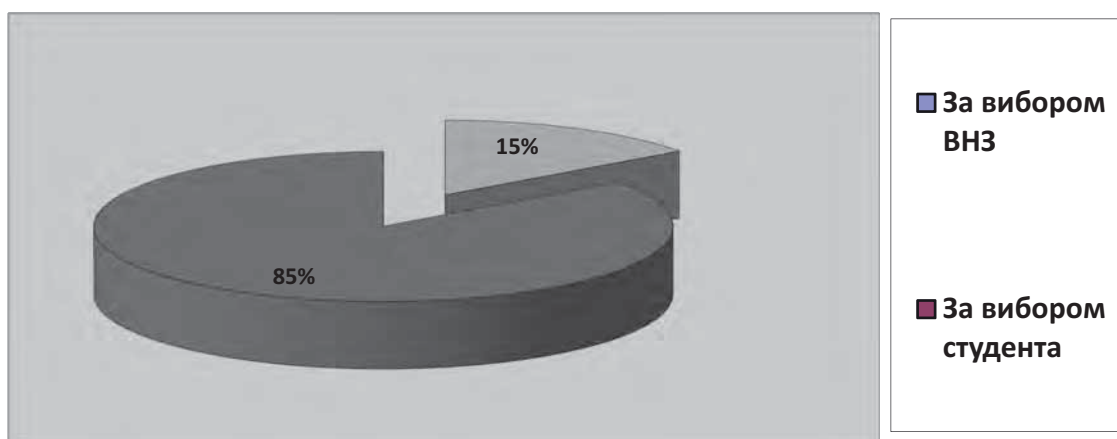


Рис. 17. Розподіл навчальних годин на вивчення вибірових дисциплін за навчальним планом підготовки фахівців напрямку «Фізичне виховання»

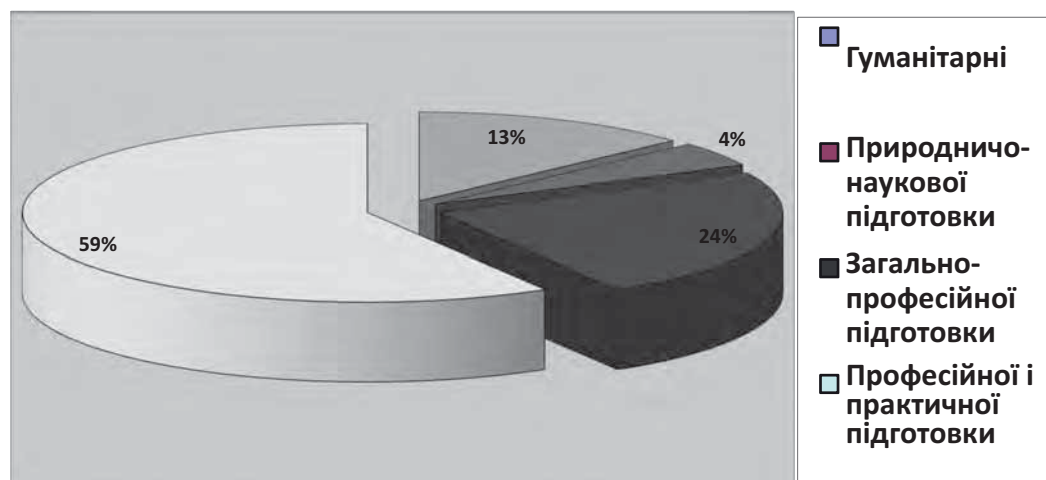


Рис. 18. Розподіл навчальних годин на вивчення вибірових дисциплін за навчальним планом підготовки фахівців напряму «Здоров'я людини»

Таблиця 7

Порівняльна характеристика навчальних дисциплін підготовки бакалаврів напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» необхідних для формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів

<i>Напрямок підготовки – «Здоров'я людини»</i>			<i>Напрямок підготовки – «Фізичне виховання»</i>		
Етапи підготовки			Етапи підготовки		
1	2	3	1	2	3
1 курс	2-3 курс	4 курс	1 курс	2-3 курс	4 курс
Назви нормативних і вибірових дисциплін					
Анатомія людини 180г.	Фізіологія людини 180 г.	Вікова анатомія і фізіологія 120г.	Анатомія людини з основами спортивної морфології 120г.	Фізіологія людини 120г.	Вікова фізіологія і валеологія 120г.
Біохімія 108г.	Діагностика і моніторинг стану здоров'я 90г.	Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування 90г.	Біохімія 150г.	Технології тестування рухових здібностей 120г.	

Долікарська медична допомога у невідкладних станах 90г.	Основи раціонального харчування 90г.	Психологія здоров'я та здорового способу життя 120г.	Основи медичних знань 60г.	<i>Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування 90г.</i>	
<i>Фізіологічні основи ФВ і спорту 45г.</i>	ТМ викладання атлетизму 90г.	Управління у сфері ФВ 60г.	Фізіологічні основи ФВ 90г.	ТМ викладання атлетизму 90г.	Управління у сфері ФВ 120г.
Біомеханіка 75г.	Психологія 90г.		Біомеханіка 120г.	Психологія 150г.	<i>Інноваційні технології у фізичному вихованні 90г.</i>
<i>ТМ викладання гімнастики 180г.</i>	Масаж загальний і само-масаж 90г.		ТМ викладання гімнастики 180г.	Основи лікувальної ФК і масажу 120г.	<i>Основи персонального тренування 90г.</i>
	ТМФВ 90г.		Ритміка і хореографія 90г.	ТМФВ 300г.	
	Гігієна 108г.			Гігієна 90г.	
	<i>Сучасні фітнес технології 180г.</i>			<i>Сучасні фітнес технології 180г.</i>	
				<i>Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) 240г.</i>	
	<i>Спортивна фізіологія 90г.</i>			<i>Фізіологія рухової активності 90г.</i>	

	<i>Організація масової фізичної культури 60г.</i>			Організація масової фізичної культури 120г.	
--	---	--	--	--	--

1 – мотиваційно-орієнтувальний етап

2 – операційно-технологічний етап

3 – творчо-спеціалізувальний етап

Ж – нормативні дисципліни навчального плану;

К – дисципліни за вибором студентів чи навчального закладу.

Як бачимо з табл. 7, напрями підготовки бакалаврів «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» до певної міри споріднені, незважаючи на різні назви циклів та топографію дисциплін у них; багато навчальних курсів – тотожні, а отже дають однакові знання й уміння студентам, які є не лише загальноосвітніми, а й профільними.

Аналізуючи навчальні плани спостерігаємо й відмінності в дисциплінах, суто специфічні для кожного з напрямів. Наприклад, для напряму «Здоров'я людини» специфічні такі дисципліни: «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату», «Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи», «Рекреаційні ігри» тощо. Проте, спираючись на принцип пріоритетності, розуміємо, що не всі вони є професійно необхідними для підготовки фітнес-тренера, а недостатність їхнього вивчення в нормативній частині, можна компенсувати за рахунок вибіркового вивчення дисциплін, окремих тем курсів і відповідного навчально-наочного забезпечення.

Тож розглянемо дисципліни, які забезпечують формування професійної компетентності власне фітнес-тренера. Для цього розробимо схему, де представимо порівняльну характеристику навчальних дисциплін підготовки бакалаврів напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання», які професійно необхідні для формування компетентності фітнес-тренера.

Сучасний стан розвитку фізкультурно-оздоровчої галузі в Україні зумовлений підвищеною потребою навчальних і оздоровчих закладів у фахівців цього профілю. Тому, перед органами управління, навчальними закладами, науковими установами стоять завдання, які, передовсім, орієнтовані на

реалізацію державної програми в реформуванні освіти на інноваційній основі, забезпечення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці, надання їм можливості пріоритетного вдосконалення особистих здібностей, сприяння розвитку самовиховної і самоосвітньої функції, формування стійкої громадянської позиції та інтелігентності. Зважаючи на це, вища освіта повинна забезпечувати можливість отримання у ВНЗ одночасно з базовою освітою за певним напрямком, наприклад, учитель фізичної культури, реабілітолог, і вузькоспеціалізовану, яка здобувається на основі інтеграції знань нормативних і варіативних дисциплін навчального плану. Це сприятиме тому, що випускник відповідатиме соціальному замовленню в галузі фізкультурно-оздоровчих послуг, матиме максимальну можливість для подальшого вдосконалення набутих умінь та навичок і професійного зростання за обраною додатковою спеціальністю. Так, факультети фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів, що здійснюють підготовку фахівців фізичної культури (учителів та тренерів), здатні забезпечувати необхідний обсяг знань і умінь для виконання професійних функцій фітнес-тренера, що виявлено на основі порівняльної характеристики навчальних дисциплін підготовки бакалаврів напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання». Цей процес передачі знань за напрямками підготовки як «Здоров'я людини», так і «Фізичне виховання» відбувається на основі диференціації та інтеграції змісту навчальних дисциплін різних циклів підготовки. На основі принципу пріоритетності у вивченні навчальних дисциплін, необхідних для підготовки до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу, навчальні дисципліни обох напрямів підготовки ми розділяємо на *загальноосвітні, загально-професійні, спеціальні професійні* (Рис. 19).

Загальноосвітні дисципліни при підготовці фітнес-тренера покликані формувати загальне уявлення про обрану професію, створити систему мотиваційних установок на майбутню професійну діяльність, удосконалити мовлення, глибше пізнати правила спілкування, розширити загальну та професійну культуру, сформувані знання з історії різних галузей наукового пізнання, виявити й розвивати вроджені здібності, таланти тощо. До таких дисциплін відносимо: «Історію фізичної культури», «Вступ до

спеціальності», «Іноземну мову», «Українську мову», «Основи екології», «Історію України» та ін. Ці дисципліни розширюють кругозір, формують різні види мислення, дають знання з історії проведення різних спортивних змагань, здобутків професійних спортсменів тощо. Набуті знання будуть застосовані в повсякденному житті, у професійних ситуаціях, де потрібно виявити ерудицію, освіченість, але у професійній практичній діяльності фітнес-тренера вони не матимуть широкого використання. Тому при моделюванні програми підготовки фітнес-тренера загальноосвітні дисципліни ми не братимемо до уваги.



Рис. 19. Схема диференціації та інтеграції навчальних дисциплін у підготовці майбутніх фітнес-тренерів

Загально-професійними дисциплінами в підготовці фітнес-тренера вважаємо такі, що дозволяють студентам оволодіти знаннями в галузі фізіології, біохімії, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, психології. Вони навчають плануванню навчальних і тренувальних занять, прогнозуванню результатів тренувальної діяльності,

дозуванню навантаження тощо. Проте, лише окремі теми з цих дисциплін є професійно необхідними при підготовці фітнес-тренера. Це такі як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини», «Фізіологічні основи фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Гігієна», «Основи медичних знань», «ТМ викладання атлетизму», «ТМ викладання гімнастики», «Організація масової фізичної культури» тощо.

Оволодіння *спеціальними професійними дисциплінами* передбачає набуття знань і практичних умінь за специфічними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема оздоровчого фітнесу. До них належать: «Фізіологія рухової активності» / «Спортивна фізіологія», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренування», «Спортивно-педагогічне вдосконалення "Оздоровча аеробіка"», «Основи раціонального харчування», «Інструментальні методи дослідження» / «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» тощо. Опанування знаннями й уміньми, що надають зазначені дисципліни, дає можливість майбутнім фахівцям виконувати професійні функції фітнес-тренера: проводити групові та персональні тренування, здійснювати інструктаж у тренажерному залі, складати персональні програми тренувань, консультувати з приводу правильного харчування та здорового стилю життя тощо [173].

Для обґрунтування етапів підготовки й методики формування професійних компетенцій, яких повинні набути майбутні фахівці з фітнесу в процесі навчання, необхідно розглянути зміст загально-професійних і спеціальних професійних дисциплін. Нормативним документом, який відображає цей зміст, є навчальні програми; вони визначають місце і значення дисциплін у процесі підготовки фахівця, їхню загальну сутність, знання та уміньми, які повинен здобути студент у результаті навчання.

Навчальна-програма – недержавний документ, де розкрито зміст освіти з кожного предмета та визначено систему наукових знань, світоглядних і морально-етнічних ідей, практичних умінь і навичок, якими повинен володіти студент [267].

Аналіз порівняльної характеристики дисциплін, які професійно необхідні для діяльності майбутніх фітнес-тренерів, вказує на те, що в навчальних планах підготовки фахівців напрямів 6.010203 – «Здоров'я людини» і 6.010201 – «Фізичне виховання» є тотожні

дисципліни за назвою та за змістом; дисципліни подібні за назвою і мають спільні теми; дисципліни, які не дублюються в планах підготовки, а притаманні власне фахівцям певного напрямку. Для визначення й аналізу цих дисциплін розробимо структурну схему (Рис. 20).

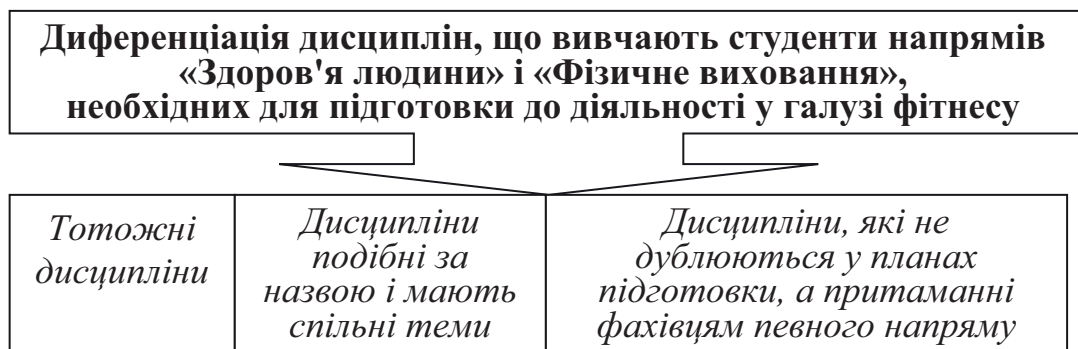


Рис. 20. Диференціація дисциплін, які вивчають студенти напрямів «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання», необхідних для підготовки до діяльності у галузі фітнесу

Таблиця 8

Структурна схема навчальних дисциплін підготовки фахівців напрямів 6.010203 – «Здоров'я людини» і 6.010201 – «Фізичне виховання», необхідних для діяльності у галузі оздоровчого фітнесу

Спільні дисципліни	Дисципліни, які мають спільні теми	Різні дисципліни
Мотиваційно-орієнтувальний етап		
Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту	Основи медичних знань (напрямок – «ФВ») / Долікарська медична допомога у невідкладних станах (напрямок «ЗЛ»)	Ритміка і хореографія (напрямок – «ФВ»)
Біохімія		
Анатомія людини		
Біомеханіка		
ТМ викладання гімнастики		
Операційно-технологічний етап		
Фізіологія людини	Фізіологія рухової активності (напрямок – «ФВ») / Спортивна фізіологія (напрямок «ЗЛ»)	Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)

ТМ викладання атлетизму	Основи раціонального харчування (напрямок «ЗЛ») / Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування (напрямок – «ФВ»)	(напрямок – «ФВ»)
Організація масової фізичної культури	Масаж загальний і самомасаж (напрямок «ЗЛ») / Масаж (напрямок – «ФВ»)	
ТМФВ	Діагностика і моніторинг стану здоров'я (напрямок «ЗЛ») / Інструментальні методи дослідження у фізичному вихованні (напрямок – «ФВ»)	
Гігієна		
Психологія		
Сучасні фітнес-технології		
Творчо-спеціалізувальний етап		
Управління у сфері ФВ	Вікова анатомія і фізіологія (напрямок – «ЗЛ») / Вікова фізіологія і валеологія (напрямок – «ФВ»)	Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування (напрямок – «ЗЛ»)
		Інноваційні технології у фізичному вихованні (напрямок – «ФВ»)
		«Технології тестування рухових здібностей» (напрямок – «ФВ»)
		Основи персонального тренування (напрямок – «ФВ»)

Ця схема дозволить проаналізувати зміст тем навчальних курсів, які професійно необхідні для підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Для цього потрібно процес підготовки майбутніх фітнес-тренерів умовно поділити на етапи. Цілі й завдання кожного з етапів професійної підготовки визначають зміст навчальної діяльності студентів, який повинен бути організований найбільш оптимальним чином, щоб при меншій витраті часу і ресурсів досягти високого рівня підготовленості [173].

Розглянемо детально особливості форм організації навчального процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

2.4. Форми організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів

Поняття «форма» характеризує ту, відносно сталу внутрішню структуру предмета, яка виявляється в його зовнішній організації. Навчання, як і будь-який інший реальний процес, володіє певним змістом і формою. Під «змістом» у цьому контексті розуміється система зв'язків і відносин між елементами навчального процесу, яка поєднує їх у цілісність, із притаманними їй властивостями, особливостями, якісною визначеністю. Спираючись на філософський підхід до трактування поняття «форма», під формою навчання розуміємо внутрішню стійку структуру процесу освіти, яка виявляється в її зовнішній організації [256].

Педагогічна наука поняття «форма організації навчального процесу» розуміє як спосіб організації, побудови й проведення навчальних занять, у яких реалізуються зміст навчальної роботи, дидактичні завдання та методи навчання [255]. Згідно з Законом України «Про вищу освіту» навчальний процес в університеті здійснюється в таких формах:

- навчальні заняття;
- практична підготовка;
- самостійна робота;
- контрольні заходи [124] (Рис. 21).

Розглянемо більш детально форми організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. Форми організації навчання під час професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів умовно поділимо на два види: загальні та конкретні. *Загальні форми* пронизують собою увесь навчальний процес і можуть бути представлені блоками, в такій логічній послідовності: лекційний блок, блок семінарських та практичних занять, блок практик, контрольні заходи. Кожному блоку професійної підготовки відповідають цілком конкретні компоненти, дії, операції. У процесі їх зміни розгортаються форми взаємодії викладача і студентів у логічній перебудові рівнів саморегуляції від максимальної допомоги викладача у вирішенні поставлених завдань до послідовного збільшення власної активності студентів, аж до саморегулятивних і самоорганізуючих дій, прояву особистої професійної позиції.



Рис. 21. Форми організації навчальної діяльності майбутніх фітнес-тренерів

Лекція є традиційно провідною формою підготовки у ВНЗ. Її основна дидактична мета – формування орієнтовної основи для наступного засвоєння студентами навчального матеріалу. Будучи ланкою дидактичного циклу, вона виконує наукові, виховні та світоглядні функції, вводить студента в творчу лабораторію лектора. Крім того, лекція є методологічною і організаційною основою (методологічна, оскільки спрямовує студента в науку загалом, надає навчальному курсу концептуальності; організаційна – так як інші форми навчальних занять так чи так пов'язані з лекцією, найчастіше логічно слідують за нею, спираються на неї змістовно й тематично) для всіх форм навчальних занять, у тому числі самостійних. Ефективність лекції безпосередньо залежить від сили особистого емоційного впливу лектора, його контакту з аудиторією, створеного враження, загального впливу на студентів. Неадекватність чи непрофесійність лектора може значно знизити її ефективність. Однак, ми виходимо з того, що при можливому

недолікові, лекція має більше позитивних моментів у навчанні студентів, зокрема: розкриває понятійний апарат, дає цілісне уявлення про предмет, показуючи його місце в системі наук і зв'язок зі спорідненими дисциплінами, активізує інтерес до дисципліни, розвиває професійне мислення, мотивацію тощо.

Знайти альтернативу лекції дуже важко, адже вона виконує чимало важливих **функцій**, з-поміж яких:

– *інформаційна функція* – лекція дозволяє в найбільш концентрованій формі зосередити ту інформацію, що репрезентує зміст освіти;

– *методологічна функція* лекції забезпечує вироблення певного наукового підходу до предмета, що полягає у вивченні предмета в русі й розвитку;

– *виховна функція* лекції має свої специфічні особливості, оскільки, з одного боку, спонукає викладача самоудосконалюватися на педагогічній ниві, а з іншого – формує ціннісні, моральні орієнтири слухачів, їхню громадську активність, розуміння соціальних і професійних норм поведінки;

– *розвивальна функція* лекції пов'язана з завданням формування пізнавальної активності аудиторії, вимагає ведення лекційного викладання як процесу самостійного творчого пізнання;

– *орієнтувальна функція* лекції дозволяє спрямувати увагу студента в потоці інформації, одержаної з різноманітних джерел – семінарських та практичних занять, навчальної та наукової літератури тощо;

– *організуюча функція* робить лекцію незамінною, найважливішою ланкою навчального процесу;

– *діагностична функція* виявляється в тому, що під час лекції викладач одночасно здійснює зворотній зв'язок, зауважуючи, які з питань важко сприймала аудиторія, що в подальшому може викликати ускладнення на семінарських заняттях; як можна удосконалити виклад цієї теми тощо;

– *стимулююча функція* виражається в тому, що після вдалої лекції виникає бажання пізнати ще більше, знайти відповіді на ті питання, які зацікавили своєю неоднозначністю, проблематичністю;

– *систематизуюча функція* – лекція дозволяє найбільш наочно продемонструвати місце навчальної дисципліни в системі наук, виявити міжпредметні й міждисциплінарні зв'язки [10].

Безперечно, усі ці функції в живому процесі лекційного викладання тісно пов'язані й взаємозумовлені.

У підготовці фітнес-тренерів використовують різні види лекцій.

Вступна лекція. Вона, як правило, розпочинає опанування навчальною дисципліною і є дуже важливою з погляду реалізації організаційних функцій. Саме на цій лекції окреслюють межі й час, відведені на вивчення певної дисципліни, вимоги щодо опанування матеріалом, проведення семінарських і практичних занять, специфіки самостійної роботи, вказують форми контролю. Особливо важливо ознайомити студентів, які тільки розпочинають вивчення предмета, із його понятійно-категорійним апаратом, базовими термінами, висунути й обґрунтувати основні методологічні позиції.

Для вступної лекції добирають навчальний матеріал, який передбачає первинне ознайомлення з темами розділу, що будуть вивчатися на наступних заняттях. Головне її завдання при цьому визначається необхідністю збудження інтересу до навчального матеріалу теми, розкриття чинних взаємозв'язків між іншими темами та пояснення існуючої системності в знаннях.

Найпоширенішим видом лекцій з-поміж традиційних є ***інформаційна або тематична***. Інформаційна лекція залежно від логіки викладу матеріалу, навчальних цілей має такі різновиди:

Методологічна лекція. Вона розкриває загальні та специфічні особливості певної науки, її структуру, окремі методи наукового пізнання.

Загальнопредметна лекція. Така лекція за сутністю є логічним продовженням методологічної лекції, оскільки конкретизує зв'язок фундаментальних об'єктів із конкретною навчальною дисципліною, демонструє системні відносини, поступово дає цілісне уявлення про предмет.

Лекція-конкретизація – деталізує поелементне вивчення та засвоєння якого-небудь поняття, теорії.

Лекція-інтеграція. Вона прикметна подальшим розвитком і перетворенням одержаних знань, установленням зв'язків і

відношень між їхніми елементами. Мета таких лекцій – формувати у студентів систему знань на основі усвідомлення загальних закономірностей, принципів, поступового переходу від окремих до більш широких узагальнень. Основна функція лекції-інтеграції – диференціювальна, яка дозволяє з великої кількості одержаних знань виділяти ті, на які припадає основне змістовне і логічне навантаження та, які є опорою для встановлення зв'язків між основними поняттями теми, курсу, предмета.

Узагальнюючу лекцію проводять у кінці розділу або теми, призначеної для закріплення отриманих студентами знань. При цьому лектору необхідно виділити ключові питання, широко використовувати узагальнювальні схеми, графіки, що дозволять включити засвоєні знання, уміння та навички в нові зв'язки і залежності, переводячи їх на більш високі рівні засвоєння, допомагаючи тим самим застосуванню отриманих знань, умінь та навичок у нестандартних і пошуково-творчих ситуаціях.

На фінальному етапі викладання навчальних дисциплін використовують **заклучну (підсумкову) лекцію**. Вона має на меті узагальнити на новому рівні відомості, певною мірою систематизувати знання, продемонструвати здобутки студентів, динаміку їхніх успіхів з оволодіння дисципліною.

З-поміж традиційних лекцій окреме місце у професійному навчанні майбутніх фітнес-тренерів посідають **оглядові лекції**. Як правило, цей вид занять проводять із тих навчальних дисциплін, які виносяться на державну атестацію.

Різновидами оглядової лекції є:

Оглядово-повторювальна лекція, яка стисло відображає усі теоретичні положення, що складають науково-понятійну систему певного курсу.

Консультативна лекція, яка доповнює і уточнює матеріал оглядової, висвітлюючи розділи курсу, що викликають серйозні труднощі при самостійному вивченні [74; 217].

Лекцію можна вважати повноцінно підготовленою тоді, коли продумано застосування наочності та відповідних матеріалів. Класифікація наочності подана у схемі (Рис.22).

Окрім наочності, на заняттях можна використовувати технічні засоби навчання (ТЗН). Їх класифікують на: *звукові засоби* (спеціально записані механічним, лазерним способом фонограми);

екранні засоби (діафільми, кінофільми та кінофрагменти); екранно-звукові засоби (всі названі вище екранні засоби, що мають відповідні фонограми); відеозасоби (це засоби трансляції відеоряду); мультимедійні засоби.



Рис. 22. Види навчальної наочності [255]

Підбір засобів відбувається за принципом урахування їхніх інформаційних, виражальних та зображувальних можливостей для оперативного виконання загальних дидактичних завдань лекції та окремих її етапів.

Ефективною формою організації підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищій школі є семінарські заняття, з якою органічно поєднуються лекції. **Семінарські заняття** – вид практичних занять, який передбачає самостійне опрацювання студентами окремих тем і проблем відповідно до змісту навчальної дисципліни та обговорення результатів цього вивчення, представлених у вигляді тез, повідомлень, доповідей, рефератів тощо.

Проведення семінарських занять дозволяє реалізувати такі дидактичні завдання:

- оптимально поєднувати лекційні заняття з систематичною самостійною навчально-пізнавальною діяльністю студентів, їхню теоретичну підготовку з практичною;

- розвивати уміння, навички розумової праці, творчого мислення, уміння використовувати теоретичні знання для розв’язання практичних завдань;

- формувати у студентів інтерес до науково-дослідної роботи і залучати їх до наукових досліджень;

- забезпечувати системне повторення, поглиблення та закріплення знань студентів з певної теми;

- формувати уміння і навички виконувати різні види майбутньої професійної діяльності;

- здійснювати діагностику та контроль знань студентів із окремих розділів і тем програми, формувати уміння та навички виконання різних видів майбутньої професійної діяльності [10].

Семінарські заняття в підготовці майбутніх фітнес-тренерів виконують такі основні функції:

- навчальну (поглиблення, конкретизацію, систематизацію знань, засвоєних під час лекційних занять та у процесі самостійної підготовки до семінару);

- розвивальну (розвиток логічного мислення студентів, опанування ними умінь працювати з різними літературними джерелами, формування умінь і навичок аналізу фактів, явищ, проблем тощо);

- виховну (виховання відповідальності, працездатності, культури спілкування і мислення, прищеплення інтересу до вивчення конкретної дисципліни та до професії фітнес-тренера, формування потреби раціоналізації навчально-пізнавальної діяльності й організації дозвілля);

- діагностично-корекційну та контролювальну (контроль за якістю засвоєння студентами навчального матеріалу, виявлення прогалин у його засвоєнні та подолання їх) [10; 173; 255].

Одне з провідних місць у системі підготовки майбутніх фітнес-тренерів належить практичним заняттям. **Практичні заняття** спрямовані на вирішення таких головних завдань: закріплення, переведення у довготривалу пам’ять теоретичних знань, формування рухових умінь і навичок, що надає та чи та навчальна дисципліна, оволодіння апаратом наукових досліджень. Цю форму занять проводять у спортивних, тренажерних чи гімнастичних залах, басейнах, лабораторіях або аудиторіях, обладнаних

необхідними технічними засобами навчання, обчислювальною технікою.

Практичні заняття в підготовці майбутніх фітнес-тренерів виконують кілька основних функцій:

- поглиблення та уточнення знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи;
- формування рухових та професійних умінь щодо проведення заняття з фітнесу тощо;
- формування інтелектуальних навичок і вмінь планування, аналізу та узагальнень, опанування навичками організації професійної діяльності;
- накопичення первинного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, активного дозвілля з людьми різного віку;
- оволодіння початковими навичками керівництва, менеджменту та самоменеджменту тощо.

Педагогічна практика покликана розвивати і зміцнювати проєктувальні, конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні та інші уміння майбутніх фітнес-тренерів. Перебуваючи на практиці в обстановці, максимально наближеній до професійної діяльності, студент виконує обов'язки безпосередньо тренера чи інструктора. Керівництво різними видами тренувальної діяльності дає студентам можливість співвіднесення, порівняння й осмислення теоретичних знань, оволодіння вміннями та навичками. Це дозволяє студентам відрефлексувати свій рівень освоєння способів управління процесом фізичного виховання, умінь постановки цілей, проєктування, реалізації плану, корекції і аналізу отриманих результатів.

Загальну ж мету педагогічних практик визначаємо як формування основ і передумов індивідуального стилю майбутньої професійної діяльності. З позиції професійного навчання, предметом практики є студент у сукупності з його особистісними властивостями, які підлягають включенню в процес практики і встановлювані за результатами діагностики до виходу на практику, так як у період практики студент безпосередньо працює з людьми та знаннями про них. Отже, знання студента і його індивідуальний досвід виступають засобами педагогічної практики.

Результатом педагогічної практики повинно бути не просто отримання та поглиблення знань про професійну діяльність, а

якісне перетворення особистості самого студента, його професійної спрямованості в процесі індивідуального освоєння тренерської діяльності. При цьому функція управління практики полягає в наданні допомоги, психологічної підтримки з боку методистів та закріплених викладачів, орієнтації студентів у різних видах педагогічної, організаторської і тренерської діяльності.

Необхідною умовою вдосконалення процесу професійного навчання студентів у період практик є, на нашу думку, їхня орієнтація на творчу діяльність. Це передбачає: бажання і можливість розвивати свої інтереси та уявлення, відкритість особистості до нового, гнучкість та пластичність мислення, здатність проектувати і застосовувати на практиці нові ідеї та ін. (Рис. 23).

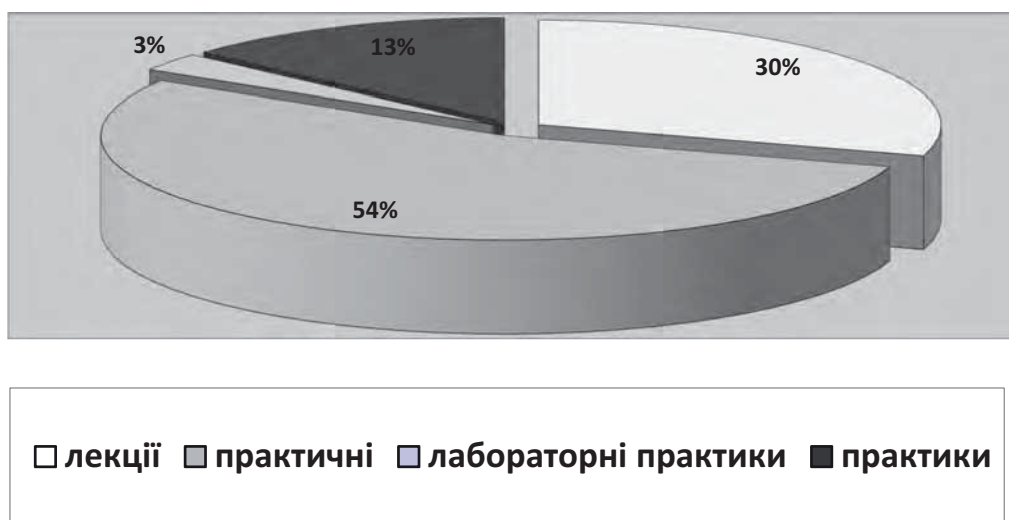


Рис. 23. Співвідношення різних форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів

Необхідність **контролю** навчальної роботи й оцінки знань студентів носить об'єктивний характер. Тут діє закономірний зв'язок у ланцюгу: мета навчання – процес – результат – наступна мета. Але для того, щоб педагогічно грамотно визначити мету, необхідно точно знати, що вже досягнуто у процесі навчання. Контроль виконує такі функції: освітню, діагностично-корегувальну, контролювальну, виховну, розвивальну, стимулюючо-мотиваційну, управлінську, прогностично-методичну [74].

У роботі вищої школи, зокрема у підготовці фітнес-тренерів, здійснюються два види контролю:

- міжсесійний контроль (попередня перевірка, поточна перевірка, тематична перевірка);
- підсумковий контроль.

Попередню перевірку проводять для визначення ступеня готовності студентів до навчання залежно від етапу навчання і місця проведення контролю тощо. Попередню перевірку можна проводити у формі письмових контрольних робіт, фронтальних опитувань перед початком практичних чи лабораторних робіт, усної перевірки окремих груп студентів, стандартизованого контролю знань.

Завданням поточної перевірки успішності студентів є збереження оперативного (безпосередньо у процесі навчання), зовнішнього («викладач-студент-викладач») і внутрішнього («викладач-студент-студент») зворотнього зв'язку. На основі отриманої інформації проводять необхідне коригування навчальної діяльності студента, що особливо важливо для стимулювання його самостійної роботи.

Поточна перевірка – органічна частина навчального процесу; її проводять у межах чинних форм організації навчання у ВНЗ: на лекціях, семінарах, практичних і лабораторних роботах. Частіше її здійснюють у таких формах:

- усна співбесіда за матеріалами розглянутої теми на початку наступної лекції, з оцінкою відповідей студентів (10-15 хв.);
- письмове фронтальне опитування студентів на початку чи в кінці лекції (10-15 хв.). Відповіді перевіряє і оцінює викладач у позанавчальний час;
- фронтальний безмашинний стандартизований контроль знань студентів за кількома темами лекційного курсу (5-20 хв.). Його проводять найчастіше на початку семінарських занять, практичних чи лабораторних робіт;
- перевірка за допомогою перфокарт (5-7 хв.);
- письмова перевірка у вигляді понятійних диктантів, творів із гуманітарних дисциплін та контрольних робіт із медико-біологічних і практичних дисциплін;
- експрес- контроль;
- домашні завдання;

– практична перевірка знань на лабораторних і практичних заняттях;

– тестова перевірка рівня сформованості знань та умінь студентів.

Важливою формою *тематичної перевірки* й оцінки знань студентів виступають *колоквіуми* (від лат. *colloquium* – розмова, бесіда). Мета колоквіуму – допомогти студентам глибше з'ясувати теоретичні питання, стимулювати їхню дослідницьку діяльність. Колоквіуми здебільшого проводять перед педагогічною практикою, а також у кінці навчального року або семестру.

Консультації з контрольними функціями мають два основних різновиди: а) консультації, на яких викладач перевіряє конспекти першоджерел, самостійну роботу студентів із літературою, допомагає їм сформулювати необхідні узагальнення; б) консультації для студентів, які пропустили лекції, семінарські чи практичні заняття.

Міжсесійний контроль сприяє забезпеченню ритмічності роботи студентів, виробленню в них уміння чітко організувати свою працю, допомагає викладачеві своєчасно виявити невстигаючих і допомагати їм, організувати індивідуальні творчі заняття для найкраще підготовлених студентів. Дані міжсесійного контролю використовують для внесення відповідних змін до матеріалу, що вивчається на лекціях, до змісту консультацій, індивідуальної роботи зі студентами, контрольних робіт, колоквіумів.

Провідне місце у системі контролю навчальної роботи студентів посідає рубіжний контроль (заліки, курсові) та підсумковий і заключний контроль (семестрові та державні іспити). Заліки, екзамени, курсові і дипломні роботи, виробнича) і педагогічна практика – традиційно основні форми контролю навчальної роботи студентів.

Заліки – це підсумкова форма перевірки результатів виконання студентами практичних, лабораторних, курсових робіт (проектів), засвоєння ними матеріалу лекційних, семінарських занять, практик. Співбесіди можна проводити індивідуально. Під час заліку викладач констатує факт виконання чи невиконання студентами необхідних робіт. Якщо студент якісно і систематично працював

протягом семестру, викладач може поставити йому залік «автоматично».

Іспити складають за білетами, затвердженими кафедрою. Досвідчені викладачі нерідко проводять іспити за білетами у вигляді вільної бесіди. При цьому запитання білета виступають стрижнем такої бесіди, а оцінки – як її підсумок.

Курсові роботи (проекти) студенти захищають на засіданнях кафедр або перед спеціально створеними комісіями [74; 267].

Усі згадані види контролю знань студентів (попередній, поточний, тематичний, підсумковий) – відносно самостійні, хоча й пов'язані між собою.

Найбільш ефективними способами перевірки і контролю успішності студентів є методи: усного контролю і самоконтролю, письмового контролю і самоконтролю, лабораторно-практичного, програмованого, тестового контролю.

Основними формами організації перевірки знань студентів у сучасних ВНЗ є: індивідуальна, групова, фронтальна перевірка, самоконтроль, рейтингова система.

У підготовці фахівців із фітнесу поширена тестова форма контролю. Слово «тест» з англійської мови означає «випробування, проба, експеримент, перевірка» [195]. У педагогічній літературі під дидактичним тестом розуміють підготовлений, згідно з певними вимогами, комплекс стандартизованих завдань для виявлення в учасників тестування компетенцій, які піддаються певному оцінюванню за заздалегідь встановленими критеріями [256]. Тестовий контроль дає можливість викладачеві впродовж досить обмеженого часу перевірити якість знань у значної кількості студентів. На підготовчому етапі впровадження тестового контролю реальним є самоконтроль, знання оцінюються більш об'єктивно. Варто відзначити, що у процесі тестування увага студентів фіксується не на формулюванні відповіді, а на осмисленні її суті, у зв'язку з чим створюються умови для постійного зворотного зв'язку між студентом і викладачем.

Тест, як правило, складається з двох частин – інформаційної та операційної. Інформаційна частина має чітко і просто сформульовану інструкцію (що і як слід виконувати учасникові тестування). Операційну частину тесту складає певна кількість

тестових завдань. Виконані тестові завдання потребують відповідної оцінки і визначення знань тестованого [46].



Рис. 24. Види і форми контролю при підготовці майбутніх фітнес-тренерів

Типова шкала оцінювання навчальних досягнень майбутніх фітнес-тренерів (Табл. 9).

Таблиця 9

Типова шкала оцінювання

Відсоток виконаної роботи	Оцінка	Рівень навчальних досягнень
100-90 балів	5	Високий
89-75 балів	4	Достатній
74-60 балів	3	Середній
59-35 балів	2	Початковий
34-1 балів	1	Початковий (без права на перездачу)

Характеристика рівнів:

100-90 балів – високий рівень знань, умінь та навичок студентів, який передбачає відмінне володіння теоретичною інформацією, самостійний пошук інформації з використанням додаткової літератури, мережі Інтернет, періодичної преси, спілкування з фахівцями. Студенти вміють розв'язувати творчі

завдання, аналізують теоретичну інформацію, роблять правильні та ґрунтовні висновки з практичних вправ, широко використовують міжпредметні і міждисциплінарні зв'язки з дисциплін різних циклів.

89-75 балів – достатній рівень знань, який передбачає добре володіння навчальним матеріалом. Студенти розв'язують завдання частково-пошукового рівня, працюють із додатковою літературою, добре засвоюють інформацію за раніше встановленим алгоритмом, хоча інформацію аналізують поверхово, творчі завдання викликають певні труднощі. Інформацію з окремих тем засвоюють цілісно, міжпредметні зв'язки в цілому використовують.

74-60 балів – середній рівень, який передбачає розв'язування завдань репродуктивного характеру. Інформацію студенти відтворюють із певними неточностями за матеріалами конспектів; недостатньо аналізують, синтезують та узагальнюють теоретичну інформацію, практичну спортивну діяльність та досвід не поєднують із функціональністю теоретичних знань.

59-35 балів – початковий рівень, який характеризується низькою якістю теоретичних знань студентів, практичні завдання вони виконують із значними похибками, помилками. Репродуктивне відтворення інформації містить значні неточності, студент не здатний продемонструвати чітку систему знань із окремих навчальних тем.

34-1 бал – студент не володіє теоретичними та практичними знаннями з теми, предмета, циклу дисциплін [267].

У підсумку загальна оцінка з навчальної дисципліни за семестр чи з блоку навчальних дисциплін за результатами державного екзаменаційного контролю може бути сумою рейтингових балів за підсумковий контроль та виконані науково-дослідні завдання (Табл.10).

Питома вага оцінки кожного з видів навчальної роботи студента в підсумковій (загальній) оцінці визначається, виходячи з їх вагомості у теоретичній і практичній підготовці фахівця, структури та змісту навчальної дисципліни. Підсумкова оцінка виставляється або після повного завершення вивчення навчальної дисципліни, або після завершення вивчення окремого змістового модуля (групи змістових модулів), якщо це передбачено навчальним планом.

Таблиця 10

**Алгоритм визначення оцінки (рейтингу) результатів
підготовки майбутнього фітнес-тренера**

Поточний контроль			ІНДЗ	Підсумковий контроль	Сума
Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль ... n	20	40	100
N ₁	N ₂	N _n			
N ₁ + N ₂ + ... N _n = 40					

Конкретні форми навчання будуються на основі різних поєднань загальних. Розглянемо більш детально конкретні форми організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів, що забезпечують процес передачі студентам знань, умінь, досвіду, виявлення й удосконалення особистих здібностей, доведення їх до рівня професійних. Цей процес може здійснюватися у двох формах: безпосереднього спілкування студента з викладачем та у вигляді спілкування опосередкованим письмовим способом. Передача знань студентам опосередкованим способом відбувається через спілкування «письмовою» мовою; у цьому випадку викладачами виступають автори підручників, навчальних посібників. Роль викладача обмежена постановкою навчальних завдань і контролем за якістю їх вирішення. Засвоєння навчальної інформації здійснюється самим студентом без безпосередньої участі викладача. Учений В. Дьяченко для позначення такої форми навчання застосовує термін «індивідуально-відокремлене навчання», в іншій літературі така форма частіше називається самостійною роботою [260].

У процесі безпосереднього спілкування навчання студента спрямоване на передачу та засвоєння соціального й професійного досвіду, теоретичних знань та практичних умінь, як правило, в умовах аудиторної роботи і являє собою навчання у традиційному розумінні. У зв'язку з цим найбільш загальними підставами для диференціації організаційних форм навчання повинні виступати особливості спілкування викладача зі студентом і спілкування між студентами.

викладач навчає одного студента. Головною перевагою такої форми є те, що вона дозволяє:

- повністю адаптувати зміст, методи, темп навчання студента до його індивідуальних особливостей, стежити за кожною його дією і операцією при вирішенні конкретних завдань, управляти його рухом від початку до завершення, вчасно вносити необхідні корективи в діяльність і студента, і викладача;

- працювати економно, постійно контролювати витрати своїх сил, працювати в оптимальному для себе темпі і ритмі, що дає високі результати навчання.

Проте, індивідуальне навчання, незважаючи на всі його переваги, застосовують у практиці професійної підготовки доволі обмежено. Така форма взаємодії можлива при навчанні студентів, які здобувають освіту за індивідуальним графіком. Для них заздалегідь розробляють навчальні завдання й критерії оцінювання, виділяють час для спілкування з викладачем.

Учені Я. Бурлака і В. Вихрущ виокремлюють три види індивідуальної роботи:

- власне індивідуальну – форма організації навчальної діяльності, при якій роботу виконує кожен студент окремо у властивому йому темпі під керівництвом викладача над різним за змістом завданням. Вона розрахована на індивідуальний рівень підготовленості студента;

- індивідуально-групову – форма організації навчальної діяльності груп студентів, але без їхньої взаємодії, під керівництвом викладача над однаковим за змістом завданням;

- індивідуально-фронтальна – форма організації навчальної діяльності всіх студентів без їхньої взаємодії під керівництвом викладача над однаковим за змістом завданням. Сприйняття і засвоєння навчального матеріалу кожним студентом відбувається в процесі одночасної роботи всієї групи, у загальному темпі, на основі однакового вихідного рівня підготовленості до виконання навчального завдання [59].

Власне індивідуальна форма – навчально-пізнавальна діяльність при виконанні специфічних завдань із виявом певної самостійності. При індивідуальній роботі кожен студент отримує специфічне, призначене винятково для нього завдання. Студенти, які мають різний рівень реальних навчальних можливостей,

Взаємини викладача зі студентами в навчальному процесі можуть здійснюватися в трьох формах:

- один викладач навчає одного студента (індивідуальна форма);
- один викладач навчає кілька груп студентів (групова форма);
- один викладач навчає академічну студентську групу (фронтальна або колективна форма).

Взаємовідносини студентів між собою в процесі навчання можуть бути організовані таким чином:

- студенти працюють самостійно, не вступаючи в контакт між собою (індивідуальна форма);
- двоє студентів навчають один одного (парна форма);
- група студентів, вступаючи у спілкування між собою, спільними зусиллями вирішують навчальне завдання або спілкування здійснюється в парах змінного складу, коли кожен член групи навчає кожного (групова форма);
- один або два викладачі навчають академічну студентську групу (колективна форма).

Останні три форми навчання більшість учених відносять до категорії колективних або фронтальних форм навчання, тоді як першу – вважають суто індивідуальною. При цьому важливо звернути увагу на те, що поняття «індивідуальна форма» використовують у науково-педагогічній літературі для позначення абсолютно різних за змістом реальностей. Так, із погляду взаємовідносин викладача і студентів під індивідуальним навчанням розуміється навчання одного студента одним викладачем, а з точки зору взаємин студентів між собою – навчання за відсутності контактів між ними. Теж можна сказати і про застосування поняття «групова форма навчання». Така неоднозначність змісту вище перелічених понять ускладнює їх застосування при теоретичному аналізі змісту організаційних форм навчання і призводить до того, що окремі форми означають подвійними назвами: індивідуально-групова, індивідуально-фронтальна, колективно-групова, колективно-фронтальна тощо. Це обумовлено необхідністю відобразити в назвах як характер спілкування викладача зі студентами, так і характер спілкування студентів між собою.

У педагогічній літературі під **індивідуальним навчанням** розуміють таку форму організації навчального процесу, при якій

отримують завдання різного рівня труднощів. Індивідуальну форму на практиці реалізують через виконання студентами індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ). Ця форма має важливе розвивальне значення, оскільки сприяє формуванню перцептивних умінь, здатності до налагодження міжособистісних стосунків [180].

ІНДЗ – завершена теоретична або практична робота в межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь і навичок, отриманих у процесі лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять, охоплює декілька тем або зміст навчального курсу в цілому.

Структура ІНДЗ (орієнтовна):

- вступ: зазначається актуальність теми, мета та завдання роботи;
- теоретичне обґрунтування: виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- методи (при виконанні практичних, розрахункових, моделюючих робіт): указуються і коротко характеризуються методи роботи;
- основні результати роботи та їхнє обговорення: подаються статистичні або якісні результати роботи, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз тощо;
- висновки;
- список використаної літератури (Рис 25).

Види ІНДЗ:

- конспект із теми (модуля) за заданим планом або планом, який студент розробив самостійно (як правило, для студентів денної форми навчання з невеликих за обсягом навчальних курсів та для студентів заочної форми навчання);
- реферат із теми (модуля) або вузької проблематики (як правило, для студентів денної форми навчання з коротких навчальних курсів та для студентів заочної форми навчання);
- розв'язування та складання розрахункових або практичних (наприклад, ситуативних) задач різного рівня з теми (модуля) або курсу;

- укладання теоретичних або прикладних (діючих) функціональних моделей явищ, процесів, електронних презентацій тощо;
- комплексний опис будови, властивостей, функцій, явищ, об'єктів, конструкцій тощо;
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, історичні розвідки тощо;
- розроблення навчальних та діагностичних тестових завдань із шкільних навчальних курсів;
- складання кросворду з теми;
- підготовка тез доповідей;
- публікація статті тощо.



Рис. 25. Структурна схема ІНДЗ

Порядок подання та захист ІНДЗ:

1. Звіт про виконання ІНДЗ подають викладачу у вигляді скріпленого (зшитого) зошита, реферату тощо, не пізніше ніж за 2 тижні до екзамену (заліку).

2. Оцінку за ІНДЗ виставляють на заключному занятті (практичному, семінарському, колоквиумі тощо) з курсу на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ.

3. Оцінка за ІНДЗ є обов'язковою складовою підсумкової оцінки з навчального курсу. Питома вага ІНДЗ у загальній оцінці з дисципліни складає 20% [267].

Виокремлені особливості індивідуальної роботи визначають її цінність і місце в цілісній структурі навчального процесу. Індивідуальна форма, як форма навчання, при якій студент не вступає у співпрацю з іншими студентами, широко використовується в процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів. При такій формі навчання вся спільна робота студентів полягає в тому, що вони, знаходячись у одному приміщенні і працюючи над однаковим завданням, не співпрацюють і не допомагають один одному. Але, часте її застосування обмежує можливості соціальних контактів студентів між собою, утруднює умови організації спільної діяльності, дещо негативно відображається на формуванні комунікативних умінь – як провідних у діяльності фітнес-тренера. Тому вважаємо, що її застосування в підготовці фітнес-тренера доцільне за певних умов. Ефективною індивідуальна форма може виявитися при розвитку у студентів креативних здібностей за допомогою виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Сутність **групової роботи** полягає, головним чином, у двох її характеристиках:

- наявності безпосередньої взаємодії між студентами;
- опосередкованому керівництві діяльністю студентів з боку викладача, що базується на принципі: один викладач керує групою студентів, які між собою співпрацюють.

Саме ці особливості групової роботи, реально виявляються в навчальному процесі, дають додатковий ефект у формуванні знань і умінь студентів. Існує декілька видів групових форм навчальної роботи. Кожен із видів групової роботи має свої характеристики,

які по-різному впливають на становлення тих чи тих сторін і етапів навчальної діяльності.

Виокремлюють єдину групову роботу, коли всі групи виконують однакові завдання, і диференційовану – коли різні групи виконують різні завдання в рамках загальної теми.

Групова форма організації занять буде більш ефективною при дотриманні таких вимог:

- ретельно обмірковувати структуру заняття, зміст і форми завдань;

- деталізувати інструкції, які спрямовують роботу студентів;

- група повинна бути гетерогенною за навчальними можливостям і психологічними особливостям студентів, при цьому в групі має бути хоча б один сильний студент, на якого покладають роль консультанта;

- регулювати міру допомоги групам у ході їхньої взаємодії;

- учити студентів співпрацювати при виконанні спільних завдань;

- групу формувати на основі особистих переваг студентів і активності кожного в групі.

Групова форма широко використовується в підготовці майбутніх фітнес-тренерів, вона створює позитивні умови для формування умінь вирішувати проблемні й творчі завдання. Така форма найбільш ефективна для занять, на яких матеріал, що вивчається, містить проблему і потребує її обговорення та прийняття спільного рішення в малій групі. При цьому кожний студент залежно від своїх здібностей, інтересів, рівня підготовленості може брати участь в обговоренні. Проведення групової форми навчання доречно на проблемних семінарах та практичних заняттях.

Реалізація ідеї співпраці студентів у навчанні призвела до появи й активного застосування в практиці професійної підготовки колективної форми. **Колективна форма** – форма навчальної діяльності, при якій усі студенти вивчають однаковий навчальний матеріал, отримуючи при цьому безпосередню або опосередковану підтримку з боку викладача в наближенні до спільної мети [59].

Учений Х. Лийметс вважає, що колективна робота може бути організована двояко:

- усі групи виконують однакове завдання, після чого вже у формі фронтального опитування здійснюється взаємоконтроль;
- перед групою ставлять спільне завдання, яке поділяють на підзавдання, різні для кожної групи, а результат загального завдання складають результати, які отримали всі групи студентів [220].

На думку Г. Селевка, специфіка колективних форм навчання виявляється в таких особливостях:

- організаційних (відсутність чіткості і впорядкованості в навчальному процесі, організованому на тому чи тому занятті, спілкування один із одним при обговоренні того чи того питання, наявність певного робочого шуму);
- дидактичних, коли в процесі вивчення матеріалу беруть участь усі студенти, але навчання відбувається з різним темпом і обсягом; повна самостійність студентів при вивченні матеріалу; в основі навчання лежать провідні ідеї педагогіки співробітництва, максимально наближені до умов процесу засвоєння знань і застосування їх на практиці;
- розвиваючих, коли навчання будується з урахуванням індивідуальних особливостей студентів (відбувається інтенсивне формування у студентів умінь дискутувати, міркувати, доводити, розвитку творчого мислення, мови, уваги, пам'яті, професійних здібностей тощо);
- виховних (формування потреби, умінь і навичок працювати на себе й на інших, уміння будувати стосунки з однолітками і викладачами, формування почуття відповідальності, залежності, колективізму, дружби і товариства, вміння спілкуватися в багатонаціональному колективі тощо) [289].

Дослідження, проведені ученою Л. Дюкіною, доводять, що при використанні колективних форм у навчанні студентів оптимізуються питання взаємодопомоги, взаєморозуміння, активніше відбувається процес самовдосконалення та саморозвитку студентів, чіткіше усвідомлюються цілі навчання. Специфіка колективної навчальної діяльності така, що вимагає від кожного учасника включення у спільну інтелектуальну діяльність, об'єднання розумових зусиль для подолання труднощів, і в таких умовах формується спілкування більш високого рівня [114].

Колективні форми взаємодії важливо застосовувати у процесі професійної підготовки фітнес-тренерів. Вони допомагають опрацюванню більшої кількості інформації, її активному обговоренню, забезпечують сприятливі умови для збільшення обсягу системних знань, які можуть засвоїти студенти на заняттях. Колективна робота впливає на підвищення рівня когнітивної активності студентів, за допомогою колективно-пізнавальної діяльності досягається груповий ефект, який виявляється в більшому за кількістю та вищому за якістю зростанні знань і практичних умінь.

Важливою формою підготовки майбутніх фітнес-тренерів є **самостійна робота** (Рис. 26). У цьому випадку процес передачі знань студентам відбувається у вигляді спілкування опосередкованим письмовим способом (мовою), через опрацювання підручників, посібників, роботу з комп'ютерними програмами. Засвоєння навчальної інформації здійснюється самим студентом без провідної участі викладача. Його роль обмежена постановкою навчальних завдань і контролем за якістю їхнього виконання.

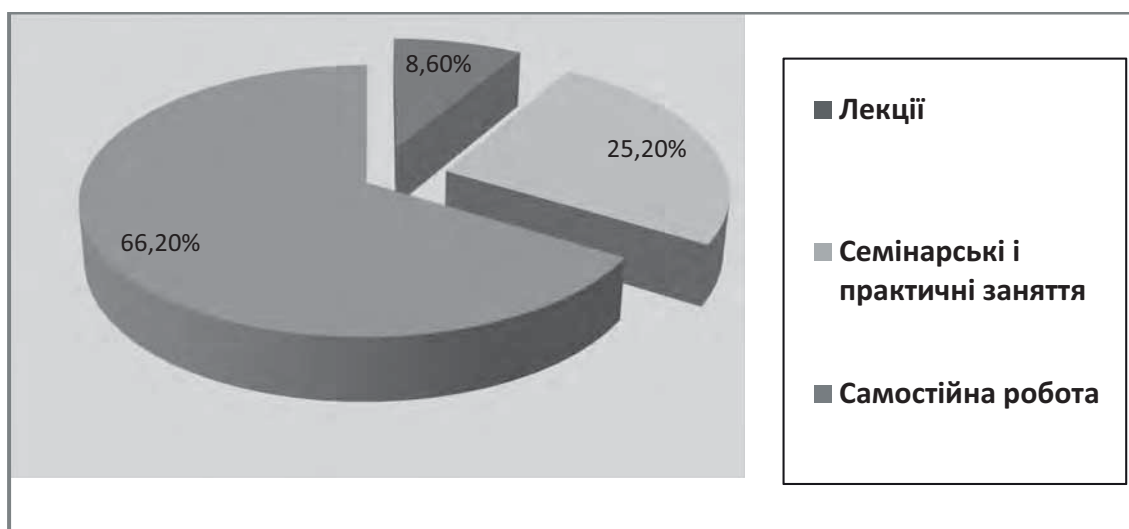


Рис. 26. Співвідношення аудиторних і самостійних форм організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Самостійна робота в підготовці фітнес-тренерів виконує ряд важливих функцій:

- забезпечує студентам міцне засвоєння набутих знань і умінь;

- озброює студентів практичними вміннями та навичками, новими операціями, прийомами розумових дій;
- учить творчо імплемінтувати отримані теоретичним шляхом знання та вміння на практику тренерської діяльності;
- сприяє виробленню прагнення до пошукового пізнання, потреби до активної розумової діяльності;
- розвиває здібності до самостійної постановки завдань на основі збору та аналізу необхідної інформації, творчого пошуку способів їхнього вирішення та практичного втілення;
- сприяє формуванню й розширенню світогляду студентів;
- формує самостійність як рису особистості.

Основними вимогами до організації самостійної роботи студентів є:

- відповідність самостійної роботи вимогам навчальних програм і розумовим можливостям студентів;
- дотримання загальнодидактичних принципів при виконанні завдань;
- організація самостійної роботи за певною системою, схемою;
- попередня підготовка студентів до виконання завдань самостійної роботи: точне, чітке, лаконічне інструктування про цілі і завдання роботи;
- озброєння необхідними технічними та організаторськими навичками для її виконання;
- постановка такого завдання, вирішення якого вимагало б від студентів розумових зусиль, нестандартного мислення, творчого підходу;
- дотримання дозування часу, відведеного на виконання самостійної роботи;
- безпосереднє спостереження викладачем за ходом виконання студентами завдань самостійної роботи і надання їм необхідної допомоги при виникненні труднощів;
- обов'язкова перевірка виконання завдань самостійної роботи, вироблення навичок самоконтролю в студентів під час роботи;
- здійснення індивідуального підходу в процесі організації самостійної роботи [11].

Самостійній роботі в підготовці фітнес-тренерів приділяється велика увага. Оскільки понад 60% навчального часу студент повинен опанувати знання самостійно, роль викладача полягає в

розробці системи завдань, забезпеченні необхідними навчальними та методичними матеріалами, у допомозі та контролю за засвоєнням матеріалу. Безпосередня допомога викладача може здійснюватися різними шляхами: через зразок, систему вказівок (правил) тощо. Опосередкована допомога може бути здійснена: через створення конкретних умов, системи завдань, розчленування завдань на підзавдання, систему навідних запитань [162]. Саме з метою організації самостійної та індивідуальної роботи студентів нами розроблено такі засоби навчання: навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» (далі НКП), кроковий тренажер-симулятор (далі КТС), зошит для виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

2.5. Навчально-технічне забезпечення професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Сучасна освіта за своїм змістом орієнтована на формування соціально активної, фізично й духовно досконалої особистості, професійно компетентного фахівця, який відповідає затребуванню соціального замовлення. Саме тому в процес професійної підготовки сучасних фахівців принципово важливим є упровадження активних методів навчання та інновацій. Основою інноваційних процесів у професійній підготовці сучасних фахівців є мультимедійні технології, до яких належать і навчальні комп'ютерні програми (НКП).

Провідна роль НКП полягає в більш детальному і наочному представленні навчального матеріалу без безпосередньої взаємодії викладача і студента. Вона може виступати в ролі своєрідного посібника і використовуватися або як допоміжний навчальний матеріал для виконання завдань самостійної чи індивідуальної роботи, або як безпосередній путівник при вивченні певної дисципліни, опануванні потрібним дидактичним матеріалом. Програма зберігається на цифрових носіях і відтворюється за допомогою персонального комп'ютера, що дозволяє унаочнити навчальний матеріал, здійснити перетворення реального об'єкта вивчення на візуальну інформацію.

Упровадження в навчальний процес мультимедійних технологій дає низку позитивних моментів. Зокрема, використання НКП дозволяє структурувати й візуалізувати дидактичний матеріал,

зеконотити час аудиторної роботи, вивчати дисципліну у зручний час, посилити мотивацію студентів, активізуючи їхню пізнавальну діяльність, як на рівні свідомості, так і підсвідомості, формувати в них самостійність як рису особистості. Застосування інформаційних мультимедійних технологій робить процес навчання більш технологічним і результативним.

Нині проблемам упровадження мультимедійних технологій в освітній процес присвячено чимало теоретичних і експериментальних праць і вітчизняних, і зарубіжних дослідників: В. Агеєва, Н. Апатової, І. Булах, М. Голованя, А. Горшкова, А. Гуржія, М. Жалдак, Ю. Жук, Г. Кручиніна, А. Кузнецова, Ю. Рамського, Л.Дж. Скібба, О. Шувалової, М. Шут та ін.[6; 18; 117; 204]. Питання застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту в Україні вивчали учені: В. Ашанін, Я. Белькасем, Н. Бишевец, Л. Денисова, С. Душанін, С. Єрмаков, Н. Зіяд, Л. Іващенко, С. Канішевський, В. Кашуба, В. Крамських, В. Мазін, Н. Наумова, І. Огірко, Е. Пирогова, В. Романенко, Т. Ротерс, К. Сергієнко, О. Скалій, Н. Страшко, Л. Суценко, А. Фьодоров, Ю. Човнюк, В. Шандригось, В. Шаповалова, В. Шигалевський та ін. [26; 40; 99; 145; 245; 263; 280; 303; 320; 348]. Комп'ютерні програми, розроблені цими науковцями, мають різне спрямування: навчально-виховне, розвивально-оздоровче, тренувальне.

Мультимедійні технології у процесі професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера ми розглядаємо як систему комплексної взаємодії візуальних і аудіоефектів під управлінням інтерактивного програмного забезпечення з використанням сучасних технічних та програмних засобів, які об'єднують в одному цифровому відтворенні текст, звук, графіку, фото, відео.

НКП «Оздоровчий фітнес» – це інтегрований навчальний комплекс, що поєднує в собі теоретичний, методичний і практичний матеріали з тем спеціальних професійних дисциплін, спрямованих на професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів. Програма дає можливість опанувати базовими знаннями й уміннями в галузі оздоровчого фітнесу, пропонує методичні та практичні рекомендації щодо техніки виконання й методики навчання окремих вправ, організації та проведення оздоровчих фітнес-тренувань, особливостей харчування тощо. Вона включає

систему тестового контролю і дозволяє поетапно здійснювати моніторинг рівня сформованості теоретичних знань. Розроблена програма призначена для студентів, котрі застосовують освіту за напрямом підготовки «Здоров'я людини» та «Фізичне виховання» і мають бажання працювати в галузі фітнесу, працюючих фітнес-тренерів, учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл як спосіб підвищення професійної майстерності, перевірки та корекції наявних знань і практичних умінь.

Застосування мультимедійних технологій в освітньому процесі підготовки майбутніх фітнес-тренерів має низку переваг:

- дозволяє оволодіти сучасними засобами отримання, збереження, перетворення і передачі інформації;
- пристосованість для реалізації моделі безперервної освіти;
- забезпечення дистанційного зв'язку між студентом і викладачем;
- закладає основу для орієнтації студентів у сучасних інформаційних потоках, уміння структурувати і систематизувати інформацію;
- забезпечує гнучкість у виборі місця і часу навчання, сприяє формуванню в майбутнього фахівця здатності до самостійної творчої діяльності;
- можливість стежити за виконанням студентом інструкцій, запам'ятовувати його відповіді, фіксувати доступ до навчальних матеріалів;
- можливість організації незалежного централізованого й уніфікованого етапного і підсумкового контролю знань та умінь, управління порядком і темпом подачі інформації, навчальною активністю студентів;
- сприяє ефективному й швидкому поширенню накопиченого досвіду провідних фахівців у галузі оздоровлення людини й фітнесу;
- можливість надання умов для створення здорового середовища конкуренції серед навчальних курсів тощо.

НКП «Оздоровчий фітнес» – це сучасний засіб навчання, який значною мірою підвищує якість підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розвиває їхні творчі здібності, інтуїтивне, образне мислення, сприяє вдосконаленню самостійності у формуванні професійних умінь та практичних навичок, дозволяє

раціоналізувати й економити час аудиторної роботи. Використання програми оптимізує діяльність викладача і підвищує мотивацію студентів, забезпечує безперервність та повноту дидактичного циклу процесу навчання, організовує навчально-тренувальну (при вивченні матеріалу методичного блоку), інформаційно-пошукову (при опануванні теоретичного блоку й блоку додатків) та контрольню-дослідницьку діяльність, з використанням комп'ютерної візуалізації і сервісними функціями.

Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» виконує такі **функції**:

1. Навчальну, що полягає у:

а) початковому знайомстві з навчальною дисципліною, опануванні її категоріальним апаратом, базовими поняттями і концепцією, підготовці до подальшої навчальної діяльності;

б) опануванні студентом навчального матеріалу на різних рівнях його глибини та деталізації;

в) формуванні умінь самостійно здобувати інформацію;

г) наблизенні процесу навчання до реальних умов професійної діяльності, виробленні умінь вирішувати типові практичні завдання, формуванні умінь аналізувати і приймати управлінські рішення в нестандартних проблемних ситуаціях.

2. Стимулюючу, що передбачає спонукання та управління навчально-пізнавальною діяльністю студента у ході вивчення навчальних дисциплін;

3. Організаційну, що полягає в упорядкуванні діяльності при вивченні навчального матеріалу (правильно структурований матеріал програми дозволяє послідовно й систематизовано отримувати знання за принципом доступності).

4. Інтеграційну, що передбачає:

а) забезпечення раціонального поєднання різних видів навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням їхніх дидактичних особливостей, залежно від результатів засвоєння навчального матеріалу;

б) поєднання різноманітних технологій подання матеріалу (текст, графіка, фото, відео);

5. Контрольну – забезпечення зворотного зв'язку та контролю за навчальною діяльністю й успішністю студента.

Структура НКП «Оздоровчий фітнес» дозволяє при необхідності вносити доповнення та корективи в інформаційні бази даних з метою адаптації програмного засобу до окремої навчальної дисципліни, наприклад, «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Фізіологія рухової діяльності» тощо, які вивчають на різних етапах професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Технічні й дидактичні можливості програми:

– надання теоретичних знань за двома змістовими модулями:

1. «Теоретико-методичні основи викладання оздоровчого фітнесу».

2. «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу».

– отримання практичних умінь застосовувати методи аеробіки на основі запропонованого письмового, фото й відео матеріалу;

– озброєння студентів методичними рекомендаціями щодо техніки виконання та методики навчання окремих вправ, застосування спортивного інвентарю й обладнання, організації та проведення фітнес-тренувань різного типу;

– перевірка здобутих знань за допомогою модульного і підсумкового видів контролю;

– проведення діагностики стану здоров'я, функціонального і фізичного розвитку шляхом уведення персональних даних користувачів і обчислення показників; опанування проведенням діагностики самостійно.

У структурі пропонованої програми виділяють три головні блоки: теоретичний, методичний і контрольньо-дослідницький, а також блок додатків. Усі блоки побудовані за принципом гіперссылки.

Теоретичний блок – інтегрована методична розробка, яка поєднує в собі основи викладання оздоровчого фітнесу, теорії й методики фізичного виховання, анатомії, фізіології людини, фізіології спортивної діяльності, біохімії та інших наук. Цей блок є суто теоретичним; він сприяє формуванню компетенцій, які є ключовими при вивченні основ оздоровчого фітнесу.

Теоретичний блок складається з двох змістових модулів. У першому модулі «Теоретико-методичні основи викладання

оздоровчого фітнесу» обґрунтовано теоретичні аспекти оздоровчого фітнесу – мету, завдання й дефініції базових понять, закладена інформація про аеробні вправи, їхній вплив на організм людини, класифікацію й види фітнес-програм. Також у цьому модулі описано засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань, обґрунтовано загальні правила техніки безпеки при організації і проведенні занять із фітнесу, обґрунтовано типи й структуру уроків аеробіки. Значимою є тема про особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі, виокремлено загальні поняття та методичні принципи формування сили, швидкості, спритності, витривалості й гнучкості.

Другий модуль теоретичного блоку «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу» містить інформацію про опорно-руховий апарат людини, зокрема про будову і функції біомеханічної локомоторної системи, обмін речовин і закономірності енергозабезпечення м'язової діяльності. Також у цьому модулі обґрунтовано параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм, процеси налаштування й адаптації організму до фізичного навантаження, характеристика тренувальних ефектів, принципів раціоналізації та прийомів регулювання фізичних навантажень при проведенні оздоровчих фітнес-програм, розкрито основи корекції фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм, особливості харчування здорових людей і хворих на ожиріння, які займаються оздоровчим фітнесом, особливості обліку калорійності продуктів харчування.

Методичний блок диференційовано на дві підсистеми. У першій – «Методика організації і навчання вправ в оздоровчому фітнесі» зроблено акцент на характеристиці базових кроків і музичному супроводі занять аеробікою, які представлені конкретно. Методи побудови танцювальних композицій мають описовий характер і підкріплені відеороликом, що візуалізує складені комплекси. У подані комплекси вправ почергово включені всі базові кроки аеробіки, тому вони не потребують окремого відео супроводу.

У другому блоці «Практика проведення оздоровчих фітнес-тренувань» (методичного блоку) розкрито загальні методичні

основи проведення оздоровчих фітнес-тренувань, класифікацію заборонених вправ і техніку виконання базових силових вправ в оздоровчих видах фітнесу: вправи для зміцнення м'язів ніг, рук і плечового поясу, м'язів живота і спини, вправ із використанням обладнання: м'ячів різної ваги та величини (фітболів, оверболів, медболів), еспандера. Okремо обґрунтовано методичні принципи оздоровчої гімнастики за системою Пілатеса, техніку виконання вправ і особливості проведення занять.

Контрольно-дослідницький блок також розділено на дві підсистеми: тестовий контроль і облік індивідуального розвитку людини.

Підсистема комплексного тестового контролю знань (контрольно-дослідного блоку) забезпечує високу об'єктивність оцінки, значне заощадження навчального часу і накопичення статистичної інформації у ході навчального процесу. Діагностичне тестування має на меті виявити рівень теоретичних знань користувача на різних етапах опанування навчального матеріалу та внесення коректив у навчальний процес.

Тестові завдання розділено на три частини: дві – модульний контроль (за результатами вивчення змістовних модулів), один – підсумковий. До кожного модуля запропоновано кілька варіантів тестових завдань. Кожен варіант містить 20 запитань і чотири варіанти відповіді, з яких лише одна правильна, що зменшує випадковість вибору студентом. Правильна відповідь на тестове запитання оцінюється в один бал.

Друга підсистема передбачає роботу студента з програмою оцінки та обліку індивідуального розвитку фітлайкера. У структурі цієї підсистеми виділяють такі складники:

– блок персональних даних досліджуваного (вік, стать, маса, зріст, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, динамометрія і відновлення пульсу після навантаження);

– методика вимірювання показників (M1-M6) і розрахункові показники (P1-P6), такі як: систолічний об'єм крові, рівень функціонального стану, адаптаційний потенціал, показник рівня здоров'я, результати розрахунків.

До кожного досліджуваного параметра наведено методичні рекомендації щодо вимірювань та розрахунків, середні нормативні показники, ілюстрації вимірювального інструментарію, зауваження

та побажання до організації процесу дослідження, програмні вимоги до вікової динаміки результатів. Результати дослідження можна роздрукувати окремо для кожного респондента. З метою оцінки динаміки фізичного розвитку й ефективності тренувальної програми ці обстеження можуть бути зіставлені при повторних тестування.

Аналізуючи статистичні дані (кількість помилок, правильних чи неправильних відповідей на тестові запитання, звертань за допомогою до викладача, часу, витраченого на виконання окремих завдань програми), викладач може судити про ступінь та якість сформованості знань і умінь студентів.

Окремим блоком у навчальній програмі виділені додатки. У них розміщена така інформація: таблиця калорійності продуктів харчування, технічна характеристика інвентарю і обладнання (фото, опис) та термінологічний словник, що містить 184 визначення і трактування.

Для запуску програми використовується файл «Програма». Після виконання цього файлу на екрані з'являється робоче вікно НКП «Оздоровчий фітнес». В основній частині робочого вікна програми знаходяться настановна інформація від авторів та гіперпосилання на чотири структурні частини:

- теоретичний блок;
- методичний блок;
- контрольо-дослідницький блок;
- додатки.

Теоретичний і методичний блоки написані мовою розмітки гіпертексту HTML із використанням таблиць стилів CSS та мови Javascript. У лівій частині вікна знаходяться гіперпосилання на структурні компоненти програми. Контрольний блок містить звернення до студента, характеристику системи тестів та кнопку «Почати тестування». Тестові запитання подаються по чергово за трьома блоками. Після завершення тестування студент отримує загальну оцінку рівня знань: низький, середній, достатній, високий. Дослідницький блок містить таблицю персональних даних досліджуваного і гіперпосилання (M1-M6) щодо методики вимірювання. Після внесення персональних даних користувач може розрахувати показники шляхом натискання кнопки «розрахувати» і ознайомитися із теорією їх розрахунків (гіперпосилання P1-P6).

У верхній частині вікна знаходиться панель навігації з піктограмами, які дають можливість виконувати такі дії: перейти на крок назад (back) або вперед (forvard), відкрити початкову сторінку (home), знайти виділений фрагмент (find), роздрукувати поточну сторінку (print), змінити розмір екранного шрифту (font size), вийти з програми (exit) (Рис. 27).



Рис. 27. Панель навігації з піктограмами

Упровадження НКП «Оздоровчий фітнес» дає можливість реструктуризації навчального процесу згідно з вимогами кредитно-модульної системи. Програма дозволяє підвищити рівень самостійного опанування студентами матеріалу навчальних дисциплін, сприяє упровадженню інноваційних технологій навчання, спрямованих на раціональне використання навчального часу, активізацію творчого потенціалу студентів. Елементи програми можна застосувати в усіх видах аудиторних (лекціях, семінарах, практичних, лабораторних) та позааудиторних занять (завданнях самостійної, індивідуальної роботи), системі контролю знань студентів тощо.

Правильне застосування НКП сприяє значному збільшенню обсягу навчального матеріалу, розширенню можливостей індивідуально-групової форми організації заняття, формуванню у студентів здатності до самоосвіти, уміння самостійного пошуку матеріалу. Для оволодіння методикою самостійної роботи з інформаційним матеріалом студентів необхідно навчити користуватися навчально-наочними засобами, зокрема НКП, звертати увагу на ілюстративний графічний матеріал, виявляти доцільність шрифтового виділення тексту [170].

Аналіз досвіду підготовки сучасних фахівців галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», зокрема напрямів 6.010203 «Здоров'я людини» та 6.010201 «Фізичне виховання», дозволив виявити такий факт: опанування базових кроків з оздоровчої

аеробіки та розвиток музично-ритмічних здібностей здійснюється традиційним способом – викладач демонструє рухи, а студенти їх механічно відтворюють. Якість такого навчання безпосередньо залежить від стану здоров'я викладача, його кардіореспіраторної витривалості, технічних умінь. Беручи до уваги середнє денне навантаження викладача, яке складає приблизно 2-3 навчальних заняття, по 90 хвилин кожне, викладач не в змозі повноцінно, достатньо довго та якісно здійснювати показ рухів, при цьому коментуючи їх і слідкуючи за технікою виконання студентами. Таким чином, формування рухових умінь – основи професійної діяльності учителя фізичної культури і фітнес-тренера здійснюється фрагментарно. Таке навчання розраховане на здібних студентів, які уже мають руховий досвід, сприймають інформацію швидко. Студенти з низьким рівнем підготовленості й фізично слабкі, за таких умов, не мають повноцінної можливості на високому рівні опанувати складнокоординаційними рухами – основою вправ аеробіки, прийомами к'юїнгу, музично-ритмічними здібностями тощо. Зменшення годин аудиторного навантаження також знижує можливості студентів до оволодіння професійно необхідними руховими вміннями та навичками. Збільшення годин самостійної роботи, як правило, заповнюються теоретичними завданнями, розробками проектів, рефератів, які не дають можливості відпрацювання рухових умінь, доведення їх до автоматизму. Тож, середньостатистичні студенти, які не мають значного рухового досвіду і не володіють музично-ритмічною грамотою не в змозі повноцінно оволодіти руховими навичками, а отже, без додаткової підготовки приступити до виконання професійних обов'язків.

Спроби конструювати тренажери, які сприяють формуванню техніки виконання рухів і удосконаленню фізичних якостей в різних видах спорту робилися ще в період першої сучасної олімпіади. Дедалі тренажерні пристрої поступово ускладнювалися. Нині, тренажери є основою ефективності тренувального процесу у спорті і оздоровчій фізичній культурі. Над створенням спортивних технічних засобів працюють учені науково-дослідних, проектно-технологічних, експериментально-конструкторських і навчальних інститутів фізичної культури, технічних вищих навчальних закладів

країни. Зокрема, В. Білоусов, Д. Дятлов, Л. Куліков, Е. Пушкарьов є авторами тренажерно-вимірювального комплексу для визначення й аналізу швидкісно-силових параметрів у спортивній діяльності [272]. За допомогою хромодинамометрів серії «Спудерг», які розробили Г. Дедик і М. Савчин з'явилась можливість вимірювати потужність спеціалізованої роботи боксера в об'єктивних кількісних одиницях [284]. Також, для оцінки швидкості, сили й частоти ударів боксерів німецький учений J. Berger розробив діагностичний комплекс, який дозволяє вимірювати й визначати швидкісно-силові характеристики основних ударів у боксі. Більш сучасною розробкою (2001 р.), яка привертає велику увагу, є рухомий робот – тренажер зі зворотнім зв'язком, розроблений С. Бєлих [37].

Одними з найбільш яскравих свідчень ефективності застосування сучасних технологій є інформаційно-тренажерні пристрої, використовувані для підготовки баскетболістів, запропоновані ученим В. Кудімовим [206]. Особливу цінність мають тренажери, за допомогою яких вдається з великою точністю відтворити просторово-часові характеристики переміщення тих чи інших ланцюгів тіла гімнаста. Авторами тренажерів такого типу є Н. Акуленко, М. Вихованцев, Ю. Гавердовський, Р. Галстян, М. Городецький, Є. Гостьовий, А. Грінштейн, Б. Климовський, О. Корсєєв, В. Курись, Ф. Мамедов, Е. Польський, І. Склярєв, Н. Сучилін, Ф. Трайнер, А. Тулупов, С. Устинов, Г. Христов, А. Цомай та ін. [50; 212].

Підвищення рухової активності сучасної людини є важливою соціальною проблемою, оскільки наслідками гіподинамії, зумовленої технічним прогресом, є зниження м'язового тону, ожиріння, серцево-судинні захворювання тощо, які знижують тривалість і якість життя. Поєднання рухової активності з ігровою діяльністю яскраво поєднали розробники серії музичних відеоігор Dance Dance Revolution (DDR), що викликало ажіотаж серед населення. DDR є кросплатформенною грою, яка випускається на різних ігрових приставках, а також у вигляді аркадних ігрових автоматів. Нині видано понад 100 варіантів цієї гри (з урахуванням всіх консольних версій і регіональних відмінностей).

Гра проходить на танцювальній платформі з чотирма панелями: «вгору», «вниз», «вліво» і «вправо». Під час ігрового процесу на екрані послідовно переміщуються стрілки, які відповідають музичному ритму обраної пісні. Гравець повинен ступати ногами в такт музики на відповідні панелі у той момент, коли стрілки збігаються з напівпрозорим трафаретом, розташованим у верхній частині екрану. При кожному правильному ступанні у гравця поступово поповнюється рівень «шкали життя». За кожен промах від «шкали життя» віднімається певна кількість балів. Раунд вважається програним, якщо гравець хоча б один раз під час проходження пісні допустив падіння рівня «шкали життя» до нуля.

Ігрові танцювальні платформи користуються популярністю серед людей різного віку, оскільки дозволяють активно рухатися й звільнитися від зайвої енергії, підняти настрій, навчитися сучасним танцювальним рухам. Недоліком гри, на нашу думку, є вартість та великий розмір ігрового автомату, що не дозволяє більшості людей його придбати й використовувати у домашніх умовах, тим самим знижуючи оздоровчо-розважальне призначення.

Аналогом музичних відеоігор Dance Dance Revolution є танцювальні ігрові килимки – dance pad, які, на відміну від ігрових автоматів, мають невеликі розміри і можуть використовуватися вдома. Майданчик килимка являє собою таблицю 92см.×80см., що складається з кнопок-стрілок: «вгору», «вниз», «вліво», «вправо», чотири по діагоналі, центральна + старт і вибір. Суть гри полягає в тому, що танцюрист під обрану музичну композицію, повинен повторити комбінації кроків орієнтуючись на стрілки, які біжать по екрану. Дії танцюриста також оцінюються в балах.

Принцип дії і призначення ігрового автомату та килимка однакові. Їхнє практичне значення полягає у фізичному навантаженні нижніх кінцівок й розвитку спритності, що досягається під час виконання танцювальних рухів, утім воно найбільше стосується оздоровлення й загального розвитку організму людини й має незначну освітню мету.

Отже, спроби використання тренажерного обладнання для формування рухових умінь та навичок робилися упродовж

тривалого часу, але стосувалися лише підготовки професійних спортсменів. Незважаючи на суттєві досягнення науково-технічної революції й сучасні вимоги до організації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури технічні засоби навчання спрямовані на формування професійних компетенцій й донині не використовувалися. Для подолання означених недоліків і протиріч розроблено кроковий тренажер-симулятор (КТС).

КТС – сучасний навчальний пристрій, розроблений з метою вдосконалення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і фітнес-тренерів для формування у них здоров'язберігальних і професійно-рухових компетенцій, що дозволить – фітнес-тренерам працювати в галузі оздоровчого фітнесу, а вчителям фізичної культури здійснювати музично-ритмічне виховання учнів молодшого шкільного віку, навчання школярів 5-9 класів за варіативним модулем «Аеробіка» та проводити коіплекси аеробіки зі старшкласниками.

Кроковий тренажер-симулятор виконує схожі з НКП «Оздоровчий фітнес» **функції**, а саме: освітню, стимулюючу, розвиваючу, виховну, організаційну, інтеграційну.

Освітня функція КТС полягає у:

– можливості навчати студентів працювати із сучасними технічними засобами передачі інформації, формувати у них здатність до самостійної творчої діяльності; пристосуватися до реалізації моделі дистанційної освіти;

– можливості теоретичного і практичного вивчення базових кроків з оздоровчої аеробіки, а саме: march, straddle, basic step, V-step, lunge, jogging, pendulum, jumping jack, side to side, step touch, step plie, step tap, heel touch, open step, leg curl, step knee, lift side, lift front, skip, knee up, step-lift front, step-lift back, step-lift side, step kick; вивчення і відпрацювання комплексів аеробічних вправ різними методами – «лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «заміни кроків», «додавання», «блоків», «ділення», «зигзаг»; формування музично-ритмічних здібностей, оволодіння складнокоординаційними рухами, прийомами к'юінгу.

Розвивальна – формування відчуття темпу, ритму, довжини кроку; удосконалення фізичних якостей: кардіореспіраторної витривалості, швидкості реакції, координаційних здібностей, орієнтування в просторі.

Стимулююча – стимулювання й управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів у ході вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Теорія і методика викладання аеробіки, ритміки і хореографії», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (Оздоровча аеробіка)», «Сучасні фітнес-технології», «Основи персонального тренінгу».

Виховна – посилення мотивації й інтересу студентів до навчання, професійної орієнтації, прищеплення любові до обраної професії.

Організаційна – раціональна організація діяльності студентів на занятті, економія навчального часу і зусиль викладача.

Інтеграційна – забезпечення оптимального поєднання різних видів навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням їхніх дидактичних особливостей залежно від результатів засвоєння навчального матеріалу.

КТС – складається з 3-х частин: комп'ютерної програми, електронного пристрою і підлогової платформи (танцювальної дошки). Комп'ютерна програма дозволяє опрацьовувати і зберігати інформацію про зміст музичних композицій, базових аеробічних кроків, занять побудованих на основі базових кроків, теоретичної інформації. Комп'ютерну програму умовно можна поділити на 2 частини: конфігуратор та інтерфейс для програвання заняття.

Основа танцювальної дошки прямокутної форми розміром 120 см×100 см (Рис. 28.); висота – 6 см; матеріал – ДСП; кріплення – два шари OSB, що надає конструкції додаткової жорсткості й стійкості. На поверхні ДСП зроблені поглиблення шляхом фрезерування для встановлення світлодіодної стрічки та напівпрозорого кольорового акрилу, що відіграє роль світлофільтру. З'єднання світлодіодних ламп виконано за схемою зі спільним «плюсом». Дошка з'єднується з електронним пристроєм за допомогою 9-провідного кабелю.

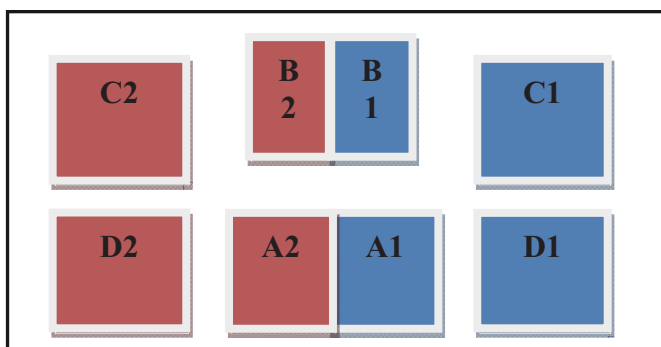


Рис. 28. Ескіз танцювальної дошки (вигляд згори)

Літерами А1 і А2 на платформі позначена стартова панель, з якої людина починає і закінчує рух, іншими літерами – панелі, на які треба наступати, виконуючи базові кроки аеробіки. Червоні панелі призначені для натискання правою ногою, а сині – лівою. Панелі загораються у запрограмованій пристроєм послідовності й у відповідності до темпу музичної композиції. Для початку рухової дії у правому верхньому куті екрану комп'ютера висвічується назва поточної вправи, а нижче – наступної, що дає можливість правильно виконувати вправи (Рис. 29). Наприклад, людина, готова до виконання кроків і комбінацій, стає двома ногами на стартову панель А1 і А2 і виконує рух заданий програмою, скажімо – *marsh*.

При виконанні кроків студент може додавати рухи руками, тим самим ускладнюючи і збагачуючи рухову діяльність. Також він може промовляти вголос й показувати жестами відлік рахунків і назву кроків, які бачить на екрані, по можливості коментувати рух, тобто відпрацьовувати прийоми к'юінгу.



Рис. 29. Головне вікно комп'ютерної програми КТС

Для користування КТС необхідно мати: ноутбук або комп'ютер, корпус з електронним устаткуванням, підлогову платформу. Щоб почати працювати людина запускає програму, яка пропонує 12 варіантів уроків, що мають теоретичні завдання, наприклад «ознайомитися» і практичні – «вивчити». Це дозволяє спочатку сформувати у студентів знання й уявлення про виконуваний рух чи метод побудови комбінації, а потім відпрацьовувати їх практично.

Урок 1. Завдання:

1. Ознайомитися з технікою маршових аеробічних кроків і стрибків, які можна виконувати за допомогою КТС.
2. Ознайомитися з технікою виконання рухів руками в аеробіці.
3. Ознайомитися з методом побудови комбінацій «лінійної прогресії».
4. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням маршових кроків.

Урок 2. Завдання:

1. Ознайомитися з технікою виконання приставних аеробічних кроків, які можна виконувати за допомогою КТС.
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням приставних кроків.

Урок 3. Завдання:

1. Ознайомитися з технікою виконання аеробічних кроків зі зміною ведучої ноги, які можна виконувати за допомогою КТС.
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «лінійної прогресії» з використанням кроків зі зміною ведучої ноги.

Урок 4. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «від голови до хвоста».
2. Вивчити візуальні команди для управління групою.
3. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням маршових аеробічних кроків.

Урок 5. Завдання:

1. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням приставних кроків.

Урок 6. Завдання:

1. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «від голови до хвоста» з використанням кроків зі зміною ведучої ноги.

Урок 7. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «додавання».
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «додавання» з використанням приставних кроків.

Урок 8. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «блоків».
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «блоків».

Урок 9. Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання вправи присід.
2. Вивчити на КТС комплекс вправ силового спрямування, побудований методом «блоків».

Урок 10. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «заміни кроків».
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «заміни кроків».

Урок 11. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «ділення».
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «ділення».

Урок 12. Завдання:

1. Ознайомитися з методом побудови композицій «зигзаг».
2. Вивчити на КТС примірний комплекс вправ методом «зигзаг» [169].

Таким чином, оволодіння теоретико-методичними знаннями з основ організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу, розвиток музично-ритмічних здібностей, вивчення базових кроків з аеробіки, формування умінь поєднувати рухи у танцювальні композиції різними методами є складним і довготривалим процесом, який потребує затрат аудиторного часу й контролю з боку викладача. Застосування мультимедійних і технічних засобів навчання, зокрема навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес» і крокового тренажера-симулятора дозволяє оптимізувати навчальний процес, зробити його більш якісним і результативним, зекономити час аудиторної роботи й зусилля викладача, здійснювати навчання у зручний час, посилити мотивацію студентів до навчання, активізувати їхню пізнавальну діяльність,

розвивати творче мислення, формувати самостійність як рису особистості.

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» має на меті підвищення компетентності майбутніх фахівців фізичної культури в галузі оздоровлення і відновлення людини за допомогою сучасних традиційних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення. Опанування змістом цієї дисципліни дозволяє грамотно організувати навчально-тренувальний процес, індивідуально підібрати ступінь інтенсивності і рівень навантаження для дорослих і дітей.

Організаційно-педагогічними умовами якісної професійно-практичної підготовки з дисципліни «Сучасні фітнес-технології», самовдосконалення і підвищення творчого потенціалу студентів є створення і використання навчально-методичного і технічного забезпечення, оптимальна й комфортна організація процесу виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи. Для реалізації цих умов нами розроблено «Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» із відповідними задачами. Ця методична розробка включає завдання як репродуктивного рівня, які передбачають вирішення за відомим алгоритмом, так і творчого, що потребують застосування досвіду професійної діяльності, здатності вирішувати ситуаційні задачі, уміння використовувати теоретичні знання на практиці [166].

Розділ III

ТЕХНОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Формування професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів в освітньому процесі необхідно здійснювати поетапно. Кожен із етапів має свої цілі і завдання, які організують та спрямовують роботу суб'єктів навчальної діяльності (викладачів і студентів), забезпечують наступність в отриманні знань та умінь так, щоб поставлені цілі були реалізовані після завершення кожного з етапів підготовки. Принцип етапності забезпечує поступовий перехід суб'єкта (студента) з однієї стадії підготовки до іншої, з урахуванням педагогічних умов, принципів і ресурсів (технічних, матеріальних, трудових), що в цілому дає можливість формувати професійну компетентність. У процесі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми виділяємо три *етапи*: *мотиваційно-орієнтувальний, операційно-технологічний і творчо-спеціалізувальний.*

3.1. Мотиваційно-орієнтувальний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Основні цілі мотиваційно-орієнтувального етапу професійної підготовки – виявити у студентів молодших курсів (1-й рік навчання) мотиваційні і ціннісні орієнтації, вроджені особистісні здібності, які у ході навчання перетворюються на професійні уміння і навички; формувати необхідний рівень професійної спрямованості й інтересу, системи мотивів, які дадуть правильне уявлення про обрану професію та функції діяльності фітнес-тренера.

Завдання цього етапу підготовки:

– розкрити значення фізкультурно-оздоровчої діяльності і фітнес-бізнесу, розвинути та зміцнити у студентів пізнавальний інтерес до тренерської діяльності, сформувати в них професійні уявлення, мотиви соціальної спрямованості тренерської діяльності,

розуміння специфіки, функцій і особливостей роботи фітнес-тренера, усвідомлення її творчого характеру;

– розкрити майбутнім фахівцям вимоги до особистісних та професійних якостей фітнес-тренера, сформувані бажання і потреби, пов'язані з соціальною спрямованістю цієї професійної діяльності;

– сформувані професійно-етичні норми поведінки, осмислення та прийняття ідеалів і принципів професії, норм професійної етики;

– закріпити установку на самопізнання, озброїти початковими знаннями та вміннями професійного саморозвитку.

Сформовані на цьому етапі ціннісні орієнтації, професійні переконання ідеали і соціальні установки – внутрішні стимули, які спонукають майбутнього фахівця до роботи над професійним самовдосконаленням. Усталеність уявлень про свої особисті здібності, оцінка власних особливостей у порівнянні з іншими студентами викликає в майбутніх фітнес-тренерів прагнення до підвищення самооцінки, завоювання поваги й авторитету у студентському колективі, що призводить до свідомої регуляції своїх дій, учинків, ставлення до майбутньої професії і самого себе. Крім того, формування професійної спрямованості майбутнього фітнес-тренера передбачає формування розуміння і прийняття цілей професійної діяльності та їхніх основних мотивів. Потрібна сформованість стійкої мотивації, яка орієнтує особистість на тренерську діяльність.

Мотивація – феномен, із яким досить часто зіштовхуються фахівці, котрі працюють із людьми. Словом «мотивація» (у перекладі з латинської мови – штовхати, рухати) називають різні психічні переживання, які стимулюють і спонукають людину до діяльності або затримують її [314]. Формування мотивів пов'язано з впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішні фактори – це умови (ситуації), у яких опиняється суб'єкт діяльності. До внутрішніх чинників відносять: бажання, прихильності, інтереси, переконання, потреби.

Шляхом мотивації відбувається усвідомлення кожним індивідом необхідності й важливості включення в будь-яку галузь суспільної діяльності. Успіх у формуванні соціально активної та корисної для суспільства особистості залежить від ряду

об'єктивних і суб'єктивних факторів. Студенти, які обрали професію випадково, не мають чіткого інтересу до майбутньої діяльності, часто змінюють професію, а якщо завершують навчання, то не працюють за фахом. Нерідко в основі професійного самовизначення лежать не інтереси, а наслідування відомих людей, батьків або певних тенденцій у суспільстві. На думку учених, виявлення, спрямування і формування повідних мотивів діяльності – це один зі шляхів удосконалення процесу навчання, прищеплення поваги та любові до обраної професії.

Відомо, що мотиви складають ядро особистості, спрямовують її активність. На цьому наголошують учені Е. Ільїн, Я. Коломінський, Т. Корольова, А. Реан, П. Силонюк та ін. [136; 276]. У свої працях вони доводять, що стійкий інтерес до фізичного виховання прийнято вважати головною умовою формування здібностей учителя й тренера. Отже, ключ до розуміння особистості та діяльності тренера лежить у системі його домінантних мотивів.

Як стверджує Я. Мартузан, поведінка людини зазвичай обґрунтовується багатьма мотивами, які знаходяться між собою у складній залежності. Провідні з них підпорядковують собі й інші, характеризуючи будову всієї мотиваційної сфери людини. Мотиви тісно пов'язані з цілями діяльності. Мотив спонукає людину до постановки мети та реалізується через неї. Під метою розуміється ідеальне передбачення результату майбутньої діяльності. Вона об'єднує потреби та можливості людини і спрямовує їх на вирішення поставлених завдань [228].

За твердженням В. Іванова, правильний вибір людиною виду діяльності або професії залежить від адекватності уявлень про неї [130]. Отже, абітурієнти вступаючи до навчального закладу, керуються переважно привабливістю, своєрідністю та винятковістю обраної професії. Відповідно, найбільш вагомими мотивами, пов'язаними з усвідомленням високої соціальної значущості роботи фітнес-тренера. Мотиви, пов'язані з осмисленням професії як суспільного блага і соціальної цінності, безсумнівно, впливають на стабільність вибору та подальше професійне самовизначення. За результатами дослідження Я. Мартузана, майже 60% тих, хто назвав ці мотиви провідними на стадії вступу до ВНЗ, згодом стверджували, що знову повторили б свій вибір [228].

Дослідження, проведені Ю. Шуваловим і Т. Хромовим, довели, що вчителі фізичної культури в значній мірі перестали високо оцінювати соціальну значимість своєї професії, хоча і розуміють її користь для суспільства; також вони практично не бачать можливості реалізації супутніх інтересів, пов'язаних із обраною професією. Саме тому більшість фахівців із фізкультурною освітою прагне працювати в більш престижних і прибуткових галузях, таких як фітнес [352].

Дослідження мотиваційної сфери абітурієнтів та студентів молодших курсів показало, що для більшості домінантними є загальні мотиви, які мало пов'язані з професійною діяльністю, з-поміж них:

– *соціальні*, які виражаються у прагненні приносити користь суспільству, залучати людей до рухової активності, прищеплювати їм любов та інтерес до занять фізичною культурою тощо;

– *естетичні*, які виражаються в прагненні до естетики, формування власної культури рухів, підвищенні технічної майстерності, гармонійності власного фізичного розвитку тощо;

– *пізнавальні*, які характеризуються прагненням розширити свій світогляд, здобути знання про систему харчування, основи дієтології, тренувального процесу тощо.

Аналіз мотиваційних установок дозволив виявити ряд протиріч між уявленнями і поведінкою студентів молодших курсів та реальною діяльністю досвідчених фітнес-тренерів:

– відсутність у студентів чіткого, реального уявлення про функції і посадові обов'язки фітнес-тренера, цілі та завдання його діяльності, умови праці. В основному уявлення про цю професію базуються на шкільних спостереженнях за учителями фізичної культури або тренерами і зводяться до зовнішніх характеристик професії;

– орієнтація студентів на спортивну діяльність, а не на тренерську. Велика кількість студентів вважають, що у ВНЗ викладачі формуватимуть у них систему рухових умінь і навичок; про конструктивні, проектувальні, організаційно-управлінські, гностичні, комунікативні, аналітико-діагностичні, адміністративно-господарські функції діяльності фітнес-тренера у студентів молодших курсів уявлення незначне;

– недосконалість умінь і навичок педагогічної взаємодії. Як правило, студенти молодших курсів мають малий досвід практичної педагогічної взаємодії, унаслідок того, що в більшості загальноосвітніх навчальних закладах у стосунках між педагогом і учнем переважав монологічний стиль викладання, співпраця по типу імітації, тому в студентів молодших курсів домінує установка на «суб’єктно-об’єктний» характер спілкування з викладачем;

– відсутність у студентів чітких професійних планів і життєвих перспектив. Більшість студентів молодших курсів живуть «сьогоднішнім днем» і майже не уявляють життєвих перспектив після закінчення ВНЗ (Рис. 30).



Рис. 30. Особливості мотиваційно-орієнтувального етапу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Зважаючи на обумовлені протиріччя в майбутніх фітнес-тренерів, необхідно створити спеціальні умови і шляхи для їхнього усунення, зміцнити професійні мотиви, окреслити коло найближчих перспектив у навчанні. Крім того, важливо провести попередню професійну діагностику, яка передбачає виявлення вроджених або набутих у процесі спортивної діяльності нахилів, здібностей, які у ході фахової підготовки повинні трансформуватися у професійні. Основним показником нахилів вважаємо легкість засвоєння нових знань і швидкість удосконалення умінь, перспективи досягнення високих результатів діяльності.

Вступаючи до вищого навчального закладу, кожен студент планує своє професійне майбутнє по-різному, відштовхуючись від

запропонованих кваліфікацій. Але в той же час формування професійних намірів не може здійснюватися без детального аналізу суб'єктом відповідності своєї придатності планованим програмам. Дуже часто студенти, які обирають певну кваліфікацію, не мають певних здібностей, але вирішення цього питання часто відбувається уже в процесі професійної підготовки, чим і пояснюється поява непрофесіоналів у тренерській діяльності.

Професійна діагностика передбачає відбір осіб, які з найбільшою ймовірністю зможуть успішно опанувати уміннями обраної професії і виконувати пов'язані з нею посадові обов'язки. У процесі професійного відбору визначають професійну придатність студента на основі чинних фізіологічних і інтелектуальних особливостей, тобто здібностей до опанування складнокоординаційними рухами, відчуттям темпу і ритму, що їх вимагає діяльність фітнес-тренера. Недостатність чи недосконалість одного з компонентів придатності можна компенсувати мотиваційною готовністю до реалізації тієї чи тієї діяльності, особистими властивостями, типологією характеру, темпераменту, з часом досвідом роботи, здатністю і бажанням до навчання в цій галузі професійної діяльності. Проте, відсутність мотивації не можливо замінити придатністю або вродженими схильностями.

Таким чином, мотиваційно-орієнтувальний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів характеризується відсутністю у студентів усвідомленої мети професійної підготовки, чіткого й повного уявлення про зміст педагогічної діяльності. На цьому етапі студенти оволодівають базовими знаннями загально-професійних та спеціальних професійних дисциплін, удосконалюють фізичну й технічну підготовленість, опановують методики навчання загальнорозвиваючих, аеробних, силових вправ; набувають знань про обрану професію, формують стійку мотивацію до навчання, пізнавальний інтерес до майбутньої діяльності; вивчають основи фізкультурно-оздоровчої діяльності та функціонування фітнес-індустрії. Зміст тренерсько-викладацької діяльності відсутній, навчання слабо пов'язано з роботою у фізкультурно-оздоровчих закладах.

Найбільш поширеними **формами проведення занять** на цьому етапі підготовки є лекції, практичні та семінарські заняття з

нормативних та вибіркового дисциплін навчального плану, самостійне опрацювання навчального матеріалу, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Провідні методи й методичні прийоми, спрямовані на формування у студентів професійних компетенцій на цьому етапі:

– пояснювально-ілюстративний метод, за допомогою якого студенти здобувають знання, слухаючи розповідь, лекцію з навчальної або методичної літератури, сприймаючи та осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення;

– репродуктивний метод, який застосовують для вивчення або запам'ятовування інформації на основі зразка або правила. Діяльність студентів у цьому випадку алгоритмічна, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам – в аналогічних до представленого зразка ситуаціях;

– інструктивно-практичний і продуктивно-практичний методи навчання полягають у тому, що викладач інструктує студентів словесними, наочними або практичними способами, як виконувати певні практичні дії, а студенти за допомогою вправ відшліфовують різні уміння і навички;

– метод проблемного викладення, який полягає в тому, що використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку [10];

– методи навчання у фізичному вихованні: наочні: показу, демонстрації, підрахунку, к'юїнгу; словесні: розповіді, пояснення, бесіди, команди, оцінки, розпорядження; практичні: розучування за частинами, розучування цілого, ігровий, змагальний;

– адаптація взаємодії викладача і студентів, спільне вироблення і пристосування до норм поведінки, поетапне ускладнення взаємної відповідальності, орієнтація студентів на співпрацю, включення в діалог, у ситуації та тренінги самопізнання і спілкування;

– спостереження за діяльністю інших студентів, анкетування, бесіди, розбір і вирішення психологічних ситуацій, які допускають моральний вибір;

– організація навчально-виховної роботи з самоспостереження і самоконтролю, застосування виховних методів (переконання, навіювання, виховних ситуацій, стимулювання, заохочення), спрямованих на освоєння основних соціальних і культурних цінностей;

– самонавчання.

Прогнозовані результати мотиваційно-орієнтувального етапу підготовки:

– сформованість стійкої мотивації і професійного інтересу до тренерської діяльності;

– орієнтація студентів у професійних та культурних цінностях;

– оволодіння елементами культури мови, спортивної термінології, засвоєння основних понять, термінів;

– оволодіння елементами методики проведення окремих комплексів вправ, частин заняття, заходів;

– сформована установка на самопізнання, самоаналіз, самовдосконалення.

Мотиваційно-орієнтовний етап підготовки майбутніх фітнес-тренерів представлений такими дисциплінами: «Анатомія людини» / «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Долікарська медична допомога в невідкладних станах» / «Основи медичних знань», «Фізіологічні основи ФВ і спорту», «Біомеханіка», «ТМ викладання гімнастики», «Ритміка і хореографія» (Табл.12).

Навчальна дисципліна «Анатомія людини» / «Анатомія людини з основами спортивної морфології»

Мета курсу анатомії – оволодіння студентами знаннями, які б сприяли формуванню гармонійного фізичного розвитку людини, зміцненню та збереженню її здоров'я; застосування методів і теоретичних положень про будову тіла людини для досягнення успіхів у майбутній професійній діяльності.

Студенти повинні знати: структурні перебудови, які відбуваються в організмі під час занять фізичними вправами; реактивні адаптаційні та компенсаторні зміни в організмі людини на різних рівнях його будови; методику оцінки розмірів і пропорцій тіла, конституційної соматотипології, маси тіла та її компонентів, рухливості в суглобах, сили окремих м'язів тощо.

Таблиця 12

**Розподіл професійно необхідних, для підготовки
фітнес-тренера, навчальних дисциплін за напрямками
«Здоров'я людини» і «Фізичне виховання»**

Напрямок підготовки – «Здоров'я людини»		Напрямок підготовки – «Фізичне виховання»	
Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл-ть годин	Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл-сть годин
Анатомія людини	180г.	Анатомія людини з основами спортивної морфології	120г.
Біохімія	108г.	Біохімія	150г.
Долікарська медична допомога у невідкладних станах	90г.	Основи медичних знань	60г.
<i>Фізіологічні основи ФВ і спорту</i>	<i>45г.</i>	Фізіологічні основи ФВ	90г.
Біомеханіка	75г.	Біомеханіка	120г.
<i>ТМ викладання гімнастики</i>	<i>180г.</i>	ТМ викладання гімнастики	180г.
		Ритміка і хореографія	90г.

Ж – означено нормативні дисципліни навчального плану;

К – означено дисципліни за вибором студентів чи навчального закладу.

Студенти повинні уміти: правильно оцінювати морфологічні зміни в організмі людини, які відбуваються в процесі занять активною руховою діяльністю, і використовувати ці знання для підвищення спортивної майстерності; визначати та оцінювати статуру і фізичний розвиток людини за морфологічними ознаками; використовувати морфологічні дані для завдань відбору та спортивної орієнтації; науково обґрунтовано проводити тренувальний процес і прогнозувати технічні результати на основі морфологічних показників статури людини.

Форми навчання: лекції (інформативні) із застосуванням електронних засобів, лабораторні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; розробка функціональних моделей об'єктів та явищ; розробка теоретичних функціональних моделей систем організму; конспект із теми за заданим планом; розробка електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць); робота з електронним атласом), тести та контрольні роботи, виконані студентами на лабораторних заняттях);

– підсумковий – екзамен [327].

При вивченні цієї дисципліни головна увага приділяється дослідженню опорно-рухового апарату як основної системи руху й переміщення людини у просторі. Ці знання допоможуть здійснювати гармонійний розвиток усіх ланок тіла, зміцнювати необхідні групи м'язів тощо.

У цьому курсі важливою для діяльності фітнес-тренера є тема «Будова і функції біомеханічної системи рухового апарату», яка дає уявлення про площини для точного опису й глибини розташування внутрішніх органів: горизонтальну, фронтальну, сагітальну, парасагітальну. Для визначення напрямків рухів у суглобах, студентам необхідно знати осі (вертикальну, що проходить у сагітальній площині зверху вниз, сагітальну – в сагітальній і парасагітальній площинах (спереду назад), фронтальну – справа наліво (поперечна)) й уміти продемонструвати їх на власному прикладі.

Володіння цими знаннями дозволяє фахівцеві визначити, які рухи можливі для кожного з суглобів, інформувати фітлайкера щодо амплітуди й напрямку руху при виконанні вправи. Також необхідно знати терміни, що позначають рухові дії у суглобах та уміти їх продемонструвати: згинання і розгинання, приведення і відведення, обертання (ротація), пронацію і супінацію.

Важливі й інші теми. Одна з них – «Будова кісткової системи людини і її локомоції», опановуючи яку майбутні фахівці дізнаються про будову, функції, форми кісток та їхнє з'єднання.

Особливу увагу необхідно приділити вивченню переривчастих з'єднань – суглобів, адже вони відіграють головну роль при виконанні рухів, але найбільше піддаються ушкодженням та травмуванням при неправильному виконанні вправ. Складниками теми є також питаннями, важливі для майбутньої роботи тренерів: морфологічні зміни кісток протягом життя та зміни їхнього мінерального складу, топографія й особливості розвитку кісток тулуба і кінцівок тощо.

Не менш значуща для діяльності фітнес-тренера і тема «Анатомо-фізіологічні особливості м'язової системи людини», яка розкриває будову та функції м'язів, типи м'язових волокон, біохімічні механізми їхнього розслаблення і скорочення. Знання типів м'язових волокон дає уявлення про швидкість їхнього скорочення та функції при виконанні рухової дії. Наприклад, червоні м'язові волокна найповніше задіяні при виконанні динамічної тривалої роботи: бігу, плавання, аеробіки, беруть участь у підтримці статичного положення та виробленні тепла. Композиція, тобто співвідношення типів м'язових волокон у кожній людини різна, вона закладається генетично, проте, у процесі довготривалих тренувань це співвідношення може змінюватися.

Пріоритетне місце при вивченні курсу посідає тема: «Топографія м'язів людини». Вивчаючи окремі м'язи, необхідно знати їхню назву, місце розташування (топографію), місце початку та місце прикріплення, функції при різних видах опори. Це дозволить оцінити їхнє функціональне значення, вибрати правильну методику їхнього розвитку.

Важливими темами дисципліни «Анатомія людини» є «Нутрощі» та «Судинна система». Зокрема, з теми «Нутрощі» студенти дізнаються про внутрішні органи, поділ їх на системи, закономірності їхньої будови, топографію. Важливим для розгляду в цій темі є статеві органи, особливо жіночі, оскільки це пов'язано із оваріально-менструальним циклом і дітородної функцією, тобто періодом виношування дитини. Від здоров'я жінки залежить її працездатність і можливість виконання фізичних вправ.

У темі «Судинна система» головним для розгляду є огляд кіл кровообігу, будова й особливості роботи серця (дитини й дорослого), органи кровотворення й імунної системи та їх вікові особливості.

Один із змістових модулів дисципліни – «Спортивна морфологія як наука» – інформує майбутніх фітнес-тренерів про закономірності пристосування організму до тренувальних навантажень, про адаптацію, її фактори види і стадії, морфологічні прояви компенсаторно-пристосувальних процесів, про гіпертрофію та атрофію, їхні види і зміни, які відбуваються в клітинах організму при цих проявах. Провідними в цьому модулі є теми «Морфологічні особливості фізичного розвитку людини», що дає знання про фізичний розвиток людини і фактори, які на нього впливають, роль спадковості в розвитку фізичних якостей і здібностей, та «Методи вивчення морфофункціональних особливостей організму», що розкриває поняття про антропометрію, антропометричний інструментарій та його характеристику, антропометричні точки, місця їхнього визначення, дослідження товщини шкірно-жирових складок, рентгенографічний метод дослідження, загальні розміри і склад тіла, пропорції тіла, конституційні особливості організму тощо. Уміння здійснювати антропометричні вимірювання дозволить фітнес-тренеру встановити особливості фізичної будови людини, рівномірність жирового прошарку, пропорційність фізичного розвитку тощо.

Навчальна дисципліна «Біохімія»

Мета вивчення дисципліни «Біохімія» – формувати у студентів систему знань про біохімічні процеси, які відбуваються в живому організмі, обміни речовин та їхній енергетичний ефект для процесу життєдіяльності тощо.

Студенти повинні знати: склад, будову, хімічні властивості з'єднань живого організму і їхній енергетичний обмін; метаболічні основи адаптації, стан обміну речовин під час фізичних навантажень, механізми енергопродукції, біохімічні основи рухових здібностей, біохімію стомлення і відновлення, біохімічні аспекти харчування та акліматизації.

Студенти повинні уміти: пояснювати методики біохімічного обстеження організму людини; використовувати теоретичні знання для правильної організації навчального і тренувального процесу; використовувати біохімічні методики досліджень для контролю за тренувальним процесом та процесом відновлення після фізичних вправ [146].

Форми навчання: лекції (інформативні, аналітичні, проблемні), із застосуванням електронних засобів, практичні заняття, лабораторні дослідження, самостійне виконання завдань.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; розв'язування та складання тематичних блоків розрахункових або евристичних задач; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць)); складання харчових раціонів; розрахунки основного обміну речовин спортсмена; аналіз біохімічних змін в певному виді спорту), контрольні роботи, виконання ситуаційних задач);

– підсумковий – екзамен [146].

Одним із важливих змістових модулів цієї дисципліни є «Основи метаболічних процесів», що розкриває загальні закономірності та види обміну речовин, поняття катаболічні й анаболічні реакції, які важливо знати фітнес-тренерам. Обмін речовин в організмі, має велике значення для процесу і результату тренування, його називають метаболізмом. У вузькому понятті метаболізм – це проміжні перетворення певних речовин (білків, жирів, вуглеводів та ін.) усередині клітин з моменту їхнього потрапляння в організм до утворення кінцевих продуктів обміну речовин. Кожне м'язове волокно має потенційну можливість синтезувати велику різноманітність білків, оскільки клітинні ядра містять інформацію, що дозволяє їм створювати значну кількість патернів (зразків). Ефективним, тобто таким, що викликає зміни, є тип тренування, який призводить до вибору правильного патерну і внаслідок цього до синтезу необхідного специфічного білку. Щоб зрозуміти, як відбувається синтез білків після тренувального заняття, важливо знати механізми протікання процесів катаболізму та анаболізму. Отже, щоб тренування були ефективними, необхідно знати й ретельно підбирати засоби та методи, які активізують правильний, у кількісному і якісному відношенні біологічний сигнал.

Не менш важливу інформацію концентрує тема «Джерела енергії для роботи м'язів». З цієї теми студенти дізнаються про основний механізм утворення АТФ з АДФ, шляхи ресинтезу АТФ,

механізми утворення і розщеплення молочної кислоти при роботі різної потужності тощо.

Для більшої ефективності фітнес-тренувань важливо підтримувати нормальний водний баланс, адже всі фізико-хімічні процеси, що протікають в організмі, відбуваються у водному середовищі. Вода виконує в організмі важливі функції: служить розчинником продуктів харчування і обміну; переносить розчинені у ній речовини; збагачує організм мінеральними речовинами, які він втрачає під час активної рухової діяльності, послабляє тертя між дотичними поверхнями в тілі людини; бере участь у регуляції температури тіла за рахунок значної теплопровідності та теплоти випару. Ці функції необхідно знати для уникнення дегідратації, що може викликати порушення метаболізму, перегрівання, теплове перенавантаження, як наслідок зниження працездатності та неприємності. Ці закономірності розкриває тема «Обмін води і мінеральних речовин».



Рис. 31. Основні функції мінеральних речовин

Тож фітнес-тренерові важливо знати, скільки питної води потрібно вжити людині у ході тренування, до і після нього. Разом із водою в організм поступають і мінеральні речовини, завдяки яким забезпечується життєдіяльність та повноцінний розвиток організму. При вивченні курсу необхідно засвоїти, які функції виконують

мінеральні речовини, такі як: натрій, калій, хлор, кальцій, фосфор, залізо, магній, йод та ін., що потрапляють в організм із водою (Рис. 31).

Вітаміни – біологічно активні речовини різної хімічної природи, необхідні для забезпечення важливих фізіологічних і біологічних процесів в організмі, обміну речовин та енергії. Багато вітамінів входять до складу ферментів, деякі необхідні для утворення гормонів. В організмі вітаміни швидко розпадаються, більшість із них не відкладаються про запас і не синтезуються. Тому необхідно постійно вживати продукти, які містять ті чи ті вітаміни. При вивченні цієї теми студенти повинні знати класифікацію вітамінів, їхню хімічну будову, джерела, функції, кількісні потреби організму, захворювання, що виникають унаслідок авітамінозу, гіповітамінозу, гіпервітамінозу.

Важливим при вивченні дисципліни «Біохімія» є змістовий модуль «Метаболізм білків, жирів і вуглеводів»; він дає знання про роль білків, жирів та вуглеводів у природі і м'язовій діяльності людини, їх обмін в організмі, структурну організацію, механізми розщеплення тощо.

Навчальна дисципліна «Основи медичних знань» / «Долікарська медична допомога у невідкладних станах»

Мета та завдання: формувати у студентів уявлення про основні причини і прояви захворювань та невідкладних станів; сприяти засвоєнню ними медико-біологічних основ здоров'я і його прикордонних станів; допомогти оволодіти найважливішими навичками надання першої медичної допомоги при невідкладних станах, які загрожують життю.

Студенти повинні знати: основні ознаки і прояви захворювань та пошкоджень; ускладнення та небезпеку при виникненні різних патологічних станів; принципи і методику застосування засобів при наданні невідкладної допомоги.

Студенти мають уміти: створювати оптимальні умови при догляді та лікуванні хворих; володіти навичками надання першої допомоги при невідкладних станах; проводити профілактичну роботу серед людей із метою попередження захворюваності та травматизму.

Форми навчання: лекції (настановчі, інформативні, проблемні), лабораторні заняття, самостійна робота.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні домашні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; складання паспорту здоров'я людини, схем індивідуального фізичного розвитку людини; робота із зразками індивідуальних карт здоров'я; написання рефератів та реферативних повідомлень), тестові контрольні роботи));

– підсумковий – залік [102].

На лекційних заняттях студенти оволодівають основними термінами дисципліни, вивчають поняття «здоров'я», «хвороба», «лікування» та ін., основні причини, ознаки, періоди та перебіг різних хвороб, засвоюють методи профілактики захворювань, на лабораторних заняттях – отримують практичні уміння і навички.

Важливою для діяльності фітнес-тренера є тема «Невідкладні дії при болях у ділянці серця». При вивченні цієї теми студенти повинні орієнтуватися в причинах та характеристиці болю в ділянці серця, знати такі поняття як: юнацька гіпертонія, гіпертонічна криза, стенокардія, інфаркт міокарда, їхні ознаки, прийоми невідкладної допомоги, основи профілактики. Студенти також мають бути обізнаними з основами реанімації, з поняттями клінічна смерть, її ознаки, зі способами штучної вентиляції легень, видами масажу серця й особливостями реанімації дітей, уміти проводити дефібриляцію, надавати медикаментозну допомогу.

Професійно необхідними вважаємо й теми: «Травматичні пошкодження» та «Пошкодження окремих ділянок тіла», які дають знання про основні причини виникнення травматичних пошкоджень кінцівок, зосібна розкривають поняття про закриті пошкодження: забої, вивихи, травматичний токсикоз, надриви й розриви зв'язок, а також пошкодження окремих ділянок тіла: голови, хребта, грудної клітки, ребер, тазу, живота. Студенти набувають практичних умінь надання першої допомоги постраждалому при травмах різних ділянок тіла, умінь давати рекомендації людям щодо тренувань після травмування.

Рідко, але фітнес-тренерові все-таки доводиться зіштовхуватися на практиці з розривами шкірних покривів людини, тобто з ранами. Тому, ми вважаємо, що тренер повинен бути

обізнаним із такими ситуаціями. Майбутні фахівці мусять знати основні поняття про відкриті пошкодження, їхні види й ознаки, уміти надати першу допомогу, орієнтуватися в причинах та видах кровотечі, відрізнити венозну, артеріальну й капілярну види кровотечі, уміти їх зупинити.

Недотримання керівництвом клубу норм температурного режиму під час тренування (тепловий удар), стресові соціальні ситуації, фізична, емоційна перевтоми можуть призвести до запаморочення і втрати людиною свідомості. Тому майбутні фітнес-тренери повинні вміти надати допомогу людям, що знепритомніли, консультувати щодо недопущення таких станів.

Навчальна дисципліна «Фізіологічні основи фізичного виховання»

Мета вивчення курсу – поглибити загальну біологічну й методичну підготовку, формувати у студентів знання про закономірності взаємодії організму з навколишнім середовищем, навчити використовувати фізіологічні характеристики і проби з метою визначення фізичного стану людини, реакції організму на фізичні навантаження. Навчальна дисципліна дає можливість сформувати в студентів знання, вміння та навички розв'язувати питання збереження і покращення власного здоров'я та здоров'я людей, використовувати оздоровчі тренування як форму організації фізичного виховання.

Студенти повинні знати: способи підвищення функціональних резервів організму і фізіологічні закономірності реакцій його систем на фізичні навантаження, види стомлення та відновлення тощо.

Студентів повинні уміти: використовувати фізіологічні закономірності адаптації в плануванні й управлінні навчально-тренувальним процесом; володіти методиками контролю за функціональним станом організму, коректувати тренувальний процес відповідно до фізіологічних показників.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), лабораторні заняття.

Методи навчання: самонавчання, пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу.

Оцінювання. Контроль знань:

- поточний (домашні самостійні завдання (складання індивідуальної картки фізичного розвитку людини; складання схем індивідуального фізичного розвитку людини; конспект із теми за заданим планом; розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; розроблення діагностичних тестових завдань фізичного розвитку дітей та підлітків; анотації до відеофільмів)), тестові контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань);
- підсумковий – екзамен [147].

Професійно необхідні знання для фітнес-тренера при вивченні цієї дисципліни формує тема «Адаптація до фізичних навантажень». Вона розкриває закономірності й динаміку функціонування організму при адаптації його до навантаження, загальні поняття про фізіологічні резерви організму. Ці знання важливі, оскільки головним чинником впливу на організм людини є фізичне навантаження, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівня його функціонування при виконанні фізичних вправ. Фізіологічні зміни розвиваються поступово на основі багаторазової реалізації термінової адаптації. Цей етап – результат підсумку наслідків повторних навантажень та пов'язаний із появою структурних і функціональних змін в організмі, які збільшують його адаптаційні можливості. Формування структурних та функціональних основ довготривалої адаптації відбувається завдяки тому, що під впливом фізичних навантажень активується генетичний апарат працюючих клітин, що призводить до посилення в них синтезу специфічних білків. Це покращує продуктивність організму як у спокої, так і при фізичних навантаженнях.

Тема «Фізіологічна характеристика станів організму» – не менш важлива; вона доповідає про зміни фізіологічних функцій організму під час розминки. Основним завданням розминки є підготовка організму до виконання більш інтенсивних компонентів тренувального заняття шляхом підвищення внутрішньої температури тіла. Загальні позитивні фізіологічні впливи розминки такі: підвищення інтенсивності метаболізму та висока інтенсивність обміну кисню між кров'ю і м'язами; швидка передача нервових імпульсів; поступовий перерозподіл крові в м'язи, які працюють;

зниження тривалості м'язового розслаблення після напруження; підвищення еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок тощо.

Також значні зміни фізіологічних функцій організму відбуваються і під час основної частини уроку чи тренувального заняття. Якщо в підготовчій частині уроку відбуваються швидкі зміни функцій, так званий період впрацювання, то основна частина характеризується стійким станом. У процесі виконання вправ розвивається втома, яка виявляється в зниженні працездатності, тобто в неможливості продовжувати вправу на необхідному рівні інтенсивності або в повній відмові від неї. Відновлення функцій до вихідного, передробочого рівня характеризує стан організму протягом певного часу після припинення вправи. Кожен із зазначених періодів у стані організму має особливу динаміку фізіологічних функцій різних систем органів і всього організму в цілому. Наявність цих періодів, їхні особливості і тривалість визначаються передовсім, характером, інтенсивністю і тривалістю виконуваних вправ, умовами їхнього виконання, а також ступенем тренуваності фітлайкера.

Отже, у процесі виконання вправ розвивається втома, яка має певні фізіологічні механізми та фактори. В оздоровчому тренуванні головна мета – забезпечити довготривалий кумулятивний ефект від вправ, що полягає у збереженні й подальшому поліпшенні фізичної підготовленості. Та надмірне навантаження може привести до негативних ефектів – передвтоми, хронічної втоми і перевтоми. Студенти, вивчаючи тему «Фізіологічні основи втоми», повинні чітко розрізняти ці поняття, знати їх наслідки, прояви та засоби попередження і ліквідації.

Тема «Фізіологічні механізми і закономірності розвитку фізичних якостей» дає студентам знання про фізичні якості людини, їхню класифікацію, особливості розвитку, сенситивність, гетерохронність. Так, удосконалення певної якості (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) має свою вікову динаміку, фізіологічні механізми, чинники, які позначаються на її вихованні і прояві. Це впливає на фізіологічне обґрунтування методів їх розвитку. Певні фізичні якості (сила й витривалість) можуть удосконалюватися до зрілого і старечого віку, а деякі з часом втрачаються і не відновлюються (рівновага, швидкість), що важливо знати при проведенні занять із людьми різного віку.

Однією з необхідних для фітнес-тренера також є тема «Фізіологічні основи тренування жінок», адже при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять необхідно враховувати вікові, морфофункціональні особливості організму людини, рівень сформованості основних фізичних якостей, а також статеві відмінності. Відомо, що відмінності між чоловіками і жінками не лише зовнішні. Вони багатоаспектні: анатомічні, фізіологічні, психологічні; простежуються на всіх етапах онтогенезу. Організм жінки дозріває швидше на 2-4 роки. У жінок вищий больовий поріг, що дозволяє їм бути більш терплячими, ніж чоловіки. Якщо в жінок м'язова маса складає 30% ваги тіла, то у чоловіків – 40%; жирова тканина більше і складає вона 28-30%, у чоловіків – 18-20%. Жирова тканина розташовується на стегнах, що пов'язано з функцією захисту органів дітородіння і зародка під час вагітності. Крім того, вона оберігає від холоду та дає енергію. Такий розподіл жирової і м'язової тканини пояснюється високим вмістом жіночого гормону – естрогену, який також впливає на швидкість росту організму. Коли його стає багато в організмі (це період дозрівання жінки) – ріст уповільнюється. Зазвичай це відбувається у віці 14-15 років тоді як чоловіки продовжують рости до 20 і більше років.

Жінки мають менші розміри серця, вищі показники частоти серцевих скорочень, нижчі показники артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, життєвої місткості легенів. Тому в них менша аеробна і анаеробна продуктивність. У середньому нормальними показниками абсолютної фізичної працездатності в молодих чоловіків вважається потужність навантаження 1000 кгм/хв., а у жінок – 700 кгм/хв. Показники максимального споживання кисню в жінок складають 65-85% від показників МСК у чоловіків. Через фізіологічні особливості свого організму жінки слабкіші за чоловіків, проте, мають більшу гнучкість, пластичність, координацію, музичність, що впливає на вибір того або того виду оздоровчого заняття. Крім того, у жінок є здатність до тоншого регулювання напруги м'язів, що дозволяє опановувати техніку рухів і економно витратити енергетичний запас організму. У жінок набагато рідше бувають захворювання серця, що пояснюється вищим рівнем у крові ліпопротеїнів високої щільності. Жіночий організм має свої особливості в усі періоди онтогенезу, які необхідно враховувати при проведенні оздоровчих занять.

Ці та інші знання допоможуть майбутнім фітнес-тренерам у плануванні тренувальних навантажень для людей різної статі.

Навчальна дисципліна «Біомеханіка»

Мета вивчення курсу «Біомеханіка» – озброїти студентів практичними і теоретичними знаннями про основні рухи людини та їхню біомеханічну характеристику, про об'єктивні закономірності та вдосконалення рухової функції людини, про оптимізацію рухової діяльності людини на основі вимірювання та контролю її якісних і кількісних характеристик, а також навчити розробляти критерії ефективного управління станом її рухової функції.

Студенти повинні знати: закономірності виявлення рухової функції людини; основи теорії біомеханічних вимірювань, аналізу і контролю; основи теорії дидактики рухових дій тощо.

Студенти повинні уміти: використовувати теоретичні знання з біомеханіки при складанні навчально-тренувальних програм, при удосконаленні рухових дій; прогнозувати майбутні результати навчального й тренувального процесів на основі аналізу біомеханічних характеристик людини.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), лабораторні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні домашні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; розробка функціональних моделей об'єктів та явищ; розробка теоретичних функціональних моделей систем організму; розробка структурно-функціональних схем систем організму; реферат із теми (модуля) або вузької проблематики; складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; укладання електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць); розробка хронофотографії рухової діяльності спортсмена), тести та контрольні роботи, виконані студентами на лабораторних заняттях);

– підсумковий – екзамен [334].

Значимою для фітнес-тренера на цьому етапі підготовки є дисципліна «Біомеханіка», яка на основі ідей та методів механіки вивчає фізичні якості біологічних об'єктів, закономірності їх адаптації до навколишнього середовища, поведінку та механічні рухи на всіх рівнях організації і в різних станах (включаючи періоди розвитку та згасання, а також при патологіях). Вона – основа теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

При підготовці фахівця з оздоровчо-тренувальної діяльності, важливими вважаємо такі теми: «Будова і функції біомеханічної системи опорно-рухового апарату людини», «Біомеханічні характеристики постави», «Біомеханіка рухових якостей».

Вагомі знання, концентрує розділ першої з перелічених тем – «Ланки тіла як важелі й маятники». Ці знання необхідні при дозуванні навантаження і встановленні амплітуди виконуваного руху частинами тіла з різною довжиною, а також виконання рухів людьми різного зросту і відповідно важелями різної довжини. Так, наприклад, людині високого зросту важче виконувати рухи прямими кінцівками, аніж низькій людині, адже важелі (кінцівки) її коротші. Це значить, що виконуючи одну і ту ж вправу люди з різною довжиною важелів отримують неоднакове навантаження. Такий факт важливий при тренуванні новачків, людей із дуже великим зростом, непропорційним фізичним розвитком або при силовому тренуванні з додатковою вагою. Ці знання допоможуть правильно підібрати навантаження, розвивати потрібну групу м'язів, грамотно корегувати техніку вправи, уникнути травмування і перенавантаження. Також у цій темі вагомі й знання про механічні властивості кісток та суглобів, види механічної дії на кістки. Тут важливо усвідомити інформацію про процеси зміни складу й гіпертрофії кісток при навантаженнях, адже кісти, які постійно його отримують, міцнішають за рахунок покращення мінералізації.

Рухову частину людини складають як кісткова, так і м'язова системи, що потребує знань про біомеханічну модель м'яза та його властивості: скоротність, пружність, еластичність; режими скорочення м'язів; групову взаємодію м'язів: синергізм, антагонізм; потужність і ефективність м'язового скорочення. Так, у різних умовах діяльності людини міра скорочення м'яза може бути

різною, і відповідно, за величиною, розрізняють різні режими м'язового скорочення (ізотонічний, ізометричний, ауксотонічний).

Студенти, вивчаючи ці режими, повинні уміти на власному прикладі продемонструвати вправи або рухи, навантаження при яких отримується за різних режимів скорочення м'язів. Виконуючи рухові дії при різних режимах скорочення м'язів, можна навантажити різні м'язові групи. Наприклад, при підніманні штанги вгору поштовхом від грудей навантажуються м'язи-розгиначі рук, а при попусканні – м'язи-згиначі, тобто послідовно включаються в роботу м'язи-синергісти і м'язи-антагоністи. Ці знання потрібні для загального уявлення про біомеханіку рухової дії, формування силових здібностей фітлайкерів, встановлення режиму дихання, локальному навантаженні певної групи м'язів, планування результатів тренувальної роботи.

Друга з окреслених нами тем, дозволяє студентам опанувати поняттями про поставу в біомеханіці, вікові біомеханічні особливості її формування, порушення та шляхи корекції, типи фігури.

Правильна постава забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату, який складається з кісток скелета і залежить від форми хребта, особливостей нервової системи, тону м'язів, у меншій мірі дихальної системи та загального стану організму. Хребетний стовп відповідає за забезпечення вертикального положення тулуба у стані спокою і в русі. Саме хребет зв'язує у єдиний ланцюг шийний, плечовий та тазовий пояси. І саме хребет має найбільше значення у формуванні правильної постави. У нормі хребет, а отже, правильна постава, має три фізіологічних вигини: шийний і поперековий лордоз, грудний і крижовий кіфози.

Постава визначається генотипом людини та є її природженою властивістю. Але, незважаючи на можливу наявність індивідуальних особливостей, найчастіше не патологічних, типова постава здорової людини має характерну «форму».

Нормальна постава людини характеризується вертикальним положенням голови і тулуба при випрямлених ногах. Плечі опущені і знаходяться на одному рівні. Лопатки притиснуті до спини. Грудна клітка симетрична. Живіт плоский, втягнутий по відношенню до грудної клітки. Фізіологічні вигини хребта добре

виражені, у жінок підкреслений лордоз, у чоловіків – кіфоз. Остисті відростки розташовані по середній лінії. Трикутники талії добре виражені і симетричні [108].

Одна зі злободенних проблем сучасного суспільства – масовий характер порушень постави та викривлень хребта. Так, до 60 % людей мають порушення постави й певні деформації хребта. Окрім косметичного дефекту, наслідком якого часто (особливо в дівчат) буває зниження самооцінки і комплекс неповноцінності, викривлення хребта негативно позначається на функціонуванні внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної і травневої систем.

Захворювання, пов'язані з викривленням хребта, значно знижують рівень працездатності починаючи з юнацького віку. Причини порушень постави різноманітні: вроджені аномалії розвитку хребта (клиновидні або додаткові хребці та ін.), рахіт, травми спини, психічні травми (хронічний стрес, низька самооцінка); вимушена поза, що є результатом соматичного захворювання, тривале сидіння в неправильній позі, туберкульоз тощо.

Особливо несприятливо відбиваються зовнішні умови на поставі дітей та підлітків, організм яких ослаблений. Недостатність загальної і силової витривалості м'язів призводить до нестабільності хребта, сприяючи виникненню та прогресуванню функціональних порушень.

У профілактиці й виправленні порушень постави велике значення має виявлення та усунення негативних чинників. Виправлення порушень здійснюється за допомогою фізичних вправ, які впливають на глибокі і поверхневі м'язи тулуба з метою відновлення симетрії (тонусу, сили, еластичності) м'язів, що формують поставу. При цьому домагаються нормалізації фізіологічних вигинів хребта, форми грудної клітки, симетричного положення плечового і тазового поясів.

При збільшенні фізіологічних вигинів хребта: (сутулій, круглій, круглоувігнутій спині), грудна клітка западає (увігнута), м'язи грудей укорочені і слабкі, плечі, шия та голова нахилені вперед, живіт дещо обвисає, сідниці ущільнені, лопатки крилоподібної форми. Під час занять з людьми, які мають такі порушення необхідно звернути увагу на розтягнення м'язів грудей, зміцнення

м'язів плечового поясу і верхньої частини спини, «вирівнювання», витягування хребта.

При зменшенні фізіологічних вигинів хребта: (плоскій і плоскоувігнутій спині), навпаки – укорочені м'язи верхньої частини спини, що зумовлює вип'ячуванням грудної клітки вперед, нижня частина живота також вип'ячується вперед, грудна клітка вузька, м'язи живота ослаблені. Працюючи з людьми, котрі мають такі порушення, необхідно звернути увагу на зміцнення м'язів живота і низу спини, розтягування м'язів спини.

Правильне положення частин тіла під час руху закріплюється створенням природного м'язового корсета. Також необхідно формувати навичку правильної постави на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дозволяє контролювати положення певних частин тіла.

Для профілактики та корекції порушень постави будь-якого типу необхідно зміцнити *основні м'язи*: передній великоберцовий м'яз, підколінні сухожилля, ромбовидний і середній трапецієвидний м'язи, малий грудний і нижній трапецієвидний м'язи; м'язи, які обертають плече: малий круглий і підосний м'язи; триголові м'язи, найширший м'яз спини, сідничні м'язи; а також *м'язи стабілізатори*: розгиначі спини, абдуктори і аддуктори стегна, прямий та косі м'язи живота; *м'язи, які слід розтягувати*: литкові, чотириголові м'язи стегна, клубово-поперекові, верхні трапецієвидні, великі грудні м'язи, підколінні сухожилля, грудино-ключично-сосковидні, дельтовидні.

Гармонійне поєднання динамічного навантаження і статичних зусиль забезпечує формування правильної постави. Так, засобами виправлення порушень постави можуть бути заняття Пілатесом, калланетикою, йогою, стретчингом, фітболом, вправи з використанням оверболу, амортизаторів тощо. Програми необхідно спрямовувати на розслаблення, розтягування та збільшення рухливості хребта, зміцнення м'язів спини, живота, грудей і ніг, на розвиток відчуття правильної постави. Для відновлення нормального симетричного м'язового тонусу потрібно навчити людину розслаблятися й управляти м'язовим напруженням; особливо це актуально при асиметричній поставі. При дефектах постави в сагітальній площині, з метою збільшення кута нахилу тазу, використовують вправи, які зміцнюють м'язи задньої поверхні

стегна, поперечні та прямі м'язи черевного пресу. Для зменшення кута нахилу тазу використовують вправи, які зміцнюють м'язи поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон. Нормалізація фізіологічних вигинів хребта досягається у випадках покращення рухливості хребта в місці найбільш вираженого дефекту. Крилоподібні лопатки та приведені вперед плечі можуть бути виправлені вправами з динамічним і статичним навантаженням на трапецієвидні та ромбовидні м'язи і вправами на розтягнення грудних м'язів. Вип'ячування живота усувається вправами для м'язів черевного пресу.

Ці знання вкрай необхідні як викладачам фізичного виховання, так і тренерам із фітнесу, адже нині проблеми порушення постави та викривлення хребта набувають масового характеру. Ці вади негативно позначаються на функціонуванні внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної і травневої систем, значно знижують працездатність ще в юнацькому віці.

Фігура для більшості людей – поняття естетичне, проте її визначають багато чинників: соматотип, зріст, вага тіла, тип постави, склад і композиції типів м'язових волокон, специфіка рухового режиму, перенесених захворювань, особливостей обміну речовин тощо. Проте, незважаючи на ці чинники, за допомогою фізичних навантажень можна корегувати фігуру, покращити фізичний розвиток і функціональний стан організму, досягти бажаного естетичного результату. Одним із провідних факторів, від яких залежить фігура людини це – соматотип, який є не лише власне фігурою, але й програмою її майбутньої фізичної зміни. Саме тому – фітнес-тренерові необхідно знати види соматотипів й особливості їхнього визначення.

Доліхоморфний тип статури – найбільш розповсюджений; він характеризується худорлявістю, тонким прошарком жиру, слабо розвиненою мускулатурою. Люди цього типу відрізняються високою швидкістю метаболізму й обміну речовин.

При постійному неправильному харчуванні й малорухливому способі життя астеники все ж таки набирають зайву вагу, але, як правило, жир локалізується в області живота, тоді як решта тіла (особливо руки й ноги) залишаються худими. Це пов'язане з тим, що організм доліхоморфа виробляє мало міогеніна (myogenin), який відповідає за процеси конвертації протеїнів із їжі в м'язові тканини,

і, як наслідок, за ріст м'язової маси. Окрім цього, при низькому рівні міогеніна організм не створює достатніх запасів енергії в м'язах, що не дозволяє проводити ефективні силові тренування, і, відповідно, не дає м'язам необхідний поштовх для росту.

Ці особливості необхідно враховувати при силових і функціональних тренуваннях астеників. Так, плануючи фізичне навантаження, не бажано включати значні кардіотренування, довготривалі ациклічні вправи на тренажерах: біговій доріжці, велотренажерах, тренування типу джампінг (стрибкові вправи) тощо, які сприятимуть ще більшій «сушці» організму, тобто зменшенню кількості не лише жирової, але й м'язової тканини. Астеникам рекомендуються силові заняття 2-3 рази на тиждень, не довше 45 хв. Це зумовлено тим, що організм астеника не здатний накопичувати багато глікогену, необхідного для силових тренувань і для наступного відновлення м'язів. Якщо людина займатиметься занадто часто, то м'язам не вистачить часу для відновлення та росту м'язової тканини.

Правильно організовані дозовані навантаження з перевагою на силові тренування створюють астеникам ідеальну фігуру й рельєфне спортивне тіло. Так, велику частину тренування повинні складати базові вправи: присідання з штангою, жим лежачи, жим стоячи і станова тяга. Не слід перенавантажувати організм ізольованими вправами, спрямованими, насамперед, на виховання витривалості, аніж сили. Базові вправи, які виконуються з великою вагою (до 70% від максимально можливої) по 5-7 повторів, залучають до роботи великі м'язові групи, що сприяє збільшенню м'язової маси і зменшенню підшкірного жиру.

Мезоморфним називають спортивний тип статури. Фізичні тренування для мезоморфа – не стільки спосіб утримання спортивної форми, скільки спосіб життя, тому що без рухової активності люди цього типу почувають себе млявими й апатичними.

Головна відмінність метаболізму мезоморфа – високий показник здатності організму конвертувати протеїни, які потрапляють у нього з їжею, в м'язовий білок. Отже, м'язи мезоморфів отримують більше білків, а значить, більш здатні до росту. Окрім цього, нормостеніки не мають проблем зі створенням запасів глікогену в м'язах, що дозволяє витримувати навіть тривалі

й активні фізичні навантаження. Тому через особливості метаболізму будь-яке тренування для мезоморфа буде ефективним.

Проте, якщо людина цього соматотипу зловживатиме шкідливими продуктами, то це призведе до появи зайвої ваги. Такі фактори, як метаболізм, який поступово сповільнюється з віком, та малорухливий спосіб життя також негативно впливають на статуру людини.

Для людей цього типу статури рекомендовані силові тренування з невеликою кількістю повторень та з максимальною великою вагою, які чергуватимуться з активним відновленням.

Брахіморфний тип статури характеризується середньою або великою кількістю жиру, крупною кістковою структурою, помітно широкою талією. Особливість цього соматотипу – це здатність швидко збільшувати загальну масу тіла за рахунок жирового прошарку.

З погляду еволюції, метаболізм, який забезпечує відкладення енергії в депо, найбільш вигідний, оскільки така людина зможе довго перебувати без їжі. Жирові відкладення для організму – найбільш прийнятний спосіб збереження енергії. Саме від жирових «запасів» організм позбавляється в останню чергу. Ці особливості організму гіперстеніка необхідно врахувати при виборі формату заняття та фізичного навантаження.

Тренування з включенням циклічних вправ – найбільш ефективний вид тренінгу для перебудови метаболізму організму в бік зменшення жирових відкладень і збільшення м'язової тканини. Та сподівання на те, що зменшення жирової тканини відбудеться виключно за допомогою бігових вправ, – помилкове. До збільшення м'язової маси і зменшення жирового прошарку необхідний комплексний підхід. Цьому сприятимуть почергові циклічні й силові тренування, що створить додатковий позитивний стрес для організму людини, який позначиться як на збільшенні і зміцненні мускулатури, так і на загальному прискоренні метаболізму.

Тема «Біомеханіка рухових якостей» розкриває біомеханічні аспекти моторики людини, параметричні та непараметричні залежності між показниками різних фізичних якостей. Опановуючи цю тему, студенти дізнаються про закономірності формування різних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості та їхніх похідних, гнучкості, координації) з погляду основ біомеханіки, про

методики і технології ефективного навчання людини рухів та різних способів розв'язання складних рухових завдань.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики»

Мета вивчення дисципліни – оволодіти різними методами фізичного виховання, навчитися проводити індивідуальні та групові заняття, рекомендувати комплекси вправ особам різного віку, статі, стану здоров'я, рівня підготовленості. Програмою курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» передбачено вивчення розділів та тем, які дозволяють майбутнім фахівцям із фітнесу отримати уявлення про оздоровчі можливості гімнастики, її засоби, методи і форми проведення. Навчально-методичний матеріал, який опановують студенти, дозволяє їм у майбутньому працювати з дорослим населенням у лікувально-профілактичних та фізкультурно-оздоровчих установах проводячи оздоровчі заняття.

Студенти повинні знати: значення гімнастики в системі суміжних наук, методичні особливості гімнастики, зміст гімнастичної термінології, правила техніки безпеки під час проведення занять із гімнастики.

Студенти повинні уміти: проводити заняття з високою загальною і моторною щільністю; володіти голосом для подання команд та розпоряджень; поєднувати показ і пояснення гімнастичних вправ, правильно обирати місце для показу та проведення заняття; використовувати всі види гімнастичного устаткування, інвентарю, обладнання; застосовувати на практиці методи, що вивчали теоретично (практичні, словесні, демонстрації); надавати фізичну допомогу і забезпечувати страховку при виконанні вправ; володіти гімнастичною термінологією; поєднувати гімнастичні вправи з вправами інших видів фізкультурної діяльності; організовувати демонстраційні форми занять: показові виступи на святах, масових заходах; проводити вправи з яскраво вираженою структурою під музичний супровід поточним способом тощо.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення, показу,

розказу, демонстрації, пояснення, бесіди команди, розучування вправ тощо.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні домашні завдання (реферат з теми (модуля) або окремої проблеми; розробка електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; складання комплексів загальнорозвиваючих вправ із використанням гімнастичної лави (з опорою, одиночні, парні і групові вправи), силові вправи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання й опускання тулуба з положення лежачи), вправи на гімнастичній стінці (вправи у звисах і упорах обличчям, спиною, боком до стінки), парні вправи (вправи з опором, для зміцнення м'язів рук, тулуба, ніг), вправи на формування гнучкості (розтягування, розслаблення)), тести та контрольні роботи, виконані студентами на практичних заняттях);

– підсумковий – екзамен [73].

Вивчення курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» дозволяє студентам проявити себе в конкретній суспільно корисній діяльності, організувати гурток гімнастики, аеробіки, ритмічної гімнастики, шейпінгу в школі, проводити заняття з різними групами, проводити бесіди про значення гімнастики, готувати гімнастичні виступи на масових заходах тощо. Більшість тем, що вивчають студенти, підкріплені відомостями з курсу фізіології, гігієни, біомеханіки, теорії й методики фізичного виховання, спортивної медицини.

Обсяг навчальної програми дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» дозволяє студентам опанувати не лише методику навчання вправ гімнастичного багатоборства, а й інші засоби гімнастики – танцювальні та загальнорозвиваючі вправи, які є основним змістом фітнес-програм. Особлива увага при цьому приділяється як особистій підготовці студентів, при засвоєнні гімнастичних вправ до рівня вмінь і навичок, так і формуванню в них професійних умінь проведення цих вправ. Це забезпечує в подальшому уміння здійснювати наочний показ, який є важливим елементом професійної діяльності фітнес-тренера.

«Теорія і методика викладання гімнастики» має і теоретичну, і практичну частини. Для майбутнього фітнес-тренера спеціально-професійною є тема «Заходи попередження травматизму під час

проведення занять», яка викладається на лекційних заняттях. Ця тема надає знань про правила техніки безпеки під час проведення занять, чинники, що призводять до травматизму, основи використання інвентарю і обладнання, прийоми страхівки і надання фізичної допомоги під час виконання фізичних вправ.

На практичних заняттях важлива тема «Опорно-руховий апарат гімнаста». Студенти вивчають положення прямих і зігнутих рук, можливі рухи руками, положення прямих і зігнутих ніг, рухи ногами, рухи тулубом, різновиди присідів, випадів, упорів, сидів, положень лежачи. Ці знання необхідні для укладання комплексів загальнорозвиваючих вправ, формування термінологічної грамотності. Окрема тема «Методика навчання загальнорозвиваючих вправ» (ЗРВ), під час опанування якої студенти отримують інформацію про принципи побудови, способи проведення ЗРВ, особливості їхнього проведення з людьми різного віку та рівня підготовленості. Для закріплення практичних умінь складання і проведення комплексів ЗРВ студенти розробляють самостійно: вправи без предметів, зокрема вправи для рук і плечового пояса, тулуба, ніг, вправи біля гімнастичної стінки, на гімнастичних матах, вправи з елементами ритмічної гімнастики; вправи з предметами: з гімнастичною палицею, із застосуванням м'яча як обтяження (кидання і ловля м'яча однією та двома руками з різних вихідних положень, парні і групові вправи), з тенісними м'ячами, з гантелями різної ваги (для розвитку м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг). Окрім цього, студенти повинні вміти складати й проводити: вправи з використанням гімнастичної лави (з опорою, одиночні, парні і групові вправи), силові вправи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання і опускання тулуба з положення лежачи), вправи на гімнастичній стінці (вправи у звисах та упорах обличчям, спиною, боком до стінки), парні вправи (вправи з опором, для зміцнення м'язів рук, тулуба, ніг), вправи на формування гнучкості (розтягування, розслаблення).

Також на практичних заняттях студенти застосовують знання термінології, відпрацьовують подачу команд, пояснення, показ, способи допомоги, виправлення помилок під час виконання вправ, уміння підібрати вправи відповідно до мети заняття, поєднувати фізичну демонстрацію зі словесним супроводом, здійснювати

педагогічний контроль за успішністю та функціональним станом тих, хто навчається, заходи з безпеки занять.

Навчальна дисципліна «Ритміка і хореографія»

Навчальна дисципліна «Ритміка і хореографія» – нормативна в підготовці фахівців за напрямом 6.010201 – «Фізичне виховання» і, на нашу думку, має професійно необхідні теми для діяльності фітнес-тренера.

Мета навчальної дисципліни – вивчити основи організації та методики навчання ритмічної гімнастики і хореографії дітей різного віку, ознайомлення з азами діяльності фітнес-тренера.

Студенти повинні знати: техніку виконання вправ ритмічної гімнастики і танцювальних па різних напрямків, методику їхнього розучування й типові помилки, структуру уроку ритміки і хореографії, методику базового тренування.

Студенти повинні уміти: доцільно підбирати та використовувати музичний супровід на заняттях, методично правильного будувати танцювальні композиції з використанням різних методик.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, метод проблемного викладення, показу, розповіді, демонстрації, пояснення, бесіди, команди, к'юінгу, розучування вправ тощо.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (реферат із теми (модуля) або окремої проблеми; розробка електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; складання комплексів танцювальних вправ для дітей різного віку, вправи стретчингу на розтягування, розслаблення, тести та контрольні роботи, виконані студентами на практичних заняттях);

– підсумковий – залік [293].

Реалізації поставлених завдань сприяє вивчення теми «Музичний супровід занять». Вона дозволяє майбутнім фітнес-

тренерам опанувати елементарні основи музичної грамоти, сформувати вміння узгоджувати фізичні рухи з музикою, дослідити й на практиці оволодіти поняттями «темпо», «ритм», «музична фраза», «музичний квадрат» тощо.

При вивченні цієї дисципліни важливе формування практичних навичок: хореографічно правильної постановки корпусу, ніг, рук, голови, зміни положень різними частинами тіла зі збереженням хореографічного стилю (виворотність стопи, тримання голови, правильної постави тощо); відчуття початку і закінченості рухів; виконання вправ (бігових, стрибкових, силових) і танцювальних рухів різних стилів (класичних, народних, бальних, сучасних танців) під музику зі збереженням технічності та ритму.

На перших заняттях із цієї дисципліни студенти знайомлять з основами музичної грамоти, потім переходять до опанування класичного екзерсису біля хореографічного станка й на середині зали. Вивчення класичної хореографії дозволяє сформувати відчуття темпу, ритму, пластичності, плавності рухів, опанувати базовими положеннями, що важливо для майбутнього фітнес-тренера. Вивчення основ різних танцювальних напрямків сприяє більш швидкому і якісному оволодінню вправ класичної та танцювальних видів аеробіки.

Таким чином, успішно завершений мотиваційно-орієнтувальний етап підготовки майбутніх фітнес-тренерів дає можливість створити у студентів правильне уявлення про вибрану професію, перспективи працевлаштування, стійку мотивацію до занять, формування професійно важливих знань, умінь та навичок.

3.2. Операційно-технологічний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Основні цілі операційно-технологічного етапу підготовки майбутніх фітнес-тренерів – активна робота з формування професійних компетенцій, професійного мислення, самовизначення, внутрішньої позиції, якостей, необхідних для професійного спілкування.

Завданнями цього етапу підготовки є:

– формування у студентів інтелектуальних умінь і навичок, необхідних для вирішення теоретичних завдань у навчально-тренувальному процесі, освоєння та постійне вдосконалення елементів технічної майстерності;

– активне залучення студентів до колективного творчого процесу, вибір ними власної світоглядної позиції;

– формування компетенцій у ході навчання на семінарських і практичних заняттях та в конкретних професійних ситуаціях;

– формування здібностей застосовувати знання і вміння на практиці, а також самостійно проектувати способи вирішення соціальних та професійних завдань за допомогою розробки відповідних проектів;

– формування рефлексивних умінь і ціннісних орієнтацій, адекватної самооцінки, позитивної особистісної і професійної «Я-концепції», оволодіння технологією конструктивної діалогічної взаємодії.

Характерні особливості операційно-технологічного етапу професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера такі:

– низький рівень сформованості у студентів умінь і навичок до рефлексії, самоспостереження, самоаналізу, самоконтролю, необхідних для творчої самореалізації;

– потреба студентів в індивідуальному самовираженні, тобто вираженні власної професійної позиції, але неготовність до спілкування на рівні діалогу, недосконалість володіння технологією педагогічної взаємодії;

– прагнення студентів до прояву творчої активності, незалежності й самостійності, але обмеженість «простору вільного вибору» в освітньому процесі;

– наявність теоретичних знань, але відсутність практичних умінь навчально-тренувальної роботи з людьми різного віку;

– вільний прояв у процесі занять творчих здібностей, але необхідність врахування інтересів колективу, недостатність дисциплінованості і відповідальності;

– студенти усвідомлюють дуже слабо кінцевий результат семінарських і практичних занять із фахових дисциплін (студенти усвідомлюють окремі або проміжні цілі, але не їхні кінцеві

результати), важко розуміють віддалену перспективу тренерської діяльності (Рис. 32).

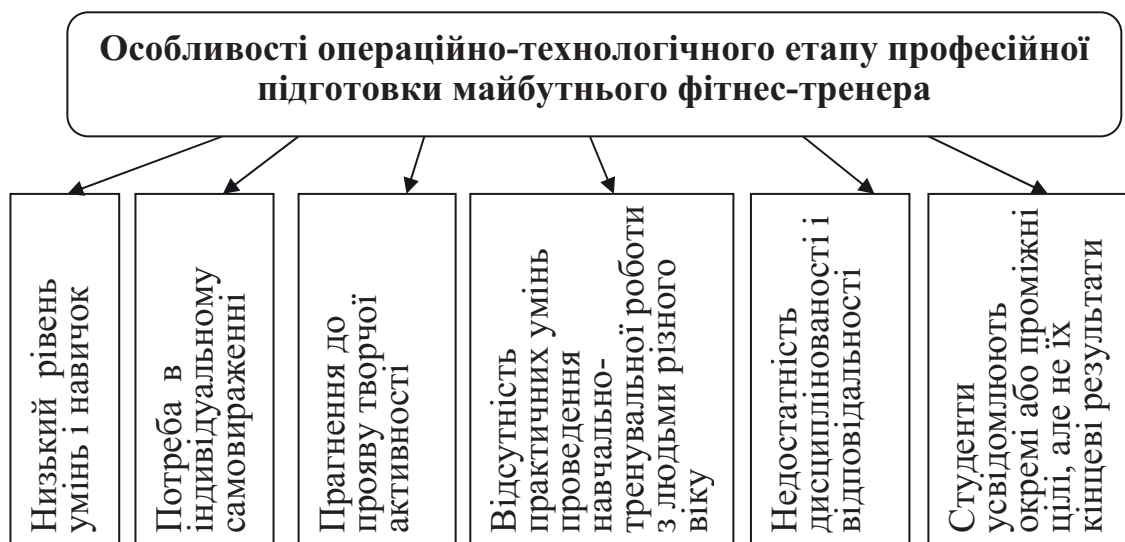


Рис. 32. Особливості операційно-технологічного етапу професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера

На цьому етапі підготовки у студентів максимально формуються професійні компетенції, зокрема рухові, організаторські, конструктивні, комунікативні, індивідуальні здібності, які у процесі педагогічного впливу мають перетворитися на професійні. При різноманітні компетенцій та професійних якостей, якими повинні оволодіти майбутні фахівці, важлива роль належить професійному мисленню. Під професійним мисленням розуміють переважне використання притаманних конкретній професійній галузі прийомів вирішення проблемних завдань, способів аналізу професійних ситуацій, прийняття професійних рішень. Розвиток професійного мислення – це важливий бік процесу формування професійної компетентності майбутнього фітнес-тренера і передумова успішності його професійної діяльності. Так, для виконання професійних функцій майбутньому фітнес-тренеру необхідно оволодіти різними типами мислення:

- теоретичним образним мисленням, яке він може використовувати для розв’язання завдань на основі образів. Образи безпосередньо беруться з пам’яті або відтворюються уявленням, чи навіть уявою. Такий тип мислення необхідний фітнес-тренеру як творчій особистості, що має безпосереднє відношення до діяльності, яка полягає у створенні оригінальних програм із

додаванням музичного або візуального забарвлення, нестандартному застосуванні обладнання, творчому підході до використання способів організації заняття та методів навчання;

– практичним мисленням, яке безпосередньо включає тренера в практичну діяльність і пов'язане з цілісним баченням обставин, прогнозуванням її змін, із адекватною постановкою цілей, виробленням планів, проектів, які нерідко розгортаються в умовах жорсткого дефіциту часу та інформації та супроводжується «відчуттям» ситуації тощо. Цей вид мислення необхідний фітнес-тренеру для правильного дозування фізичного навантаження, вибору ступеню складності тренувальних програм, вирішенню конфліктних ситуацій та ін.;

– репродуктивним мисленням, що допомагає тренеру відтворювати певні способи і прийоми діяльності за зразком. У цьому випадку такий тип мислення проявляється в умінні відтворити заздалегідь вивчену фітнес-програму (програми *les Mills*);

– творчим мисленням, яке дає можливість тренеру знайти принципово нове вирішення проблеми, генерувати нові ідеї, робити відкриття, приймати нестандартні рішення. Такий вид мислення притаманний далеко не всім фітнес-тренерам, а лише талановитим, які мають вроджені задатки, їх удосконалюють, а отримані знання можуть застосувати в нестандартних умовах.

Усі ці типи мислення можуть виступати характеристиками професійного мислення. Разом із тим їх своєрідне поєднання залежно від засобів, умов, результату праці може створювати специфічні види професійного мислення – оперативне, управлінське, конструктивне та ін. Удосконалення професійного мислення може полягати з одного боку, в його специфічності до певного виду праці, а з іншого – в можливості більш широкого його використання поза межами професії, у життєвих ситуаціях.

Формування професійного мислення фітнес-тренера тісно пов'язане з розвитком його як особистості, тобто процес професіоналізації студента відбувається у тісному взаємозв'язку з його соціалізацією, адже особистісний простір дещо ширший за професійний, тому суттєво на нього впливає. Особистісні характеристики людини впливають і на вибір професії, на хід професійної адаптації, на рівень професійної майстерності,

стимулюють професійну творчість. Особистісні характеристики можуть як перешкоджати розвитку професійного мислення (лінь, низький рівень загальнолюдських, моральних цінностей, професійних мотивів тощо), так і допомагати (наполегливість, цілеспрямованість, чітка життєва позиція тощо).

Поміж особистісних рис, що якнайкраще сприяють становленню та розвитку професійного мислення фітнес-тренера, можна виділити такі:

- адекватна самооцінка, готовність до рефлексії, диференційованої оцінки рівня власного професіоналізму, самокритичність, вимогливість до себе;

- внутрішній локус контролю (прагнення бачити причини подій свого життя у своїх діях, а не в зовнішніх обставинах, що склалися);

- наявність рис характеру, які відображають позитивне ставлення до суспільства – колективізм, тактовність, ввічливість, чуйність, доброзичливість, правдивість, гуманність та ін.;

- наявність рис характеру, які обумовлюють позитивне ставлення до професійної діяльності – це індивідуальна соціальна відповідальність, працьовитість, наполегливість, завзятість, терплячість, ініціативність та ін.;

- смислотворчість, як здатність знаходити нові позитивні смисли у своєму житті й роботі;

- наявність внутрішньої діалогічності, гнучкість та оперативність у прийнятті рішень, стресостійкість, конкурентоздатність;

- позитивне ставлення до навколишнього середовища, до соціальних явищ і подій, завдяки таким рисам характеру як: принциповість, оптимізм, вимогливість.

Психологічне становлення професіоналізму фахівця означає появу нових якостей у його психіці, які раніше були відсутні або проявлялися по-іншому, тобто особистісні якості у процесі професійної діяльності перетворилися на професійні. Це говорить про те, що розвиток професійного мислення є удосконаленням психіки людини, її збагаченням.

Розвиток професійного мислення завжди ґрунтується на індивідуальності особистості. Кожна людина на шляху до професіоналізму по-своєму пристосовується до вимог чи умов

праці, виражає себе в професії, різною мірою прагне до професійної досконалості та творчості. Індивідуальність зростає в міру розвитку професійного мислення, особливо на етапах творчого освоєння професії, піднімається до індивідуального професійного світогляду. Індивідуальні особливості завжди притаманні фахівцеві, але не завжди усвідомлюються ним. Зріла особистість робить свої індивідуальні особливості предметом усвідомлення, формування, корекції і вдосконалення. Самовизначення – також характерна особливість зрілості особистості.

У літературних джерелах термін «самовизначення» вживається в різних тлумаченнях – культурному, політичному, економічному, особистісному тощо [276]. При цьому особистісне самовизначення обумовлює розвиток як соціального, так і професійного самовизначення. З погляду психології самовизначення – важливий прояв психічного розвитку людини, активний пошук можливостей удосконалення, представлення себе як повноцінного учасника спільноти працівників-професіоналів. Самовизначена особистість – людина, яка усвідомила чого вона хоче у плані цілей, життєвих намірів, ідеалів, що вона може, тобто оцінила свої можливості, схильності, здібності, ким вона є зараз – виявила свої особистісні та фізичні властивості, чого від неї чекає колектив, суспільство, іншими словами – суб'єкт, готовий функціонувати в системі суспільних відносин. Самовизначення – це відносно самостійний етап соціалізації, сутність якого полягає у формуванні в індивіда усвідомленої мети й чітких життєвих планів, готовності до самостійної життєдіяльності на основі співвіднесення своїх бажань, фізичних якостей, можливостей і вимог, що висувають до нього навколишнє середовище і суспільство [286].

Психолог В. Сафін вважає, що самовизначена особистість – це самооцінюча, саморегулююча свідомість людина, яка з урахуванням громадських, власних потреб та можливостей може самостійно ставити життєві цілі, вирішувати їх, нести відповідність за свою діяльність, учинки, поведінку. Самовизначення особистості неможливе без усвідомлення свого місця в групі, колективі, без наявності в ній чіткої позиції у групових взаєминах, без свідомо організованого процесу самовиховання, що включає самооцінку, взаємооцінку, стійку внутрішню позицію. Внутрішня позиція – це насамперед система спрямованості особистості, її мотивів, потреб і

прагнень, які зумовлюють певне ставлення людини до дійсності, до соціального оточення й до самої себе та визначають конкретну лінію її поведінки. Центральними елементами такої системи спрямованості є особистісні смисли, які розуміють як смислові установки, значущі мотиви, заради яких особистість діє. Такі установки проявляються як готовність людини діяти певним чином у різних проблемних ситуаціях, у тому числі й у ситуаціях морального вибору. Внутрішня позиція особистості як суб'єкта суспільної поведінки й діяльності виступає складною системою її відносин, установок і мотивів, цілей і цінностей, які можуть бути як просоціального, так і асоціального змісту. Ієрархія таких складових домінування просоціальних чи асоціальних утворень визначає соціальну та професійну спрямованість кожної конкретної особистості [286].

Для фахівця з фітнесу професійна спрямованість – це прагнення займатися тренерською діяльністю, яка базується на двох мотиваційних чинниках: любові до людей (дітей, молоді, дорослих, літніх) та інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під любов'ю до людей ми розуміємо чуйне й уважне ставлення до кожної особистості без винятку, толерантність, наявність почуття задоволення і радості від спілкування з людьми, від проникнення у їхній внутрішній світ, розуміння психологічних особливостей. З часом любов до людей перетворюється на інтерес до роботи з ними, бажання зробити їхнє життя кращим. Другим основним мотивом, що формує професійну спрямованість фітнес-тренера, є інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Любов до рухової активності та здорового способу життя пробуджує інтерес до тренерської діяльності, бажання передати свої знання, установки й мотиви іншим, робити людей більш здоровими, гармонійно розвиненими.

Професійна спрямованість фітнес-тренера виражається в захопленості своєю професією, яка стає сенсом його життя. Це призводить до таких результатів: із одного боку – любов до тренерської діяльності змушує інструктора постійно вдосконалювати свою професійно-технічну (технічну, тобто рухову, фізичну) майстерність, бути активним, нестандартно мислячим працівником, а з іншого боку – його вихованці,

відчуваючи те, що заняття для тренера – задоволення, відповідають йому взаємністю.

Важливою частиною підготовки майбутнього фітнес-тренера на цьому етапі є формування культури професійного спілкування. Фітнес-тренер у своїй професійній діяльності повинен уміти будувати стосунки з людьми різного віку (дітьми, дорослими, літніми), колегами по роботі з опорою на почуття поваги, співпереживання, взаєморозуміння, співучасті, співробітництва, оптимістичної віри тощо. Аналіз літератури з проблем спілкування (В. Кан-Калік, А. Мудрик, П. Підкасистий, Н. Плотнікова, І. Риданова, Г. Серіков, В. Хорошилова та ін.) [142; 260; 265; 278; 288] дає підстави виділити два вихідних моменти у формуванні культури спілкування: самовизначення і вироблення внутрішньої позиції, тобто соціальної установки у спілкуванні.

Учені П. Підкасистий та Г. Серіков [288] відзначають важливість ролі спілкування у взаємостотунках учасників навчального процесу, вплив його на результати навчання. Науковець В. Кан-Калік вважає, що спілкування – це система взаємодії [142], тоді як А. Леонт'єв розглядає його як умову [219].

Дослідниця Н. Плотнікова уточнює поняття «педагогічне спілкування», розуміючи його як стосунки в освітньому процесі, встановлені з метою формування особистості дитини [265]. І. Риданова вивчаючи професійну діяльність педагога, виділяє основні для його роботи комунікативні уміння: налаштувати людей до спілкування, справити позитивне враження, адекватно сприймати і розуміти своєрідність особистості кожної людини та групи людей, будувати спілкування на гуманістичній, демократичній основі, керуючись принципами і правилами професійної етики та етикету та ін.; уміння гармонізувати внутрішні і зовнішні особистісні прояви, бути артистичним, естетично виразним, долучати людей до високої культури спілкування тощо [278].

Спілкування в діяльності фітнес-тренера може виступати:

- засобом вирішення навчально-тренувальних завдань, передачі інформації;
- системою соціально-психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу;

– способом організації системи взаємин між тренером і фітлайкерами, що обумовлює успішність фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– процесом виховного впливу на індивідуальність особистості.

У контексті нашого дослідження, професійне спілкування розглядаємо як систему соціально-психологічної взаємодії фітнес-тренера і фітлайкерів, змістом якої є обмін інформацією, здійснення виховного й тренувального впливу, організація стосунків за допомогою вербальних і невербальних засобів комунікації. Тренер у цьому випадку виступає ініціатором процесу спілкування, організовуючи його й керуючи ним. Аналіз праць ряду учених (В. Кан-Каліка, А. Леонтьєва, А. Маркової, А. Мудрика, Н. Плотнікової) [142; 219; 227; 265] засвідчив, що передовсім, фітнес-тренерові для здійснення професійного спілкування необхідні комунікативні уміння, які формуються власне на операційно-технологічному етапі професійної підготовки.

Класичними й поширеними формами навчання на цьому етапі є: лекції, практичні та семінарські заняття з нормативних та вибіркових дисциплін навчального плану, самостійне опрацювання навчального матеріалу, виконання творчих завдань, а також колективні, індивідуальні, групові способи організації занять, тренінги, педагогічна практика.

Провідними методами й методичними прийомами формування у студентів професійних компетенцій на цьому етапі вважаємо:

– частково-пошуковий, або евристичний метод, суть якого полягає в організації активного пошуку розв'язання поставлених педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань. Ці завдання студенти вирішують під керівництвом або самостійно, на основі евристичних програм і вказівок. Процес мислення у цьому випадку набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над програмами (зокрема й комп'ютерними) та з навчальними посібниками. Цей метод, сприяє активізації мислення, спонукання до пізнання;

– дослідницький метод, який полягає в тому, що після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або

письмового інструктажу, студенти самостійно вивчають літературні джерела, ведуть спостереження й вимірювання та інші пошукові дії, що сприяє формуванню ініціативності, самостійності, навичок дослідницької діяльності;

– метод контекстного навчання, який орієнтований на професійну підготовку студентів і реалізовується за допомогою комплексного впровадження професійного контексту, поступового насичення навчального процесу елементами професійної діяльності. За допомогою цього методу теоретичні знання, які для студента були способом отримання залікової оцінки, набувають осмисленої форми, перетворюючись на професійні компетенції з великим практичним потенціалом;

– метод проектного навчання є особливим видом навчальної діяльності, оскільки передбачає вирішення не типових професійно-практичних завдань, а генерацію, формулювання та розробку ідей, задумів і проектів у широкому соціальному контексті. Проекти, яких потребує цей метод, не носять суто навчального характеру, а відповідають потребам соціального, професійного або особистого життя і досвіду проектувальника, вибираються або формулюються самим студентом і виконуються не в ході навчальної діяльності, а за її допомогою. Цей метод спрямований на формування професійного мислення, тобто його видів, і у більшій мірі, – творчого [216];

– ділова гра – метод активного навчання студентів на цьому етапі підготовки, який сприяє вирішенню конкретних завдань, налаштуванню системи ділових стосунків між учасниками і передбачає моделювання реальної діяльності у спеціально створеній проблемній ситуації. Він є засобом і методом підготовки та адаптації до професійної діяльності і встановлення соціальних контактів та вирішення конфліктів. Його конструктивні елементи – це проектування реальності, конфліктність ситуації, активність учасників, відповідний психологічний клімат, міжособистісне та міжгрупове спілкування, реалізація сформульованих на початку гри проблем. Метод ділова гра також сприяє формуванню у студентів професійного мислення, культури спілкування, розширює межі професійних можливостей, зміцнює професійну спрямованість;

– методи самонавчання, самовиховання, самоаналізу, самопізнання.

Прогнозовані результати операційно-технологічного етапу підготовки:

– активна життєва і громадська позиція як на індивідуальному, так і на професійному й соціальному рівнях;

– сформованість особистісного та професійного самовизначення, стійкої внутрішньої позиції, професійної спрямованості й культури спілкування;

– дисциплінованість, усвідомлення необхідності діяти відповідно до загальноприйнятих норм, вимог і правил, відповідальність, демонстрована в самоконтролі та саморегуляції індивідуальної активності;

– потреба в самовихованні і володінні його загальною технологією;

– сформовані уміння моделювати ситуації вибору та передбачати результат дії і його наслідки для оточення;

– сформовані уміння планувати навчально-тренувальний процес, ставити конкретні цілі та досягати мети, організувати й проводити окремі частини заняття за різними фітнес напрямками, використовувати різні способи його організації;

– сформовані уміння індивідуального психологічного вивчення людей різного віку, вивчення рівня розвитку колективу шляхом застосування різних методів дослідження;

– сформовані уміння регламентувати стосунки в колективі, встановлювати контакт з людьми в процесі тренувальної діяльності;

– сформовані уміння проведення тестування індивідуального фізичного розвитку людей різного віку, їхнього функціонального стану.

Операційно-технологічний етап підготовки майбутніх фітнес-тренерів представлений такими дисциплінами: «Фізіологія людини», «Фізіологія рухової діяльності» / «Спортивна фізіологія», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» / «Інструментальні методи дослідження», «Основи раціонального харчування», «ТМ викладання атлетизму», «Психологія», «Масаж загальний і самомасаж»/ «Масаж», «ТМФВ», «Гігієна», «Організація масової фізичної культури» (Табл. 12).

**Розподіл професійно необхідних, для підготовки
фітнес-тренера, навчальних дисциплін за напрямками
«Здоров'я людини» і «Фізичне виховання»**

Напрямок підготовки – «Здоров'я людини»		Напрямок підготовки – «Фізичне виховання»	
Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл- сть годин	Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл-сть годин
Фізіологія людини	180 г.	Фізіологія людини	120г.
Діагностика і моніторинг стану здоров'я	90г.	<i>Інструментальні методи дослідження</i>	<i>120г.</i>
Основи раціонального харчування	90г.	<i>Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування</i>	<i>90г.</i>
ТМ викладання атлетизму	90г.	ТМ викладання атлетизму	90г.
Психологія	90г.	Психологія	150г.
Масаж загальний і самомасаж	90г.	Масаж	120г.
ТМФВ	90г.	ТМФВ	300г.
Гігієна	108г.	Гігієна	90г.
		<i>Спортивно- педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)</i>	<i>240г.</i>
<i>Спортивна фізіологія</i>	<i>90г.</i>	<i>Фізіологія рухової активності</i>	<i>90г.</i>
<i>Організація масової фізичної культури</i>	<i>90г.</i>	Організація масової фізичної культури	120г.
<i>Сучасні фітнес технології</i>	<i>180г.</i>	<i>Сучасні фітнес технології</i>	<i>180г.</i>

Ж – означено нормативні дисципліни навчального плану;

К – означено дисципліни за вибором студентів чи навчального закладу.

Навчальна дисципліна «Фізіологія людини»

Мета вивчення дисципліни – сформувати у студентів систему знань про основні принципи життєдіяльності організму людини, механізми функціонування центральної нервової системи, серцево-судинної та дихальної тощо.

Студенти повинні знати: нервовий і рефлекторний механізми діяльності організму людини; фізіологічні особливості забезпечення рухової діяльності; основні показники роботи серцево-судинної і дихальної систем; функціональний ефект адаптації систем кровообігу людей до фізичних навантажень; механізми регуляції дихання в умовах тренувальної діяльності.

Студенти повинні уміти: використовувати знання фізико-хімічних властивостей крові в практиці фізичного виховання і спорту; оцінювати функціональний стан серцево-судинної системи за даними показниками; проводити тестування функціональної підготовленості людей за показниками системи кровообігу; розраховувати належні величини зовнішнього дихання та оцінювати результати, одержані при виконанні лабораторних робіт.

Форми навчання: лекції (інформативні, підсумкові, проблемні), лабораторні заняття.

Методи навчання: самонавчання, пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький метод.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; розробка теоретичних функціональних моделей систем організму людини, розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; кодування інформації (складання графіків, схем, таблиць); виготовлення плакатів та моделей), контрольні роботи);

– підсумковий – екзамен [148].

Професійно необхідними для фітнес-тренера при вивченні дисципліни «Фізіологія людини» є всі, без винятку, теми: «Введення у фізіологію людини», «Фізіологія збудливих структур», «Роль центральної нервової системи в регуляції рухових функцій», «Роль автономної нервової системи в регуляції вісцеральних

функцій», «Фізіологія нервово-м'язової системи», «Система крові», «Система кровообігу», «Система дихання».

Отримані знання з дисципліни «Фізіологія людини» рідко знайдуть практичне застосування в діяльності фітнес-тренера. Проте, вони є основоположними при вивченні інших, суміжних дисциплін, наприклад, «Фізіологія рухової активності», які вивчають студенти напряму «Фізичне виховання» або «Спортивна фізіологія», що вивчається студентами напряму «Здоров'я людини». Успіх фізкультурно-оздоровчої діяльності забезпечується наявністю знань про біологічну сутність рухової активності людини, закономірності її росту і розвитку, процеси адаптації організму до фізичних навантажень та контролю за його впливом на організм при різних умовах зовнішнього середовища.

Навчальні дисципліни «Фізіологія рухової активності» / «Спортивна фізіологія»

Мета вивчення цих дисциплін – ознайомити студентів із фізіологічними закономірностями оптимізації і вдосконалення рухової функції людини, з основами техніки рухових дій; формувати теоретичні знання про фізіологічні механізми рухової активності людини тощо.

Студенти повинні знати: основні поняття: «рухова активність», «гіподинамія», «кінезифілія», «гіпокінезія» тощо; фізіологічні закономірності, процеси і механізми рухової активності людини та особливості фізіології фізичних вправ для оптимізації системи тренувань. Отримані теоретичні знання можна застосовувати при складанні тренувальних фітнес-програм, прогнозуванні майбутніх результатів тренувального процесу, встановленні нової мети.

Студенти повинні вміти: визначати фізичний розвиток людини, фізіологічні зміни окремих систем організму при фізичних навантаженнях; вивчати фізіологічні характеристики спортивної діяльності людини.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні), лабораторні та семінарські заняття.

Методи навчання: самонавчання, пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький метод.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; розроблення діагностичних тестових завдань фізичного розвитку дітей і дорослих), тести та контрольні роботи, комп'ютерне тестування знань);

– підсумковий – залік [328].

«Фізіологія рухової активності» й «Спортивна фізіологія» – науки про фізичну діяльність та її вплив на соматичні функції організму людини. Вони – основа теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для науково-обґрунтованого здійснення тренувального процесу у фітнесі. Важливими при вивченні цих дисциплін є теми «Морфо-функціональні особливості м'язової тканини» та «Механізм і енергетика м'язового скорочення», які доповнюють та розширюють знання про будову, склад і функції м'язового волокна та нервово-м'язового синапсу; механізм, хімізм, форми і типи м'язового скорочення, способи утворення АТФ, силу та роботу м'язів.

Тема «Нервово-м'язова адаптація до силової підготовки» озброює студентів ґрунтовними знаннями про м'язову силу і витривалість, їхню максимальну потужність, розміри м'язів та їхню силу внаслідок силового тренування, механізми, що викликають гіпертрофію, гіперплазію і атрофію м'язів та зміну типу м'язових волокон.

Вагома для діяльності фітнес-тренера тема «Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності»; вона розкриває закономірності адаптації до аеробних тренувальних навантажень, обґрунтовує адаптаційні реакції м'язової системи, дає уявлення про адаптаційні механізми організму до фізичних навантажень різного характеру та потужності, акцентує увагу на критеріях адекватності фізичних навантажень, які використовуються в оздоровчому тренуванні, до функціональних можливостей організму за показниками м'язової системи.

При регулярних фізичних навантаженнях відбуваються значні зміни не лише в м'язовій, а й серцево-судинній та дихальній системах. На цьому наголошує тема «Діяльність кардіо-

респіраторної системи під час м'язової активності». Так, у процесі оздоровчих тренувань перебудовуються структури і функції серця, вдосконалюються системи регуляції, оптимізується діяльність системи кровообігу, що виявляється в економізації функцій у стані спокою при помірних навантаженнях і максимальній продуктивності при граничних навантаженнях. Регулярні тренування в аеробному режимі сприяють позитивним змінам у складі крові: у тренуваних людей фіксують більшу кількість еритроцитів і вмісту гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря. Тренування з метою формування витривалості сприяє збільшенню об'єму циркулюючої крові. Аеробні вправи знижують рівень холестерину в крові і посилюють його розпад у печінці, зменшують рівень ліпопротеїдів низької щільності, збільшують чисельність ліпопротеїдів високої щільності. У результаті всіх цих змін поліпшується діяльність кардіо-респіраторної системи, що важливо знати фахівцям з фітнесу.

Також необхідно знати про фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури навколишнього середовища, розлади, зумовлені тепловими чинниками: судом при перенапруженні м'язів, теплове перенапруження, тепловий удар, шляхи недопущення цих станів.

Тема «Вікові та статеві особливості фізіологічних процесів» дає знання про зміни показників кардіо-респіраторної витривалості і силових здібностей, які відбуваються в процесі старіння, особливості тренувань людей літнього віку, статеві відмінності та їх урахування у тренувальній діяльності. Це важливо, адже під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять потрібно враховувати вікові, морфофункціональні особливості організму людини, рівень сформованості основних фізичних якостей, а також статеві відмінності.

Фітнес-тренування сприяють не лише естетичності та гармонійності фізичного розвитку, але й мають велике оздоровче значення. На цьому наголошує тема «Рухова активність як засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості». Опановуючи її, студенти отримують знання про серцево-судинні захворювання, ожиріння, діабет та рухову активність при цьому. Такі знання допоможуть майбутнім фахівцям правильно дозувати

навантаження, складати і корегувати програму тренувань для людей, які мають подібні захворювання, знизити ступінь ризику їхнього виникнення.

Таким чином, доповнюючи знання з дисципліни «Фізіологія людини», знаннями суміжних дисциплін «Спортивна фізіологія», «Фізіологія рухової активності», майбутні фітнес-тренери отримують повноцінну підготовку, що дозволить їм грамотно побудувати тренувальний процес із урахуванням закономірностей функціонування організму людини.

Навчальні дисципліни «Основи раціонального харчування» / «Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування»

Мета вивчення дисциплін полягає у формуванні світогляду й поведінки студентів щодо свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей як головної умови повної реалізації творчого і фізичного їх потенціалу.

Після вивчення курсу студенти напряму «Фізичне виховання» повинні знати: значення аутогенного тренування як методу психічної саморегуляції, методів застосування фітотерапії, аромотерапії, апітерапії, рефлексотерапії, метало- та магнітотерапії тощо для відновлення працездатності.

Студенти повинні уміти: застосовувати зазначені методи на практиці, використовувати лікарські рослини для лікування і відновлення працездатності людини.

Студенти обох напрямів можуть отримати спільні знання: основи правильного харчування, раціон харчування для відновлення фізичної працездатності, залежність повноцінного раціону від правильного співвідношення білків, жирів, вуглеводів; роль вуглеводів у забезпеченні енергією м'язів; вплив овочів і фруктів на відновлення організму тощо.

Студенти повинні уміти застосовувати отримані знання на практиці, здійснювати облік спожитих продуктів харчування, рекомендувати фітлайкерам раціон харчування.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), лабораторні та семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, дослідницький, евристичний, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (складання індивідуальних систем дослідження організму, конспект із теми за заданим планом; реферат з теми (модуля) або окремої проблеми; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу), комп'ютерне тестування знань);

– підсумковий – залік [203; 329].

Формування у студентів стійкої світоглядної позиції, в основі якої лежить розуміння себе частиною Природи, уявлення про залежність стану здоров'я від природних факторів і гармонійних взаємин із Природою, Всесвітом та суспільством, дозволить виробити вміння використовувати психологічні, медико-біологічні та інші засоби відновлення працездатності. Невід'ємна складова тренування – зниження працездатності, викликане фізичним навантаженням. Тож необхідне відновлення, і не лише як відшкодування робочих витрат, але і як надлишкова компенсація їх, перевищення рівня оперативної працездатності над початковим. Це надскладне явище, диктує сучасному фітнес-тренерові мати ґрунтовні знання, що стосуються не лише планування чи проведення занять, а й умінь на високому науково-методичному рівні здійснювати рекомендації щодо вибору й застосування засобів та методів відновлення організму після навантаження, основ раціонального харчування.

Зокрема тема «Особливості харчування людей, які займаються фітнесом» дає знання про те, що для досягнення позитивного результату велике значення має правильне харчування, адже воно допомагає зробити фігуру більш стрункою за невеликий термін. І навпаки, неправильний підхід до режиму харчування може звести нанівець усі спроби досягти оптимального результату. У цілому, підбір раціону харчування при заняттях фітнесом залежить від потреб кожної особи в збільшенні або зменшенні ваги тіла.

У цій темі наголошено на значенні оптимального поєднання в раціоні харчування основних поживних речовин, зокрема білків, жирів та вуглеводів, а також мінеральних речовин і вітамінів. Коли людина тренується, організм активно працює, адже потребує їжі, збагаченої протеїнами й вуглеводами. Протеїн – основний будівельний матеріал для клітин організму; він необхідний для зміцнення і збільшення м'язів.

Білки утворюють тканини шкіри, м'язів, волосся, нігтів. Якщо білка в їжі недостатньо, то під час заняття віддаючи його м'язам, організм позбавлятиме білка інші органи, у тому числі, волосся, нігті, та й м'язи не зможуть зміцнитися. Його дефіцит призведе до того, що процес розпаду речовин переважатиме над процесом їхнього синтезу. А це означає: організм після тренувань не зможе відновитися, нагромаджуватиметься втома, знизиться імунітет і навіть, розумові здібності. Щоб запобігти цьому, необхідно в повній мірі задовольнити потребу організму в білках. Добова норма білка при заняттях фітнесом – не менше 1,5 гр. на 1 кг. ваги. Якщо людина займається фітнесом вранці, то половину добової норми білка вона повинна вживати у другій половині дня. Якщо переважають денні тренування, то таку ж кількість білка слід споживати вранці. При занятті фітнесом у вечірній час оптимальним буде поділ добової норми білка на дві частини: першу спожити до тренування, причому більшу частину в обідній час, а другу – залишити на вечерю – після тренування.

Нестача білка може виникнути і в тому випадку, якщо організм під час занять відчуває дефіцит вуглеводів та жирів. Для того, щоб компенсувати енергетичні витрати, він розщеплюватиме білкові молекули швидше, ніж жир, спалюючи м'язову масу. Білок може бути як тваринного, так і рослинного походження. Тваринний білок містить велику кількість незамінних амінокислот. Гарними джерелами тваринного білка є всі види м'яса, риби, птиці, молоко і молочні продукти, яйця. Рослинний білок має більш високу біологічну цінність, це – бобові, рис, зернові.

Не менш важливим при фітнес-тренуваннях є споживання вуглеводів, необхідних для забезпечення організму енергією, особливо якщо тренування тривають понад годину. У людей, які займаються активною руховою діяльністю, потреба у вуглеводах збільшується. Їх потребують і ті, хто має намір схуднути.

Вуглеводи – основне джерело енергозабезпечення організму, але не всі вони корисні. Так звані «прості» вуглеводи, які містяться у солодких і борошняних продуктах, сприяють виробленню інсуліну – гормону, який перетворює глюкозу на жир. До «простих» вуглеводів належать і солодкі та алкогольні напої, які після розщеплення майже повністю перетворюються на жир (калорійність алкоголю – 7 ккал на 1 гр. напою). До «складних»

вуглеводів належать зернові продукти (різноманітні каші) та фрукти, які також розщеплюються на глюкозу, але ту, яка в результаті складних процесів перетворюється на глікоген у м'язах та печінці, чим і забезпечує тривале енергетичне живлення організму.

Жири – потужне джерело енергії, тому також необхідні для повноцінного функціонування організму. Вони сприяють засвоєнню вітамінів А, D, Е і К, а ненасичені жирні кислоти, що потрапляють в організм із жирами і не виробляються організмом, знижують рівень холестерину в крові, запобігають виникненню серцево-судинних захворювань.

Вітаміни та мінеральні речовини життєво необхідні при інтенсивних фізичних навантаженнях. Їх недостача викликає м'язову слабкість, зниження імунітету, погіршення фізичного стану. Раціон фітлайкера обов'язково повинен включати продукти, які містять багато калію, кальцію і вітаміни А, В, Е і С: велика кількість свіжих овочів і фруктів, м'ясо, риба, цільнозернові і молочні продукти тощо.

Важлива й тема «Особливості калорійності продуктів харчування», оскільки необхідно врахувати не лише кількість калорій, але і їхню якість, тобто співвідношення білків, жирів або вуглеводів, які містяться у спожитій їжі. «Білкові» калорії організм використовує відразу, а «жирові» – лише частково; надлишок утворює жировий запас. Калорії відрізняються і за вмістом у них корисних речовин, від цього також залежить ступінь їхньої засвоюваності організмом. Зокрема, продукти, які не містять вітамінів і мікроелементів, цінних для організму, несуть «порожні» калорії; наприклад, калорійність апельсинового соку значно відрізняється від апельсинової газованої води тощо.

Найбільш «калорійні» речовини – жири. Так, при розщепленні в організмі 1 гр. білків або 1 гр. вуглеводів виділяється 4,1 ккал, а при розщепленні 1 гр. жирів – 9,3 ккал. Принципу корисності треба дотримуватися і при виборі жирів. Представниками насичених жирів є рафіновані продукти, жирні м'ясні та молочні продукти, які одночасно «бідні» на корисні жирні кислоти та використовуються організмом для енергозабезпечення лише на 5%, інша їхня частина переходить у «жирове депо». До ненасичених жирів належать горіхи,

риба, насіння та олії, які багаті важливими поліненасиченими жирними кислотами і використовуються організмом майже на 75%.

Швидке схуднення та занадто низька калорійність харчування загрожують не лише зменшенням жирового прошарку, але і скороченням м'язової тканини. У разі споживання менше 1200 ккал на день половина всієї додаткової витраченої енергії, буде взята не з наявного жиру, а шляхом спалювання м'язів, що призведе до уповільнення обміну речовин. Занадто низька калорійність харчування також негативно впливає на вироблення гормону сталої ваги – лептину, що надалі загрожує неконтрольованому відчуттю голоду і активації ліпопротеїну ліпази (ферменту, який відповідає за накопичення жирових запасів). Зважаючи на це, всі низькокалорійні дієти краще замінити на регулярне, збалансоване харчування, яке передбачає споживання їжі дрібними порціями 5-6 разів на день.

Для людей, які займаються фітнесом з метою нормалізації ваги (схуднення), важлива не лише калорійність споживаних продуктів, але й кількість витрачених калорій, що визначається за допомогою так званої енергозатратної бази. Енергозатратна база – це витрата калорій, спрямована на підтримку життєво важливих функцій організму. Чим активніший обмін речовин і більша м'язова маса, тим витрата калорій на функціонування нервової системи, дихання, травні процеси та ін. більша. Тобто людина, яка має значну м'язову масу, витрачає більше калорій на функціонування організму порівняно з людиною, з менш розвиненою м'язовою системою, навіть за умови однакової рухової активності. Отже, витрата калорій організмом залежить безпосередньо від рухової активності людини, а також від її енергозатратної бази.

Для нормалізації ваги важливо обліковувати споживані калорії, які необхідно записувати і підсумовувати упродовж тижня. Кількість отриманих калорій за тиждень необхідно поділити на 7 і таким чином визначити приблизну щоденну калорійність раціону. Для цього студенти повинні знати калорійність продуктів харчування, вміст білків, жирів, вуглеводів у продуктах та їхню енергетичну цінність.

Навчальні дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» / «Інструментальні методи дослідження»

Дисципліни вивчають із метою оволодіння студентами обох напрямків знаннями про основні показники здоров'я людини та

оптимальні методи його дослідження, ознаки нормального фізичного розвитку і причини відхилень від норми тощо.

Студенти повинні знати: основні прилади та інструменти для здійснення діагностики та моніторингу стану фізіологічних систем організму; провідні тестові системи для дослідження впливу навантаження на організм людини; сучасні методи для визначення оптимальної величини фізичного навантаження при оздоровчому тренуванні тощо.

Студенти повинні уміти: оцінювати основні фізіологічні показники стану здоров'я організму за даними сучасних оптимальних методів діагностики; використовувати основні прилади та інструменти для дослідження функціонального організму; свідомо та об'єктивно аналізувати вплив фізичного навантаження на динаміку стану основних фізіологічних показників організму з використанням інструментальних методів дослідження; науково обґрунтовано проводити тренувальний процес прогнозувати результати на основі фізіологічних показників організму, визначених за допомогою біологічних, біохімічних та інструментальних методів дослідження.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), практичні та семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, дослідницький, метод проектного навчання, метод контекстного навчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (складання схем індивідуального фізичного розвитку людини; конспект із теми за самостійно розробленим планом; розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; розробка комплексних тестових систем функціонального стану людини), комп'ютерне тестування знань);

– підсумковий – екзамен [279; 335].

У цьому контексті діагностика й моніторинг – комплекс досліджень, які проводять упродовж певного проміжку часу та дають можливість визначити зміни в здоров'ї людини, відповідність індивідуального рівня віковій і статевій нормі. Такий моніторинг проводять для призначення профілактичних чи

лікувальних заходів, спрямованих на оздоровлення, лікування, визначення функціональних резервів організму. Володіння прийомами та методами визначення рівня функціональних резервів – важливе для фахівців у галузі фізичного виховання і здоров'я людини, оскільки вони повинні мати достатній обсяг знань, умінь та навичок, які б дозволили їм науково обґрунтовано вирішувати питання нормування фізичних навантажень для людей різного віку, рівня фізичної підготовленості, вміти контролювати й аналізувати реакцію організму на навантаження, для того, щоб корегувати оздоровчий тренувальний процес, не допускаючи в ньому перенапружень та перетренованості.

Спільна, для обох напрямів підготовки й важлива для фахівців галузі фітнесу тема «Біологічні методи контролю за розвитком», яка розкриває студентам форми контролю за фізичним станом людини, поняття про тести, зокрема: інформативність, надійність, стабільність, узгодженість та еквівалентність, поняття про оцінку її шкали, норми та функціональні проби.

Важливими й інформативними є й біохімічні методи контролю за станом здоров'я людини, уявлення про які дає тема «Біохімічні методи контролю і оцінювання фізичної працездатності людини». Ця тема надає інформацію про цілі біохімічних методів дослідження; вуглеводневий обмін і методи його дослідження; особливості дослідження білкового обміну для характеристики протікання пластичних та енергетичних процесів; методи контролю жирового обміну; методи дослідження та контролю стану крові, сечі, слини як вихідних показників інтенсивності обмінних процесів.

Не менш важливі для діяльності майбутнього фітнес-тренера фізіологічні методи дослідження, які дають уяву про реакцію організму на навантаження. На ці реакції повинен спиратися фітнес-тренер при виборі навантаження для кожної конкретної особи. Як правило, найбільш інформативний показник у фізіологічних методах дослідження – частота серцевих скорочень. Тренер у своїй діяльності повинен уміти визначати максимальну й оптимальну частоту серцевих скорочень, що дозволить йому варіювати фізичне навантаження в дозволених межах.

Так, для визначення інтенсивності навантаження в різних людей використовують не абсолютні, а відносні показники ЧСС. Відносна

робоча ЧСС – це виражене у відсотках співвідношення ЧСС під час навантаження та максимальної ЧСС для людини. Максимальна ЧСС (ЧСС макс.) – максимальний показник частоти серцевих скорочень при максимальному зусиллі (до відмови).

ЧСС макс. можна розрахувати по формулі:

$$\text{ЧСС макс. уд/хв} = 220 - \text{вік людини (років)}$$

У ряді випадків, у початківців з низьким рівнем фізичної підготовленості, ЧСС макс. визначають за формулою:

$$\text{ЧСС макс. уд/хв} = 180 - \text{вік людини (років)}$$

При визначенні інтенсивності тренувальних навантажень за частотою серцевих скорочень використовують два показники: порогова і пікова ЧСС.

Порогова ЧСС – це найменша інтенсивність, нижче за яку тренувальний ефект не виникає. Пікова ЧСС – найбільша інтенсивність, яка не має бути перевищена в результаті тренування. Типові показники ЧСС у здорових людей, які певний час займаються фітнесом, можуть бути: порогова ЧСС – 75% і пікова ЧСС – 95% від ЧСС макс. Чим нижче рівень фізичної підготовленості людини, тим нижче має бути інтенсивність тренувального навантаження. У міру зростання тренуваності інтенсивність повинна поступово збільшуватися, аж до 80-85% МСК (до 95% ЧСС макс.).

Дослідженнями встановлено, що для людей різного віку мінімальна інтенсивність фізичного навантаження за ЧСС, яка дає тренувальний ефект, різна. Так, для людей від 17 до 25 років мінімальна інтенсивність становить – 134 уд/хв.; 30-40 років – 129 уд/хв.; 40-50 років – 123 уд/хв.; 50-60 років – 118 уд/хв.; 60 і більше років – 113 уд/хв.

Враховуючи лінійну залежність МСК і ЧСС, для визначення оптимальної тренувальної ЧСС при інтенсивності навантаження 60% і 80% від МСК застосовується формула:

$$\text{ЧСС опт} = ((220 - V) - \text{ЧСС сп}) \times 0,63 + \text{ЧСС сп.}, \text{ де:}$$

ЧСС опт – оптимальна тренувальна частота серцевих скорочень (уд/хв);

V – вік (років) людини;

ЧСС сп. – частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв), яке визначається людиною вранці, зразу ж після сну не встаючи з ліжка, упродовж – 3-х днів (таке вимірювання дає найбільш точні результати).

Окрім визначення ЧСС для дозування фізичного навантаження, фітнес-тренер повинен уміти й визначати індекс маси тіла кожної людини. Це допоможе йому оцінити міру відповідності маси людини його зросту і тим самим встановити, чи маса його тіла є недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

де:

m – маса тіла в кілограмах;

h² – зріст у метрах;

I – вимірюється в кг/м².

Наприклад, якщо вага людини – 85 кг, зріст – 164 см, то індекс маси тіла в цьому випадку визначається:

$$IMT = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6 \text{ кг/м}^2.$$

Відповідно до рекомендацій ВООЗ (всесвітня організація охорони здоров'я) розроблена наступна класифікація показників ІМТ (Табл. 13):

Таблиця 13

Таблиця визначення індексу маси тіла

Індекс маси тіла	Відповідність між масою людини та її зростом
16 і менше	Виражений дефіцит маси
16-18,5	Недостатня (дефіцит) маса тіла
18,5-25	Норма
25-30	Надлишкова маса тіла (попередня стадія ожиріння)
30-35	Ожиріння першого ступеня
35-40	Ожиріння другого ступеня
40 та більше	Ожиріння третього ступеня

Незважаючи на низку суттєвих переваг біологічних, біохімічних методів, фізіологічних досліджень, для отримання більш інформаційних показників із вищим рівнем достовірності в

тренерській та медичній практиці застосовують інструментальні методи дослідження, які найбільш точно характеризують стан здоров'я людини. З метою отримання найсучаснішої інформації про діагностику і моніторинг стану здоров'я студенти вивчають особливості застосування інструментальних методів діагностики стану серцево-судинної системи людини, зокрема функціональні тести системи кровообігу, основні прилади та матеріали, що застосовують для тестування функціонального стану цієї системи; інструментальні методи дослідження дихальної системи та прилади для дослідження зовнішнього дихання й газообміну; методи дослідження нервово-м'язової системи та аналізаторів людини.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання атлетизму»

Мета викладання цієї дисципліни – сформувати систему знань про історію розвитку атлетизму, підготовку спортсменів та засобів відновлення організму, ознайомити з основами техніки та методики навчання вправ у силових видах спорту, навчити застосовувати набуті знання у професійній діяльності.

Студенти повинні знати: основні засоби, методи та принципи атлетичних видів спорту, закономірності формування рухових умінь і навичок, правила безпеки в процесі навчально-тренувальних занять, методики оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оволодіти спеціальною термінологією.

Студенти повинні уміти: виконувати змагальні, спеціально-підготовчі, допоміжні вправи з силових видів спорту, правильно підбирати методи навчання, використовувати їх для вирішення поставлених завдань, складати комплекси силових вправ з урахуванням вікових і статевих особливостей, рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, володіти навичками організації і проведення змагань з атлетичних видів спорту, володіти методом показу і розказу при навчанні силовим вправам, надавати фізичну допомогу і навчати людей прийомам самострахування під час занять.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні) та практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-

практичний, показу, демонстрації, підрахунку, розказу, пояснення, розпорядження, методи розучування вправ, ігровий, змагальний.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (складання індивідуальної картки фізичного розвитку спортсмена; реферат з теми (модуля) або окремої проблеми; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні ровідки), комп'ютерне тестування знань);

– підсумковий – залік [231].

Різке зниження здоров'я українців, значний попит на фахівців, які б уміло використовували сучасні засоби фізичного виховання в роботі з людьми різного віку з метою їхньої силової підготовки, покращення стану здоров'я, корекції фізичного розвитку тощо, зумовило впровадження у практику підготовки фахівців обох напрямів дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму».

Професійно необхідна для діяльності фітнес-тренера тема «Основи техніки і методики навчання змагальних вправ у силових видах спорту». Зокрема, важливими для вивчення є основи техніки виконання змагальних вправ у силовому триборстві: присідання, жим лежачи, станова тяга та методика їх навчання; у важкій атлетиці: ривок і поштовх та їхні етапи (тяга, підрив, присід, вставання), у гирьовому спорті: поштовх і ривок.

Тема «Компоненти фізичного навантаження» дає студентам знання про обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, характер вправ, кількість і черговість їх повторень, вагу обтяження, тривалість та характер інтервалів відпочинку. Ці знання необхідні для дозування навантаження під час тренування, побудови й індивідуалізації тренувального процесу.

Тема «Розвиток рухових якостей та фізична підготовка спортсменів у силових видах спорту» розкриває закономірності загальної і спеціальної фізичної підготовки, розвитку силових якостей та їхніх похідних (швидкісної та вибухової сили, силової витривалості), гнучкості, координаційних здібностей. На лекційних заняттях студенти вивчають теоретичний матеріал, на практичних – формують уміння та навички. Зокрема, вивчають спеціально-підготовчі вправи для розвитку м'язів ніг, тренування в жимі та в жимових вправах, у тязі та спеціальних вправах для неї; опановують базові і формуючі вправи для розвитку основних

м'язових груп: шиї, поясу верхньої кінцівки (дельтоподібні м'язи), двоголового м'язу плеча, триголового м'язу плеча, м'язів передпліччя, м'язів грудей, трапецієподібного м'язу, м'язів спини і живота; м'язів стегна і гомілки.

Важлива також тема «Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності», яка дає знання про особливості раціонального харчування спортсменів або людей, які тренуються за спеціальними силовими програмами, зокрема режим і характер, засоби відновлення після тренування, включаючи фармакологічні.

Навчальна дисципліна «Психологія»

Метою вивчення дисципліни є загально-професійна підготовка щодо формування комплексного погляду майбутнього фахівця на свою професійну діяльність, ознайомлення з найбільш актуальними проблемами сучасної психологічної науки, наближення студентів до розуміння професійної необхідності глибокого вивчення психологічного змісту і структури майбутньої діяльності, пізнання власних індивідуальних особливостей (інтересів, схильностей, можливостей) та співвіднесення їх із компонентами цієї структури, формування вміння розпізнавати і правильно оцінювати найхарактерніші соціально-психологічні ситуації професійної діяльності, усвідомлення значимості конструювання і реалізації перспективних програм професійного самовдосконалення на основі об'єктивного психологічного самоаналізу, саморозвитку, постійної праці над собою, оволодіння психологічним інструментарієм цілеспрямованого впливу на особистість та групу в системі професійних стосунків.

Студенти повинні знати: закономірності й етапи розвитку власного духовного світу, структурні елементи будови, принципи його соціальної інтеграції, сучасні технології психологічної діагностики загальних та професійних особливостей людей тощо.

Студенти повинні уміти: кваліфіковано діагностувати й ефективно розв'язувати психологічні проблеми професійного характеру, керувати характером актів сприйняття людини, підвищувати свою психостійкість, забезпечувати протистояння психотравмувальним факторам.

Форми навчання: лекції (вступна, інформативні, проблемні, узагальнювальні, підсумкова) та семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, частково-пошуковий, ділова гра, метод проектного навчання, метод контекстного навчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (реферат з теми (модуля) або окремої проблеми; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки; складання анкет, опитувальників, планів бесід), тестові контрольні роботи);

– підсумковий – екзамен [51].

У підготовці майбутнього фітнес-тренера професійно необхідні теми «Основи психології спілкування» і «Психологічні засади діяльності та здібностей людини». Перша розкриває поняття психологічної структури особистості, проблеми біологічного і соціального в особистості, основи спілкування тощо. У контексті професійної діяльності фітнес-тренера спілкування – це складний процес взаємодії тренера з людьми, який полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті й розумінні один одного, має усвідомлений характер, пов'язаний вербальним і невербальним актами. Отже, уміння правильно побудувати процес міжособистісних комунікацій, знаходити спільну мову, уникати конфліктів для тренера має виняткове значення, тому важливо знати основні рівні, принципи, етичні норми та закони спілкування. Також важливо знати психологічну структуру діяльності, основні її види, види і структуру здібностей.

Тема «Психологічні засоби відновлення організму» професійно необхідна для майбутнього фітнес-тренера, оскільки дає знання про відновлення психофізичної працездатності людини. Актуальність відновлення психофізичної працездатності людини у процесі тренувальної діяльності зумовлена двома основними чинниками: підвищенням якості виконання вправ й частоти тренувань та підтриманням мотивації до занять. Значні фізичні навантаження у ході тренувальної роботи чинять оздоровчий зміцнювальний вплив на різні органи і системи організму людини, але в той же час можуть мати й негативні ефекти: нервово-психічні перевантаження, викликані шумовими подразниками (занадто голосна музика), неприємні відчуття та спогади від невдалих тренувань (притаманні новачкам), відчуття неповноцінності, викликані заниженою

самооцінкою при порівнянні себе з оточенням, уповільнені ефекти від тренування (тренувальне плато). Довготривалий вплив цих та інших факторів негативно позначається на зацікавленості тренуваннями, а інколи й викликає відразу. Кваліфікований тренер повинен уміти вчасно виявити причини зниження психофізичної працездатності, знати психологічні засоби відновлення, фактори зниження стресу тощо.

Навчальні дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» / «Масаж»

Мета курсів – навчити студентів початковим прийомам масажу й окремим його видам; розглянути механізми впливу масажу на організм, найбільш розповсюджені захворювання, з якими зіштовхується у своїй практиці масажист та принципи їхнього лікування; усвідомити значення профілактики захворювання для збереження здоров'я та працездатності.

Студенти повинні знати: провідні принципи прийоми класичного масажу: основні та допоміжні, зокрема: прийоми прогладжування та розтирання, розминання, вібрації; техніку виконання прийомів рухів; основи проведення масажу різних частин тіла: голови, обличчя, шиї, тулуба, кінцівок та тазу.

Студенти повинні уміти: виконувати основні та додаткові прийоми масажу; поєднувати масаж з лікувальною фізкультурою та фізіотерапевтичними процедурами; виконувати приватні методики масажу згідно з показаннями.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), лабораторні і практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, показу, демонстрації, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом, реферат із теми або окремої проблеми), тести та контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань);

– підсумковий – екзамен [82; 35].

Тема «Основні принципи класичного масажу» повинна сформувавши у студентів уявлення про масаж і його фізіологічну дію, гігієнічні основи та методику проведення, показання і протипоказання для масажу, вплив масажу і самомасажу на органи та системи.

Важлива для опанування тема «Фізіологічні основи масажу», адже вона дає знання про механізми і фізіологічний вплив масажу на організм, на шкіру, нервову, кровоносну, лімфатичну, м'язову системи, внутрішні органи.

На відміну від попередніх тем, які мають суто теоретичне значення, тема «Прийоми масажу» формує знання, на основі яких розвиватимуться практичні уміння та навички з техніки виконання прийомів : прогладжування, розтирання, розминання, вібрації, потряхувань та помилки при їхньому виконанні. Інші теми – «Масаж, голови, обличчя, ший», «Масаж тулуба», «Масаж кінцівок» – також мають професійно-практичне значення і формують знання, необхідні для набуття практичних умінь проведення масажу та самомасажу різних частин тіла.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання»

Метою вивчення навчальної дисципліни є узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в цілісній структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Завдання:

- формувати мотивацію до навчальної діяльності, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання при проведенні різних форм занять фізичними вправами;
- конкретизувати тематику та зміст різних форм занять фізичними вправами, відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей людей;
- оптимізувати функціональний стан вихованців;
- визначати порядок побудови процесу навчання конкретним руховим діям;
- розподіляти процес навчання рухових дій на етапи й у відповідності до них визначати завдання навчання; добирати та застосовувати ефективні методи, засоби, які б мали оздоровчий вплив на всі функціональні системи й організм у цілому, регулювати навантаження у процесі навчання руховим діям, визначати причини появи помилок та виправляти їх;
- оцінювати ступінь володіння руховими діями;

– ліквідувати захворювання і дефекти розвитку, підвищувати рівень морально-вольвових цінностей та формувати потребу в здоровому способі життя;

– навчати руховим діям паралельно з набуттям, уточненням і закріпленням знань та удосконаленням фізичних якостей.

Студенти повинні знати: понятійний апарат; основні та допоміжні засоби фізичного виховання; загальну характеристику принципів побудови процесу фізичного виховання; методи фізичного виховання та особливості їх застосування на етапах навчання; причини виникнення захворювань, властивості хворого й ослабленого організму, засоби та методи оздоровлення і способи самоконтролю; загальну характеристику фізичних якостей людини та методу їх виховання; форми організації навчально-виховної діяльності; основні засади планування і контролю на тренувальних заняттях.

Студенти повинні уміти: ефективно використовувати теоретичні знання та практичні навички для вирішення виховних, навчальних, оздоровчих завдань при організації різних форм занять; планувати, організовувати роботу в різних напрямках, урахувавши потреби людини; оптимізувати функціональний стан людей; підвищувати рівень специфічних і неспецифічних чинників захисту організму людини; ліквідувати захворювання і дефекти розвитку; підбирати засоби, які б мали оздоровчий вплив, забезпечували необхідний рівень рухової активності у відповідності з загальними й індивідуальними вимогами за тривалістю, інтенсивністю, спрямованістю фізичних вправ; виробляти активне відношення до подолання відхилень у стані здоров'я; підвищувати рівень і гармонійність фізичного розвитку людини; орієнтуватися в пошуку навчальної та спеціальної літератури, здійснювати методичну і дослідницьку діяльність у галузі фізичної культури та фітнесу; використовувати форми, методи і засоби фізичної культури для збереження стану здоров'я; здійснювати контроль та самоконтроль за станом здоров'я; кваліфіковано здійснювати планування і управління в названих сферах діяльності.

Форми навчання: лекції (вступна, інформативні, проблемні, узагальнювальні), семінарські, практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, метод проблемного викладення, спостереження,

метод контекстного навчання, метод проектного навчання, ділова гра, показу, демонстрації, методи розучування, команди, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; конспект із теми за заданим планом, реферат з теми або окремої проблемою, підготовка презентації, розробка дидактичних карток, планів-конспектів уроків, навчально-тренувальних занять, документів планування і звітності), тести та контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань);

– підсумковий – екзамен [48].

Ця навчальна дисципліна є теоретичною і спрямована на формування переважно системи професійних знань у галузі фізичного виховання, проте більшість тем, що їх вивчають студенти, – спеціально-професійні для діяльності фітнес-тренера. До них належить тема «Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ», яка дає знання про фізичне навантаження, його внутрішню та зовнішню сторони, прийоми регулювання, розкриває поняття «відпочинок» і його роль в оптимізації тренувальних впливів.

Також у процесі вивчення дисципліни студенти повинні знати методи фізичного виховання, розрізняти поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні (методи вправляння), методи використання слова і методи демонстрації (Рис. 33).

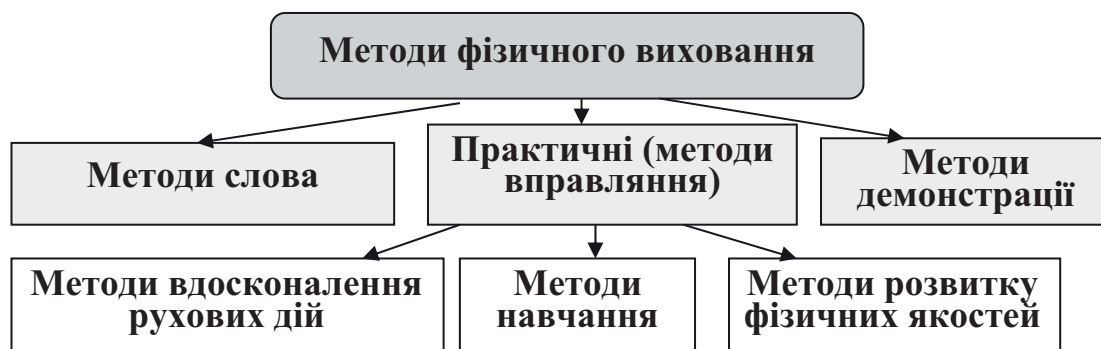


Рис. 33. Класифікація методів фізичного виховання [253]

Усі три групи методів – затребувані й важливі для діяльності фітнес-тренера. До практичних методів належать: методи навчання і вдосконалення рухових дій та методи тренування (методи

розвитку рухових якостей), за допомогою яких відбувається формування рухових умінь і навичок. У роботі з фітлайкерами використовують такі методи: навчання вправ у цілому та підвідних вправ. Метод навчання у цілому застосовують при розучуванні простих вправ, техніку яких не можливо або не потрібно розділяти на частини це такі рухи як присідання, випади, нахили тощо. Метод навчання по частинах, як правило, не використовують у фітнесі, оскільки вправи повинні бути доступними і простими за структурою. Для більш складних за координацією вправ, виконання яких утруднюється при оперативному вивченні, використовують метод підвідних вправ, наприклад, для вивчення кроків базової та степ-аеробіки.

У процесі фізичного виховання застосовують і систему словесних методів, характерних для фітнес-тренування, як-от: розповідь, опис, пояснення, інструкції, бесіди, команди, підрахунок. Найбільш затребувані методи у системі фітнес-тренувань – команда і підрахунок. Команда служить сигналом для спільних дій, використовується для швидкого виконання вправ або зміни характеру діяльності; підрахунок допомагає визначити необхідний темп і ритм дій. Також часто вживаним є метод демонстрації, зокрема показ поз і рухів.

Вивчаючи цю тему, студенти повинні знати, коли використовувати той чи той метод, сукупність методів. Окрема група – це методи удосконалення фізичних якостей, на вивчення яких виокремлено серію навчальних занять і тем. Ці теми розкривають закономірності удосконалення сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації і їхніх похідних. При вивченні цих тем важливо знати характеристики кожної з якостей, їхні різновиди, методи та сенситивні періоди розвитку, методи контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Також студенти повинні орієнтуватися в методах тренування, знати фітнес-формати, які засновані на цих методах, їхні позитивні й негативні сторони. До методів тренування, які використовують у фітнесі, належать: рівномірний, перемінний, коловий, повторний. Інформацію про переваги та недоліки перелічених методів і фітнес-програм майбутні фітнес-тренери можуть використати при складанні персональних тренувальних програм для людей різного рівня підготовленості, стану здоров'я тощо.

Важливе значення для формування професійної компетентності майбутнього фітнес-тренера має тема «Проблематика формування знань, рухових вмій і навичок у фізичному вихованні», оскільки будь-який тренувальний процес спрямований на формування рухових умінь та навичок. Завдяки цій темі студенти отримують знання про відмінності у поняттях: «знання», «уміння» та «навичка», етапи формування рухової навички.

Навчання руховим діям, або формування рухових дій відбувається у три етапи: етап початкового розучування; етап поглибленого розучування; етап закріплення і вдосконалення. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання та шлях його розв'язання. Знання це формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Тренер повинен звернути увагу людини власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дій, називають основними опорними точками (ООТ), а їх сукупність, яка складає програму дії, – орієнтовною основою дій (ООД). ООД повноцінна тільки в тому випадку, коли вона містить необхідну й достатню інформацію. Критерій необхідності та достатності передбачає формування уяви про рухову дію з кожної з ООТ. Уява повинна включати зоровий образ рухового завдання і спосіб його розв'язання, базований на спостереженні, логічний образ, заснований на поясненні; кінестезичний образ способу розв'язання, основою якого є раніше сформовані уявлення (нагромаджений руховий досвід) або на відчуттях, що виникають у спробах розв'язати рухове завдання. Коли на кожній ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення, стає можливим практичне виконання дій у цілому на повній ООД.

Перші спроби, як правило, виконують із підвищеним напруженням і зайвими рухами, вимушеними і зайвими рухами, вимушеними затримками між окремими операціями, скуто та сповільнено. Це зумовлено відсутністю міцних зв'язків між ними. У цей період на виконання рухової дії негативно впливають різноманітні несприятливі фактори: умови виконання, тривалі перерви між вправліннями та ін. Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії,

відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними. Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані й достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах.

Кожне проведене інструктором оздоровче заняття повино наблизити людину до досконалості у виконанні фізичних вправ, тобто до формування рухової навички.

Навчальна дисципліна «Гігієна»

Мета вивчення дисципліни – формування у студентів загальнонаукового світогляду і виховання гігієнічної культури, необхідної майбутньому фітнес-тренеру; забезпечення оптимальних умов для нормального фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я людини; оволодіння навичками правильної організації занять фізичними вправами. На основі вивчення впливу зовнішнього середовища на стан здоров'я та працездатність людей розробити гігієнічні рекомендації й норми, що забезпечать створення оптимальних умов праці та побуту, розробити практичні заходи для підвищення супротиву організму можливим шкідливим впливам зовнішнього середовища, покращити загальний стан здоров'я і фізичного розвитку, підвищити працездатність та попередити процеси передчасного старіння.

Студенти повинні знати: особливості впливу різних факторів зовнішнього середовища на організм людини для розробки гігієнічних рекомендацій, норм і правил створення сприятливих умов праці, побуту та занять фізичною культурою; гігієнічні норми й вимоги для забезпечення оптимальних умов для нормального фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Студенти повинні уміти: правильно організовувати заняття фізичними вправами, нормувати фізичні навантаження, забезпечувати тренувальний процес в окремих видах спорту; створювати оптимальні умови для занять фізичною культурою і фітнесом.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, узагальнювальні), лабораторні та семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, дослідницький.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (історіографічний опис розвитку дисципліни; конспект із теми за самостійно розробленим планом; реферат із теми (модуля) або окремої проблеми; анотації до відеофільмів; робота з матеріалами періодичних видань, вирішення ситуаційних задач), тести та контрольні роботи, колоквиуми);

– підсумковий – екзамен [101; 261].

Необхідною для вивчення майбутніми фахівцями з фітнесу є тема «Біологічні ритми і спортивна діяльність». Вона дає уявлення про науку біоритмологію, особливості ритмічних коливань життєвих функцій організму, вплив тренувань на біоритми людини. Знання про існування й вивчення індивідуальних біологічних ритмів людей допоможуть максимально використовувати потенційні можливості організму, у тому числі й для організації тренувального процесу. Спосіб життя у відповідності зі своїми біоритмами сприяє збереженню здоров'я, підвищенню рівня індивідуальної захищеності людини від різних небезпек і продовженню життя. Виявлення ексцесів біоритмів можна використовувати для діагностики порушень в організмі на ранніх етапах, бо немає жодного захворювання, яке протікало б на тлі нормального ходу біологічних ритмів організму.

Також важлива, на нашу думку тема «Гігієнічна характеристика спортивного одягу та взуття», адже прямий обов'язок тренера – огляд і рекомендації своїм підопічним спортивної форми та взуття. Зважаючи на це, фітнес-тренер повинен знати типові властивості тканин, з яких виготовляють одяг чи взуття для занять фітнесом. Наприклад, не зручно виконувати вправи в одязі з синтетичного матеріалу, який щільно облягає тіло, ускладнює терморегуляцію, або в кросівках, які ковзають, а отже, небезпечні. Тренер у такому випадку повинен допомогти підібрати одяг та взуття, у якому б людина почувала себе комфортно і б відповідало конкретним видам програм (у деяких видів велотренажерів, які використовують для сайклінгу, педалі не мають спеціальних фіксаторів ноги, тому потрібне спеціальне взуття).

Навчальна дисципліна «Організація і методика масової фізичної культури»

Дисципліна має на меті формування у студентів системи знань, умінь і навичок організації та проведення занять з оздоровчої фізичної культури, спрямованих на покращення фізичного здоров'я різних груп населення.

Студенти повинні знати: основні вихідні поняття, завдання та структуру оздоровчої фізичної культури, сутність та зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», компоненти здорового способу життя; структуру робочого та вільного часу населення, принцип оздоровчої спрямованості у фізкультурно-оздоровчій практиці; організаційно-управлінські та методичні питання агітаційно-пропагандистської роботи у галузі оздоровчої фізичної культури тощо.

Студенти повинні уміти: надавати методичні рекомендації щодо оптимального рухового режиму людини, розробляти і проводити комплекси оздоровчого-рекреативних занять із людьми різного віку (у тому числі похилого віку), розробляти програму власного індивідуального тренування залежно від рівня фізичної підготовленості, оцінювати рівень індивідуального розвитку людини, організовувати і проводити ділові наради з обговорення актуальних питань у роботі будь-якої структурної одиниці тощо.

Форми навчання: лекції (вступна, інформативні, проблемні), семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, інструктивно-практичний, самонавчання, дослідницький, ділова гра.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки, написання рефератів та реферативних повідомлень, розробка комплексів вправ оздоровчо-рекреативної спрямованості для осіб зрілого і похилого віку, розробка індивідуальних тренувальних програм, планів консультування осіб, на основі типових запитань і відповідей), тести та контрольні роботи, ситуаційні задачі, колоквиуми);

– підсумковий – екзамен [83].

Базовими питаннями, що обговорюються на семінарських заняттях дисципліни є: сутність понять «здоров'я» і його компоненти, «здоровий спосіб життя» його категорії; порівняльна характеристика особливостей психофізичного стану людей, які займаються і не займаються фізичними вправами, поняття «критичний мінімум» і «оптимум» рухової активності як умова збереження здоров'я.

Особливо важливою темою для діяльності фітнес-тренера вважаємо «Методика організації та проведення оздоровчо-рекреаційних занять із особами зрілого та похилого віку». Вона розкриває специфіку організації й методики проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах для осіб зрілого, похилого віку та інвалідів. Головне завдання занять із людьми зрілого віку – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності, високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності, у похилому і старшому віці – затримка і зменшення інволюційних змін, розширення функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, сприяння творчому довголіттю. Обсяг фізичних навантажень при роботі з людьми цих вікових груп визначає інтегральний показник – рівень фізичного стану.

Розробляючи індивідуальну програму оздоровчого тренування для осіб зрілого і старшого віку фітнес-тренерів необхідно знати й дотримуватися таких правил: уникати вправ, які супроводжуються тимчасовою затримкою дихання та значним напруженням і нервової, і м'язової систем, у результаті чого різко підвищується артеріальний тиск; не допускати падіння, різких ударів і зіткнень, що може спричинити травмування; залучати до роботи великі групи м'язів, виконувати рухи спокійно; вправи зі силовими навантаженнями чергувати з вправами на розслаблення; після кожної серії з 3-4 вправ для загального розвитку необхідно виконувати дихальні вправи; щоб уникнути перевантаження, доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або тулуба, вправи для м'язів згиначів із вправами для м'язів розгиначів; обов'язково збільшувати тривалість підготовчої та заключної частини заняття. Дотримання зазначених правил

дозволить фітнес-тренерові забезпечити оздоровчий ефект тренування, зменшити вірогідність травмування.

Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення (СПВ) (оздоровча аеробіка)» – вибіркова в підготовці фахівців напрямку «Фізичне виховання».

Мета навчальної дисципліни полягає в підготовці майбутніх викладачів фізичного виховання до проведення занять із оздоровчої аеробіки.

Студенти повинні знати: класифікацію видів і підвидів оздоровчої аеробіки, техніку виконання рухових дій та вправ із аеробіки, структуру й типи занять із оздоровчої аеробіки тощо.

Студенти повинні вміти: узгоджувати рухи з музикою, виконувати базові кроки та рухи руками в оздоровчій аеробіці, будувати й виконувати комплекси вправ та танцювальні композиції аеробної спрямованості, проводити заняття в цілому, доцільно підбирати інвентар та обладнання для занять аеробікою, застосовувати методи контролю і самоконтролю, оцінювати стан здоров'я, рівень фізичної та функціональної підготовленості фітлайкерів.

Форми навчання: лекції (вступна, інформативні, проблемні), практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, продуктивно-практичний, самонавчання демонстрації, показу, к'юінгу, розпорядження, методи розучування фізичних вправ, команди, ігровий, змагальний.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки, написання рефератів та реферативних повідомлень, розробка комплексів вправ з оздоровчої аеробіки для осіб різного віку, індивідуальних тренувальних програм, планів консультування осіб на основі типових запитань і відповідей), тестові контрольні роботи);

– підсумковий – залік [292].

На перших заняттях студенти вивчають основні поняття і властивості музичного твору, вчать поєднувати рухи з музикою,

виконувати рухи відповідно до контрасту музичного супроводу. Основними уміннями, що формуються, є різновиди ходьби, бігу, стрибків під музику. Вивчення цієї теми дозволяє перейти до опанування рухових дій ногами, зокрема маршових, приставних, комбінованих та синкопованих кроків. Вивчати базові кроки і їхні зв'язки в аеробіці доречно у такій послідовності: маршові і приставні кроки, комбіновані і синкоповані, різновиди стрибків та бігу. Після формування у студентів навичок виконання базових кроків доречно приступати до вивчення рухів руками, які додають безпосередньо при виконанні рухів ногами. Велике значення має складання зв'язок і комплексів вправ, побудованих за рахунок поєднання рухів руками з рухами ногами, а також кроків зі зміною ведучої ноги.

На практичних заняттях студенти спочатку окремо вчать проводити різні частини заняття з аеробіки, потім – урок в цілому. Для проведення уроку студенти заздалегідь готують конспект, у якому вказують вік людей, із якими проводитиметься урок (дітьми, дорослими), мету та завдання, описують розгорнуто його зміст.

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» – нормативна в підготовці фахівців напряму 6.010203 – «Здоров'я людини» і вибіркова у підготовці фахівців напряму 6.010201 – «Фізичне виховання». Ця дисципліна є основною в підготовці фітнес-тренера, тому розглянемо її зміст більш детально.

Мета вивчення дисципліни – формування професійних компетенцій, необхідних для організації і методики проведення занять із оздоровчого фітнесу з людьми різного віку та рівня підготовленості.

Студенти повинні знати: класифікацію видів і підвидів оздоровчої аеробіки; техніку виконання рухових дій та вправ із оздоровчої аеробіки; техніку виконання і методику навчання аеробних та силових вправ і типові помилки при їх виконанні; базові поняття з фітнесу; зміст і структуру заняття з оздоровчого фітнесу; особливості проведення їх із людьми різного віку тощо.

Студенти повинні уміти: узгоджувати рухи з музикою; виконувати базові кроки й рухи руками класичної аеробіки; розробляти, «розкладати», демонструвати та навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо та силової спрямованості;

проводити заняття з силових видів фітнесу з застосуванням інвентарю і тренажерного обладнання; проводити заняття з людьми різного віку та рівня підготовленості; застосовувати методи контролю при дозуванні навантаження, оцінювати стан здоров'я, рівень фізичної і функціональної підготовленості фітлайкерів тощо.

Форми навчання: лекції (вступна, інформаційні, проблемні, оглядові), практичні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, продуктивно-практичний, метод контекстного навчання, дослідницький, самонавчання, демонстрації, показу, к'юінгу, розпорядження, методи розучування фізичних вправ, команди, ігровий, змагальний.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки; написання рефератів та реферативних повідомлень; розробка комплексів вправ з оздоровчої аеробіки, для осіб різного віку; розробка комплексів вправ для формування різних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості,; розробка індивідуальних тренувальних програм, планів консультування осіб, на основі типових запитань і відповідей, плану-конспекту оздоровчого тренування для людей певного віку), тестові контрольні роботи);

– підсумковий – екзамен/залік [294].

Процес формування професійних умінь фітнес-тренера досить складний і довготривалий, проходить в екстремальних умовах, пов'язаних зі значним розумовим та фізичним навантаженням, вимагає глибоких всебічних загальних і спеціальних знань та потребує створення оптимальних умов, при яких уміння формуватимуться найбільш ефективно. Оптимальні умови є бінарними і передбачають як технічні можливості закладу: наявність спеціального залу із дзеркалами, аудіо та відео апаратурою, інвентарю (гантелей, боді барів, м'ячів, гир тощо) і обладнання (степ платформ, тренажерів), так і адекватність організаційних форм, засобів та методів підготовки, які відповідали б специфіці формування знань і умінь, необхідних фітнес-тренеру.

Навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» диференційована лекційними й практичними заняттями,

самостійною та індивідуальною роботою (Табл. 14), системою контролю, отже професійні уміння з проведення оздоровчих фітнес-програм можуть бути успішно сформовані при використанні різних форм навчання. Так, сприйняття інформації може здійснюватися через індивідуальну форму на лекціях і колективне обговорення на практичних заняттях, самостійну роботу з рекомендованою літературою. Формування рухових умінь – через самостійну роботу, що передбачає виконання завдань позааудиторної роботи і відпрацювання фізичних вправ на практичному занятті самостійно, а також групове взаємонавчання. Удосконалювати вміння спостерігати за ходом виконання рухових дій іншою особою і виявляти при цьому помилки можна в процесі групового перегляду відеозаписів із подальшим обговоренням, а також під час взаємонавчання. Уміння спостерігати та аналізувати хід і результати тренувальної діяльності можна сформувати за допомогою перегляду й обговорення проведеного заняття (або його частини) іншими студентами під час навчальної практики, а також тренерами фітнес-клубів за матеріалами відеозаписів.

Таблиця 14

**Структура навчальної дисципліни
«Сучасні фітнес-технології»**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усьо го	Лек- ції	практ	інд. роб.	сам. роб
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1.					
Теоретико-методичні основи викладання оздоровчого фітнесу					
Тема 1. Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу	18	2	6	4	6
Тема 2. Засоби й інструментарій забезпечення фітнес-тренувань	20	2	6	4	8
Тема 3. Типи й структура тренувальних занять	30	2	8	12	8
<i>Усього годин за модулем 1.</i>	68	6	20	20	22

Змістовий модуль 2. Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу					
Тема 4. Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі	28	2	8	10	8
Тема 5. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм	22	2	8	4	8
Тема 6. Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм	26	4	8	4	10
Тема 7. Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом	36	4	8	12	12
<i>Усього годин за модулем 2.</i>	112	12	32	30	38
Усього	180	18	52	50	60

Для засвоєння навчального матеріалу першого рівня складності поєднують такі форми навчання як самостійна робота і робота в парах змінного складу. Найбільш легкий навчальний матеріал студенти вивчають під час самостійної роботи із обов'язковим контролем за якістю засвоєння. Після успішного опанування цим матеріалом студентів допускають до роботи в парах змінного складу і взаємонавчання. Проміжною, зв'язковою ланкою між цими формами роботи є індивідуально-груповою формою.

Матеріал другого рівня складності студенти спочатку вивчають за допомогою викладача в рамках індивідуально-групової та колективно-групової форм навчання, потім – у межах самостійної та індивідуальної роботи, що потребує вияву творчих здібностей і може бути використаний у ході колективної роботи або в парах змінного складу. Отже, при вивченні більш складного матеріалу поєднують такі форми навчання: індивідуально-групову або

колективно-групову, роботу в парах змінного складу, самостійну роботу.

Лекцію як форму навчання широко використовують у підготовці майбутніх фітнес-тренерів, зокрема, для вивчення цієї дисципліни виділено 18 год. При проведенні кожного лекційного заняття викладач дотримується певного плану: оголошення теми, плану і списку літератури, рекомендованого для самостійної роботи. Найбільш доцільні види лекцій при викладанні дисципліни «Оздоровчий фітнес» – вступна, інформаційна, оглядова, настановна.

Початкова лекційна тема курсу «Теоретичні аспекти й дефініції базових понять у галузі оздоровчого фітнесу» – традиційно вступна. Вона дає перше цілісне уявлення про навчальний предмет і орієнтує студента в системі роботи з цього курсу. Лектор ознайомлює студентів із метою та завданнями дисципліни, її роллю і місцем у системі навчальних дисциплін та в системі підготовки фітнес-тренера, розкриває сутність основних понять: «фітнес», «велнес», загальний і фізичний фітнес, «фітлайкер», завдання оздоровчого фітнесу, подає короткий огляд досягнень у цій галузі, імена відомих учених, викладає перспективні напрями досліджень. Завдяки цій темі студенти набувають знань про аеробні вправи і їхній вплив на організм людини, види та класифікацію фітнес-програм, що дає повне уявлення про різноманіття й оздоровчі можливості фітнесу. Лектор висвітлює методичні й організаційні особливості роботи в межах курсу, а також аналізує навчально-методичну літературу, рекомендовану студентам, уточнює терміни і форми звітності.

Тема 2. «Засоби та інструментарій забезпечення фітнес-тренувань» – інформаційна. Вона орієнтована на донесення студентам наукової інформації, яку потрібно осмислити й запам'ятати. Зокрема, це знання про фізичні вправи як основний засіб фітнес-тренувань, їхню класифікацію та типи. Також важливим моментом цієї теми є вивчення правил техніки безпеки при організації й проведенні фітнес-тренувань.

Правильна організація заняття дозволяє не лише уникнути травматизму, а й отримати максимальну користь від занять у фізкультурно-оздоровчому закладі, сприяє створенню комфорту, доброзичливості у стосунках між відвідувачами залів. Так, перед

початком занять інструктор або адміністратор повинен провести з відвідувачем попередній скринінг (опитування, анкетування); встановити його хронологічний вік, вагу, антропометричні дані, ЧСС у спокої, АТ у спокої, можливі вади здоров'я, досвід фітнес-тренувань, бажані результати тощо. Це дозволить інструкторові порекомендувати фітлайкеру напрямок заняття, визначити їхню оптимальну інтенсивність, вагу обтяжень тощо.

На групових заняттях важливо розмістити відвідувачів у залі таким чином, щоб тренер тримав на оці кожного. Відстань між фітлайкерами має бути 1,5-2 м.; це дозволить їм вільно рухатися не заважаючи один одному. Якщо заняття проводиться зі спеціальним обладнанням, наприклад, із фітболом, боді-баром, відстань між людьми можна збільшити, щоб не допустити випадкових зштовхувань. Кількість фітлайкерів у залі повинна відповідати санітарним вимогам.

Приміщення, де проходять заняття повинні добре провітрюватися і освітлюватися, світло не мусить падати в очі, засліплювати. Не дозволяється користуватися парфумами з сильним запахом.

Тренуватися можна в спортивній формі та змінному взутті (кросівках, носках або чешках на занятті з Пілатесу, йогою тощо). Більшість травм гомілкостопного суглоба пов'язане з тренуванням у неправильно підбраному або не в спортивному взутті.

Заборонено відволікатися під час проведення групових занять, розмовляти, ставити питання людині, яка виконує фізичні вправи. Це збиває правильне ритмічне дихання, перевантажує серцево-судинну систему.

Інвентар у залі необхідно зберігати в спеціально відведеному для цього місці, щоб не заважати рухові в залі. Він повинен бути чистим і справним. Інвентар, як правило, укладають таким чином: унизу – обладнання з більшою вагою, вгорі – з меншою, що також знижує ризик механічного травмування при невдалому його вийманні.

Сучасні спортивні зали забезпечені великою кількістю різноманітного обладнання, умови зберігання та технічні вимоги до використання якого різні. Так, наприклад, фітболи найкраще зберігати вгорі, не займаючи робочої площі залу. Вони мають бути добре накачаними і відповідати таким стандартам: якщо зріст

людини менше 155 см., то необхідно використовувати м'яч діаметром 55 см., від 155 см до 175 см – м'яч діаметром 65 см., якщо людина вища за 175 см., тоді підійде м'яч діаметром 75 см. М'яч не повинен провалюватися під вагою тіла людини. Вправи з «неправильним» занижким м'ячем перевантажуватимуть колінні суглоби, із завеликим – не забезпечать необхідного навантаження [175; 185].

Спеціальна платформа BOSU має бути добре накачаною, не провалюватися під вагою тіла. Недотримання цього правила спричиняє травми колінного і гомілкостопного суглобів. Не рекомендується виконання вправ на BOSU у надшвидкому темпі (140 уд/хв і швидше), особливо при підйомах на платформу, що може призвести до падіння або вивихів.

Підлога в залі має бути рівною, це особливо важливо при проведенні занять зі степ-аеробіки. Нерівна, слизька підлога – причина ковзання платформи і травмування фітлайкера.

Дотримання цих правил убезпечить тренера та фітлайкерів від травмувань, перетренованості, загострення хронічних захворювань, несправностей тренажерного обладнання тощо.

Лекція 3. «Типи й структура тренувальних занять» – інтегрована; вона спрямована на систематизацію наукових знань і потребує чимало асоціативних зв'язків у процесі осмислення інформації, яку викладають під час розкриття внутрішньопродметних та міжпредметних зв'язків, деталізації й конкретизації навчального матеріалу. Її метою є викладання теоретичних положень, які становлять науково-понятійну та концептуальну основи всього курсу. Ця тема розкриває мету, завдання, організаційні форми і структуру тренувальних програм, дає знання про частини та блоки тренувальних занять, їхню тривалість і завдання. З успіхом проходить лекція, підкріплена відеоматеріалом або презентацією.

Структура заняття аеробікою достатньо гнучка. Вона може видозмінюватися залежно від цілей, завдань, виду аеробіки. Велике значення має тип уроку і його спрямування (наприклад, кардіо чи силовий урок) або комплексність (спрямованість на удосконалення витривалості і сили), тобто поєднання в одному уроці силового та аеробного блоків.

Традиційно фітнес-тренування складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У підготовчій частині фітнес-уроку виділяють три блоки: ввідний, аеробний і престретчинг, кожен має своє цільове призначення, спрямоване на підготовку організму до навантаження. У структурі основної частини виділяють такі компоненти: аеробний, силовий та аеробну заминку, проте, залежно від спрямованості заняття (кардіо чи комплексний) послідовність перших двох компонентів і тривалість їх може бути різною. У структурі заключної частини уроку виділяють два компоненти: глибокий стретчинг та загальну заминку. Дотримання встановленої структури надає фітнес-програмі оздоровчого ефекту, дозволяє правильно підібрати вправи й навантаження, відповідно до частин та часу заняття.

Тривалість кожного блоку може змінюватися залежно від рівня підготовленості людей, загальної тривалості заняття, умов проведення тощо. Кожна частина й блоки заняття методично обґрунтовані, а отже, мають певну мету. Ними не можна нехтувати, приділяючи більше уваги окремій частині, міняти місцями, занадто подовжувати. Це може призвести до негативного ефекту від заняття, а довготривале порушення структури уроку – до травм. Електронна презентація лекції представлена у дод.А.

Лекція за темою 4. «Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі» – настановна. Вона спрямована на розкриття підходів, принципів, умов, методів та особливостей діяльності студентів із метою оволодіння сукупністю знань і вмінь, а також методикою їх самостійного отримання та здобування. Ця тема дає знання про фізичні якості і методи їхнього формування. Лекторові варто звернути увагу студентів на ті якості, які переважно формуються за допомогою фітнес-програм. До них належать: сила, витривалість, гнучкість. Також слід зупинитися на удосконаленні їхніх похідних і видів: силової витривалості, швидко-силових здібностей, максимальної й відносної сили, загальної й кардіореспіраторної витривалості тощо, адже спрямованість уроку на формування однієї з якостей дає різний тренувальний ефект та потребує розробки специфічної програми. Уявлення про розвиток певних якостей краще формується на основі практичних прикладів. Так, для удосконалення витривалості аеробна частина заняття повинна тривати не менше 20-45 хв., а

найкращий тренувальний ефект спостерігається при п'яти-шести разовому відвідуванні занять на тиждень тривалістю 30-45 хв. або при три разовому по 45-60 хв. Отже, ця тема лише частково інформаційна, оскільки лектор спрямовує увагу студентів на окремі фізичні якості, інформацію про інші студенти повинні знайти та засвоїти самостійно.

Тема 5. «Параметри фізичних навантажень у системі планування і проведення оздоровчих фітнес-програм» – оглядова, вона дає професійно необхідні знання про фізичне навантаження загалом, процеси налаштування і адаптації організму до нього, види тренувальних ефектів. Для розуміння фізіологічних зрушень в організмі людини, які відбуваються внаслідок довготривалих фізичних навантажень, важливо досконально дослідити принцип суперкомпенсації. За цим принципом, чим більше у процесі тренування зруйнується структурних і скорочувальних білків у м'язах, тим значнішим буде перевищення початкового рівня у фазі суперкомпенсації. Але при надмірно напруженій роботі, пов'язаній зі значним руйнуванням м'язової тканини, а також з надвеликою витратою енергії та накопиченням продуктів розпаду, швидкість відновних процесів може знизитися, а фаза суперкомпенсації буде досягнута в пізніші терміни і виражена в меншій мірі. Ці особливості необхідно враховувати фітнес-тренерові у своїй практичній діяльності для запобігання перенапруження людей, погіршення роботи органів і систем організму, зниження результатів тренувальної діяльності, травмування. Також важливо навчити студентів розрізняти типи м'язових болів, які виникатимуть у процесі тренування й після нього.

Для правильного та раціонального дозування фізичного навантаження майбутнім фітнес-тренерам необхідно знати його параметри і фізіологічні методи визначення інтенсивності. Індивідуалізація фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі – найважливіша умова його ефективності. Зважаючи на це, дозування та оптимізація фізичних навантажень є однією з пріоритетних функцій фітнес-тренера. Так, для людей із різною підготовленістю розраховані індивідуальні зони інтенсивності навантажень, які визначаються з орієнтацією на частоту серцевих скорочень (ЧСС). Для цього використовують відносні показники ЧСС, виражені у

відсотках. Отже, вибір оптимальної величини тренувального навантаження, а також тривалість інтенсивності і частоти занять визначаються рівнем фізичного стану та віковими особливостями фітлайкерів. Ця тема потребує візуально супроводу (розробки презентації) і застосування отриманих знань на практиці, інакше через її складність, сприймається студентами частково, на рівні асоціацій і загальних вражень.

Тема 6. «Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм» є оглядовою, оскільки потребує застосування внутрішньопродметних і міжпредметних зв'язків, деталізації та конкретизації інформації. Вона дає знання про типологію статури людини й диференціацію фітнес-програм за критеріями соматотипу. Ця тема тісно пов'язана з дисциплінами «Біомеханіка», «Фізіологія спорту» тощо.

Відповідно до типу статури людини (доліхоморфний, мезоморфний, брахіморфний) фітнес-тренер повинен здійснювати планування тренінгу, рекомендувати найбільш оптимальний тип уроку, відповідне навантаження, варіанти вправ. Крім цього студенти повинні знати типологію постави людини й особливості корекції її засобами фітнесу. Постава для людини відіграє дуже велику роль, вона забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Тип постави залежить від форми хребта, особливостей нервової системи, тону м'язів, дихальної системи та загального стану організму. Неправильна постава значно знижує працездатність людини, порушує роботу органів та систем організму. Саме тому в дитячому і юнацькому віці важливо привчити дитину стежити за поставою і зміцнити м'язовий корсет, щоб не допустити порушень. У дорослому віці фактично не можливо виправити недоліки постави, а люди зі значними відхиленнями від норми мають обмеження у виконанні фізичних вправ. При роботі з людьми з неправильною поставою фітнес-тренер повинен уміти виявити порушення та визначити тип постави, підібрати відповідну програму або вправи. Для успішного проведення лекції викладач повинен використати наочні матеріали, якими можуть послужити макети, або самі студенти із різними типами статури і постави.

Лекція за темою 7. «Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом» – інформаційна. При роботі з людьми фітнес-тренер повинен порекомендувати режим харчування, тому він мусить знати характеристику основних поживних речовин, що беруть участь в енергозабезпеченні рухової діяльності, особливості температурного режиму та водно-сольового обміну, специфіку обліку калорійності продуктів харчування. Так, відсутність рекомендацій або їхня неточність може привести до зниження тренувального ефекту або до його зворотної дії (людина, яка бажає знизити вагу, при неправильному харчуванні і значних силових напруженнях може її збільшити).

Варто зауважити, що проведення будь-яких лекційних занять потребує відповідного голосового оформлення, відпрацювання міміки і жестів, розробки спеціального ілюстративного супроводу (презентації, відео матеріалів, макетів, плакатів), що полегшить сприйняття навчального матеріалу, додасть лекції науково-методичного колориту, сприятиме створенню відповідної робочої атмосфери, формуванню у студентів пізнавальних, професійних зацікавлень.

Отже, для професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів використовують різні *засоби навчання*. На правильність вибору засобів орієнтує класифікація, ґрунтована на двох основних ознаках: дидактичній меті і способу її реалізації. Згідно з цими ознаками, виокремлюють такі групи засобів навчання та виховання: навчально-наочні, які засновані на використанні інформації на різних носіях (мультимедійні засоби, слайди тощо), вербальні й технічні засоби, дидактичні матеріали, спеціальне обладнання. У підготовці фітнес-тренерів усі засоби доцільно поділити на дві групи: загальнопедагогічні і специфічні. До перших відносять наочні і вербальні засоби навчання, а до других – фізичні вправи.

До навчально-наочних засобів належать: посібники, аудіо- і відеоматеріали, навчальні комп'ютерні програми, слайди. Ця група засобів використовується для ілюстрації, доповнення, деталізації навчального матеріалу, акцентування уваги на окремих положеннях, а також для узагальнення та систематизації засвоєної інформації. Навчальні посібники – важливе джерело знань, засіб стимуляції самостійного науково-пізнавального інтересу й

активності студентів, тому також використовуються в підготовці фахівців цього профілю.

Широке впровадження в навчальний процес сучасних інформаційних засобів навчання, під якими розуміємо навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» (НКП), дає змогу проектувати і програмувати навчальну діяльність, активізувати процес підготовки, розвитку та виховання студентів на більш високому рівні, підвищити інтенсивність роботи викладача і студентів. НКП як складова навчального процесу – це сукупність специфічних засобів, які містять у собі навчальну інформацію, виконують тренувальні, навчальні та виховні функції і призначена для формування у студентів професійних знань та умінь. Правильне застосування НКП дозволяє значно збільшити обсяги навчального матеріалу, розширити можливості індивідуально-групової форми організації заняття, формувати у студентів здатність до самоосвіти, уміння самостійного пошуку матеріалу. Для оволодіння методикою самостійної роботи з інформаційним матеріалом студентів необхідно навчити користуватися навчально-наочними засобами, зокрема НКП, звертати увагу на ілюстративний графічний матеріал, виявляти доцільність шрифтового виділення тексту.

Друга група засобів – *фізичні вправи*, які є невід'ємною частиною підготовки фітнес-тренерів. Для навчання фізичних вправ використовують різні рухові орієнтири (показ вправ викладачем або студентом), а також тренажерні пристрої для відпрацювання рухових дій і удосконалення фізичних якостей. Фізичні вправи вивчають і відпрацьовують переважно на практичних заняттях. Отже, практичні заняття як окрема форма навчання – обов'язковий компонент процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Вони логічно продовжують роботу розпочату на лекціях, сприяють поглибленому вивченню дисципліни і спрямовані на формування професійних умінь та відпрацювання рухових навичок, застосування набутих знань на практиці. Практичні заняття з дисципліни «Сучасні фітнес-технології» розвивають науково-творче мислення, мовні здібності, дають змогу застосувати отримані знання на практиці, слугують оперативним зворотнім зв'язком між викладачем і студентом.

Навчальний матеріал дисципліни «Сучасні фітнес-технології», який вивчають у межах практичних занять, можна умовно поділити на два рівня складності (Рис. 34).

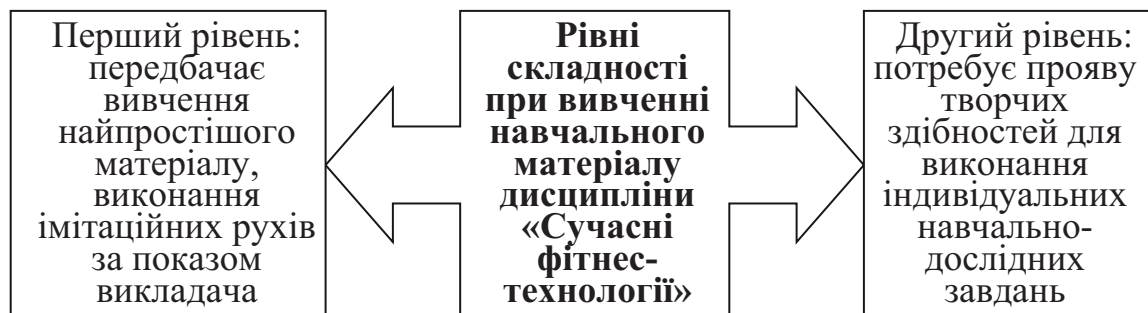


Рис. 34. Рівні складності при вивченні навчального матеріалу дисципліни «Сучасні фітнес-технології»

Перший рівень передбачає вивчення найпростішого матеріалу, до якого відносимо виконання імітаційних рухів за показом викладача або відеопрезентації (самостійно); другий рівень потребує прояву творчих здібностей при розробці і проведенні комплексів аеробних та силових вправ різними методами, частин заняття і заняття в цілому, взаємонавчання, виконання завдань індивідуальної навчально-дослідної роботи тощо.

Перше практичне заняття розпочинається з теоретичного ознайомлення студентів із організаційно-методичними формами навчання та проведенням занять із класичної аеробіки, а саме: визначення наступності і послідовності в освоєнні рухового матеріалу. Студентам необхідно пояснити такі поняття: рухові дії, з'єднання, частини комплексу, комплекс вправ, а також значення музичного супроводу.

Музичний супровід значно полегшує роботу, не обтяжує тренера підрахунком, дозволяє спрямовувати свою увагу на контроль за навчанням і безпекою людей, але потребує специфічних умінь. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовленості тренера. Отже, практичне навчання викладач повинен почати з вивчення основних понять і властивостей музичного твору, зокрема навчити студентів реагувати на початок та кінець музичної фрази, поєднувати рухи з музикою, виконувати їх відповідно до контрасту музичного супроводу. Для навчання студентів властивостям музики використовують фронтальний

спосіб організації заняття: студентів шикують у коло, де вони спочатку одночасно, а потім по черзі оплесками або іншими простими рухами означають початок і закінчення музичного квадрату, вчаться визначати кількість музичних ударів, тобто швидкість музичного твору.

Після цього студенти переходять до вивчення різновидів ходьби, бігу і стрибків під музику, зокрема опановують уміння перестрибувати з ноги на ногу, вчаться легко й вільно виконувати крок прямого галопу, пружинного руху, робити крок на всю площину ступні з просуванням уперед тощо. Внаслідок опанування практичного матеріалу відбувається формування рухових умінь та навичок: самостійно орієнтуватися у характері музичного твору, чітко починати рух після вступу, розпізнавати частини й вирази твору, його динамічні відтінки та передавати їх у русі, відчувати музичний перехід від помірнього до швидкого або повільного темпу тощо. Освоєння прикладних рухів дозволяє перейти до вивчення базових кроків аеробіки.

Для закріплення навчального матеріалу студенти отримують завдання самостійної роботи, а саме: виписати і вивчити зміст музичних властивостей, приблизні параметри темпу музики в оздоровчій аеробіці.

Друге і третє заняття слід розпочати з повторення вивченого матеріалу, а потім приступати до нового, тобто до вивчення кроків класичної аеробіки. Спочатку (на другому занятті) доречно вивчити кроки з малою ударністю та інтенсивністю: march, walking, straddle, squat, step touch, step line (double step), touch step, scoop, toe tap, heel touch, open step, V-step, A-step, grape-wine, lunge, mambo, pivot turn, cross step, slide, basic step. На третьому занятті необхідно вивчати кроки з малою ударністю і високою інтенсивністю: knee up, kick, lift leg side (back), leg curl, scottisch, chasse, gallop, polka, cha-cha-cha, twist jump та кроки з високою ударністю й інтенсивністю: skip, pone, jumping jack, jogging, pendulum, стрибки на одній або двох ногах. Вивчення базових кроків відбувається «наживо», фронтальним способом. При вивченні кроків аеробіки важливо сформувати правильну техніку їхнього виконання: навчити оптимальній амплітуді кроку, постановці ступні на підлогу й положенню корпусу при цьому, уміння узгоджувати рухи з диханням. Такі нюанси убезпечать майбутнього тренера та його

вихованців від травмування кінцівок. Для опанування цього матеріалу необхідно використовувати дзеркальний показ (стояти обличчям до студентів), а також акцентований показ окремих фаз руху. Демонстрацію обов'язково супроводжувати підрахунком і методичним коментарем; при цьому необхідно здійснювати візуальний контроль за студентами, що, окрім правильності навчання, убезпечить їх від травмування. Можливе також використання прийому – проводка за рухом.

Один із важливих моментів підготовки фітнес-тренера – навчання спеціальної термінології і прийомам візуальної інформації, необхідних для контакту з фітлайкерами. Це дає можливість передавати інформацію про вправи та виправляти помилки не перериваючи заняття. Всі вживані способи спілкування з фітлайкерами можна поділити залежно від їх призначення на такі групи: прийоми навчання вправам і їх проведенню; прийоми виправлення помилок; прийоми регулювання навантаження; прийоми організації людей. У кожній із груп існують свої специфічні способи, якими добре повинен володіти фахівець із фітнесу. До тренерів аеробних програм висувають високі вимоги знання цих прийомів і вміння їхнього правильно використовувати, що називаються к'юінгом. К'юінг передбачає об'єднання (одночасне використання) словесних (вербальних) і візуальних (невербальних) прийомів. Вказівки, які дає тренер під час заняття, повинні бути правильними за формою та чіткими й побудованими на основі літературної мови та спеціальної термінології. Інструкції для фітлайкерів повинні використовуватися правильно за часом (не порушуючи хід уроку), бути короткими, точними, однозначними.

Вказівки і команди, які використовують в аеробіці, поділяються на словесні (вербальні) і візуальні (жестикуляторні). До словесних вказівок належать: мовні позначення (терміни); мовні вказівки (початок та закінчення рухів, напрямок; постава і техніка рухів); цифрові (число повторень вправ – рахунок «прямий» і «зворотний»); мовна мотивація (заохочення). До візуальних відносять: «мову рухів» (тіла) (показ вправ із дотриманням вимог до їхньої техніки); специфічні жести (напрямок руху, «пальцевий» рахунок, спеціальні позначення); міміка (усмішка, кивок головою). У словесних вказівках зазвичай використовують кілька слів, словосполучень, які містять інформацію про зміну рухів, похвалу

або коригування. Ефективність таких вказівок визначає уміння тренера своєчасно, чітко і голосно подавати їх, не перериваючи демонстрації руху й не збиваючи дихання.

Зазвичай на заняттях аеробікою застосування словесних вказівок поєднується із жестами, що допомагає швидше сприйняти інформацію. Це особливо важливо, якщо тренеріві необхідно одночасно дати кілька вказівок, наприклад, вести підрахунок та інформувати про початок нового руху. Широке застосування візуальних вказівок у тренуванні призвело до появи інтернаціональних символів-жестів. Для того, щоб застосовувані жести були зрозумілі, їх потрібно виконувати з деяким випередженням (хоча б за 2-4 рахунки до початку наступної вправи; також необхідно зберігати жест деякий час, щоб люди зрозуміли, який рух буде наступним). Демонстрація повинна бути чіткою і постійною для конкретних рухів.

Зміст та обсяг інформації на занятті з фітнесу залежить від етапу навчання і рівня підготовленості фітлайкерів. Мовно-жестикуляторні команди в поєднанні з демонстрацією вправи найчастіше використовують у групах початківців або групах різних за складом. Дуже важливо, щоб тренер контролював якість виконання вправ і застосовував різні прийоми інформації про результат їхніх дій. Це може бути коригувальна інформація про біомеханічні характеристики руху (швидкості, амплітуді, напрямку та ін.), або оціночна – про ефективність, відповідно естетичним стандартам та інших характеристиках, яка повинна бути позитивною і мотивуючою. Цей матеріал складний для вивчення, адже студент повинен одночасно виконувати кроки ногами та рухи руками, без зосередження уваги на техніці їхнього виконання (сформована рухова навичка), а також стежити за діями інших і віддавати мовно-жестикуляторні команди.

Для засвоєння студентами цього матеріалу викладач стає до групи обличчям і багаторазово виконує кроки, а також рухи руками, які попереджають про наступний, а студенти повторюють усі рухи за ним. Потім викладач викликає по черзі студентів, які повинні спробувати себе в ролі тренера. Для опанування мовно-жестикуляторними командами, а також спеціальною термінологією студенти спочатку вивчають матеріали НКП, КТС і навчального

посібника, а потім відпрацьовують їх на практиці. Це і є завданням самостійної роботи студентів на наступне заняття.

На четвертому занятті багаторазово відпрацьовують базові кроки з можливим їх ускладненням і модифікаціями, включаючи повороти та переміщення, а також рухи руками. Виконуючи кілька повторень певного руху, необхідно робити серію рухів з паузою для активного відпочинку тривалістю 8-10 с. Активним відпочинком є перехід до вправи менш складної за координацією (наприклад, марш на місці або приставний крок), це дає можливість студентам усвідомити виконуваний рух, застосовуючи ідеомоторну техніку. Після формування у студентів навичок виконання базових кроків доречно приступати до вивчення рухів руками, які додають безпосередньо при виконанні рухів ногами.

На цьому занятті необхідно ознайомити студентів із методом лінійної прогресії, який передбачає багаторазове повторення руху з поступовою його модифікацією (виконання зі зміною напрямку руху: зигзагом, кутом, з поворотом, з підскоком тощо) і додаванням рухів руками. Також важливо повторити різні за ударністю та інтенсивністю кроки з переміщеннями і поворотами, для ускладнення умов подачі мовно-жестикуляторних команд.

Для закріплення навчального матеріалу студенти повинні самостійно повторити базові кроки класичної аеробіки, спеціальні жести та команди при їх проведенні, термінологію (вихідні положення), метод лінійної прогресії орієнтуючись на приклади подані в НКП та КТС.

На п'ятому занятті необхідно закріпити метод лінійної прогресії, а потім зацентувати увагу на методі «додавання», який застосовують при навчанні початківців. Для цього всю комбінацію розбивають на окремі елементи, спочатку вивчають перший рух, без додавання рухів руками, потім із рухами руками і різними модифікаціями, як у методі лінійної прогресії. Після цього таким же способом розучують наступний рух. Далі обидва рухи з'єднують, тобто виконують по чергово, без паузи; потім розучують третій рух і приєднують до вже вивченого з'єднання. Усі наступні рухи «нанизуються», утворюючи комбінацію. Готову комбінацію багаторазово виконують під музику.

Для ефективного навчання методу «додавання» можна використати дрібногруповий спосіб організації. Групу студентів

необхідно поділити на підгрупи по 4 особи. Кожен студент повинен підготувати вправу методом лінійної прогресії на 8 рахунків, із використанням мовно-жестикуляторних команд, потім підгрупа студентів окремо відпрацьовані вправи поєднує в одну спільну комбінацію на один музичний квадрат (32 рахунки), решта студентів повторює композицію разом із підгрупами.

Для закріплення студенти повинні самостійно скласти танцювальну композицію методом «додавання» і записати її в зошит, орієнтуючись на приклади, подані в НКП і КТС.

На шостому занятті продовжується вивчення методів побудови танцювальних комплексів, зокрема: «від голови до хвоста», блоковий, зигзаг, заміни, діленням із подачею мовно-жестикуляторних команд.

Методику побудови комплексів названими способами спочатку показує викладач, а це потребує ретельної підготовки. Комплекси повинні включати різні за ударністю та інтенсивністю кроки ногами й рухи руками, які логічно пов'язуються один із одним. Велике значення має складання зв'язок і комплексів вправ, побудованих за рахунок поєднання рухів руками з рухами ногами, а також кроків зі зміною ведучої ноги. Важливо звернути увагу студентів на вихідні положення ланок тіла та закінченість рухів, їхню амплітуду і ритмічність при виконанні, фізіологічне послідовне поєднання попереднього руху з наступним, раціональне поєднання рухів ніг та рук.

Для відпрацювання методів доречно використати груповий спосіб навчання: поділити студентів на підгрупи і кожній дати завдання – розробити комплекс вправ із класичної аеробіки певним методом. Демонструючи комплекси вправ, студенти опрацьовують більшу кількість інформації, активно її обговорюють, діляться практичним досвідом.

Для закріплення студенти повинні самостійно скласти танцювальні композиції вивченими методами, орієнтуючись на комплекси подані, у НКП і КТС і записати їх у зошит; повторити матеріали лекційних занять, зокрема звернути увагу на тему 3. «Типи й структура тренувальних занять».

На сьомому - дев'ятому заняттях вивчають типи і структура занять з оздоровчої аеробіки. Сьоме заняття присвячують побудові та практичному проведенню підготовчої частини уроку. Зокрема

студентів необхідно навчити здійснювати коротке привітання і налаштування попереднього емоційного фону, подавати цілі та завдання уроку, проведенню комплексу вправ аеробної розминки й попереднього стретчингу. Стретчинг – невід’ємна частина будь-якої фітнес-програми, так само як і гнучкість поділяється на два види: активний і пасивний. Активний проводять на початку заняття, пасивний – наприкінці, також упродовж заняття можна проводити заминку, яка містить елементи стретчингу. Ці види стретчингу мають різні цілі і передбачають різні вправи. Студенти на практичних заняттях вчать проводити всі види стретчингу, підбирати вправи відповідно до завдань певної частини заняття. У межах цієї теми кожен студент повинен провести підготовчу частину заняття з дотриманням усіх компонентів.

На восьмому й дев’ятому заняттях вивчають методики проведення основної частини уроку кардіо спрямування. Ця частина уроку передбачає у своїй структурі проведення комплексів вправ аеробного (виконання танцювальних з’єднань і комплексів на основі базових кроків класичної аеробіки та різних методів їхньої побудови) характеру, аеробного піку й першої аеробної заминки. Для закріплення умінь кожен студент упродовж семестру повинен підготувати та провести основну частину уроку в повному обсязі. Велику роль у проведенні уроку аеробіки відіграє заключна частина. Навчання її проведенню відбувається паралельно з вивченням основної частини заняття.

Для закріплення матеріалу студенти, керуючись отриманим на практичних заняттях досвідом і НКП, повинні розробити план підготовчої частини заняття, а потім основної та заключної; повторити тему «Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі».

З десятого по тринадцяте заняття велику увагу приділяють опануванню базовими кроками степ-аеробіки і побудові комплексів методом ділення, аеробіці з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіці. Продовжують закріплювати уміння проводити різні частини заняття з аеробіки. Паралельно з аеробною частиною заняття необхідно навчати студентів методам формування фізичних якостей, переважно сили й витривалості і її похідних (силової витривалості, швидко-силових здібностей). Навчання здійснюється фронтальним способом у другій половині заняття і

починається з відпрацювання техніки базових силових вправ, до яких належать присідання, випади, відведення та приведення ноги, рухи тулубом і руками, а також вправи з використанням тренажерного обладнання та вільними вагами.

Крім класичних силових вправ, важливо навчати студентів вправам із використанням різного фітнес-обладнання: гантелей і м'ячів різної ваги, амортизаторів, обтяжувачів, гир (*чотирнадцяте – сімнадцяте заняття*). Ці вправи широко використовуються в фітнесі, вони знімають монотонність, притаманну багаторазовому повторенню, дозволяють дозувати навантаження, вносити елемент новизни у кожне заняття, роблять його більш цікавим, сприяють переважно формуванню силової та загальної витривалості, необхідні людям із невисоким рівнем підготовленості. Студенти, складаючи і проводячи комплекси вправ, повинні знати і промовляти вголос групи м'язів, які працюють під час виконання вправи, регулювати режим дихання (вказувати, коли зробити вдих, коли – видих), попереджати порушення у техніці виконання (завчасно робити методичні рекомендації).

Для удосконалення сформованих умінь студенти самостійно виконують завдання, яке полягає в розробці і проведенні комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів (штанги, гирі, гантелі), силових і кардіо тренажерів), що використовується у персональному тренуванні.

На основі опанування технікою виконання та методикою навчання силових вправ відбувається вивчення основ анаеробних видів оздоровчого фітнесу, до яких належать: скульптура тіла, кроссфіт, функціональний тренінг, боді-тонік, колове тренування тощо. Ці та інші тренувальні заняття можуть бути засновані на поточному (безперервному) або серійно-поточному (з мінімальними перервами між різними вправами) методах проведення вправ. В оздоровчій аеробіці також використовують інтервальний метод і метод колового тренування, суть яких полягає в чергуванні вправ (серій, блоків), спрямованих на вдосконалення силових можливостей різних м'язових груп і вправ, що розвивають аеробну витривалість. Застосування цих методів забезпечує комплексний вплив на організм людини. Слід зазначити, що необхідність здійснення навчання вправ без зниження інтенсивності їх виконання висуває підвищені вимоги до

професійної підготовленості тренера. Саме тому на цьому етапі професійного навчання важлива самопідготовка студента, яка полягає в багаторазовому розробленні й відпрацюванні як аеробної, так і силової частини заняття із застосуванням музичного супроводу та мовно-жестиккулярних команд.

Вісімнадцяте – двадцять перше заняття присвячені навчанню плануванню фізичного навантаження й прийомам його регулювання під час тренування. Так, у ході заняття тренер повинен бачити всіх людей (стояти більшу частину заняття до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги, недостатнього навантаження або недостатнього відновлення після виконання окремих вправ. Ознаками цього можуть служити: ЧСС, частота дихання, рясне потовиділення, почервоніння або збліднення, порушення техніки або координації рухів. При виявленні таких змін необхідно внести корективи у хід заняття, а саме: знизити або підвищити темп рухів, зменшити або збільшити амплітуду рухів, перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, виключити або доповнити вправу підскоками, стрибками чи переходом на крок.

Для регулювання навантаження на занятті можна використати різні методичні прийоми, у тому числі «періодичний» і «тривалий тренінг». «Періодичний тренінг» в аеробній частині уроку рекомендований лише молодим фітлайкерам із високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (ЧСС до 80-100% від максимально допустимої). Такий режим навантаження рекомендовано виконувати протягом коротких проміжків часу – від 10 с. до 5 хв. Після цього включають до програми вправи з невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого та другого типів навантаження може бути різним – 1/2 або 1/3. «Тривалий тренінг» в аеробній частині уроку більше підходить для початківців, а також людей із середнім і низьким рівнем підготовленості. Фітлайкерам пропонується оптимальне навантаження з постійною інтенсивністю виконання вправ упродовж досить тривалого часу – від 15 до 40 хв. Плановий зсув ЧСС повинен підтримуватися на рівні 60%-75% від максимально допустимих можливостей організму. Отже, для оцінки функціонального стану фітлайкерів студентів необхідно навчити використовувати різні методики, що дозволяють рекомендувати

цільові тренувальні зони пульсу, так званий «оптимальний пульс» для людей різного віку і рівня підготовленості.

Паралельно з практичним відпрацюванням прийомів регулювання навантаження вважаємо за доцільне навчати методик проведення психічно-регулювальних видів фітнесу, на основі фітнес-програм: Пілатес і фітнес-йога. Перш ніж здійснювати пояснення психічно-регулюючих методик проведення заняття, важливо коротко пояснити студентам їхнє цільове призначення та історію розвитку.

Метод Пілатеса заснований на принципі свідомості у виконанні вправ і супроводжується концентрацією на дихальному ритмі. Вправи системи Пілатесу зміцнюють м'язи живота, спини, коригують поставу, покращують координацію, збільшують гнучкість, рухливість суглобів, посилюють обмінні процеси в організмі й знижують вагу, допомагають досягти внутрішньої гармонії. Вправи Пілатесу можна виконувати зі спеціальними предметами: оверболом, гумовою стрічкою, ізотонічним кільцем та ін. Різновидами програм за цією системою є: Pilates Dance (вправи з використанням елементарної хореографії), Pilates Fabric (вправи з застосуванням гумової стрічки), Pilates FitBall (вправи із використанням фітболів) та ін. При виконанні вправ за системою Пілатесу використовують метод візуалізації, що забезпечує правильність виконання рухів і швидкий процес навчання. Цей метод включає багато рис, властивих як західноєвропейській і американській культурі рухів, так і східній. Опанування методики необхідно розпочинати з вивчення принципів цієї системи, до яких належать: концентрації, інтеграції, правильної координації і контролю, централізації, узгодженості рухів із диханням, плавності виконання рухів. Після цього переходити до вивчення класичних вправ системи. Освоюючи цю тему, студенти оволодівають уміннями виконання і навчання базових вправ за системою Й. Пілатеса, проводити заняття різними стилями – базовим, атлетичним, хореографічним.

Крім Пілатеса, популярністю користується і фітнес-йога. Цей напрямок характеризується: доступністю для людей різного віку, оздоровчими можливостями (зміцнення м'язів спини, живота, профілактика і лікування хвороб хребта, формування гнучкості тощо), гармонізацією духовного та фізичного початку (підвищення стресостійкості тощо). Проте, цей вид оздоровчої гімнастики

вимагає від тренера не лише знань базових рухів, а й умінь концентруватися на диханні, мати високий рівень гнучкості, і головне, уміти навчати людей відчувати в собі духовну енергію, оптимізувати емоційний стан. Опанувати фітнес-йоогою вдається не кожному, адже йога – це не просто вид фізичної активності, а філософія, яка потребує ґрунтовного вивчення і сприйняття. При вивченні цієї теми студенти оволодівають основними асанами йоги, а в майбутньому потребуватимуть додаткового підвищення кваліфікації на спеціальних семінарах.

У зв'язку з великим обсягом матеріалу більшу його частину переадресовують на самостійне опрацювання, зокрема: записати прийоми регулювання навантаження, за спеціальною формулою і розрахувати оптимальні показники ЧСС для людей різного віку; ознайомитись із біографією Дж. Пілатеса та його авторською системою, вивчити базові принципи цієї системи і рухи; записати асани, що використовують у фітнесі за напрямом йога.

Двадцять друге – двадцять шосте заняття спрямовані на навчання студентів методичних особливостей проведення фітнес-програм із людьми різного віку. Так, за віковими ознаками фітнес-програми класифікують на: дитячий фітнес, фітнес для підлітків, дорослих до 30 років, дорослих від 30 до 50 років, людей старших 50 років, людей старших 60 років, людей похилого віку. Враховуючи фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини різного віку, цільове спрямування фітнес-програм також змінюється.

Найскладніший для вивчення матеріалом цієї дисципліни – розробка і проведення цілісно фітнес-заняття. Це індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується на завершальному етапі вивчення дисципліни, адже воно потребує знань про види занять (кардіо- і силовий, ментальні), методики побудови комбінацій (танцювальних і силових) та застосування обладнання, вікові особливості людей і цільові тренувальні зони пульсу. У проведенні уроку кожен студент може виявити свою творчість, додаючи стилізованості рухам й індивідуальності методичним підходам, але за умов дотримання структури заняття та технічності (використання лише дозволених рухів і правильність показу) при демонстрації вправ. Для проведення уроку в цілому студентів розподіляють на підгрупи по 3-4 особи (по можливості кожен студент має провести розроблений ним урок). У кожній підгрупі повинні бути як сильні, так і слабкі студенти. Студенти колективно

готують план-конспект, де вказують вік людей, з якими проводитиметься урок (дітьми, дорослими), мету і завдання, описують розгорнуто його зміст. Кожен студент підгрупи повинен провести будь-яку частину заняття за вимогою викладача. Цікаво проходить практика проведення фітнес-занять із студентами інших академічних груп (наприклад, зі студентами з інших факультетів, молодших курсів).

При виконанні завдань самостійної й індивідуальної науково-дослідної роботи слід керуватися матеріалами та прикладами, запропонованими НКП, КТС або навчальним посібником.

Таким чином, операційно-технологічний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів характеризується чітким уявленням студентів про зміст професійної діяльності фітнес-тренера; постійним удосконаленням рівня теоретичної, методичної, технічної підготовки за рахунок вивчення нормативних і вибіркових дисциплін; продовженням процесу формування практичних умінь і навичок із проведення окремих частин заняття з аеробіки, силових програм, ментальних видів фітнесу та заняття в цілому, фізкультурно-оздоровчих заходів, тренінгів. Студенти активно застосовують методи виховання, які ґрунтуються на власному життєвому досвіді, отриманому в ході спортивної діяльності, змагальному досвіді, спостереженні за діяльністю досвідчених тренерів із фітнесу; використовують різні способи організації заняття.

3.3. Творчо-спеціалізувальний етап професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Основними цілями творчо-спеціалізувального етапу підготовки фітнес-тренерів (4 курс) є: професійна спрямованість навчання на удосконалення професійних здібностей, знань, умінь та навичок, набуття досвіду, доведення цих складових до рівня професійної компетентності, провідного виду діяльності.

Завдання цього етапу підготовки:

- безпосереднє застосування професійних компетенцій в умовах реальної соціальної взаємодії і професійної діяльності;
- завершення процесу формування стійкої системи життєвих та професійних цінностей, проектування моделі професійного й особистого життя, досягнення відчуття внутрішньої гармонії, незалежності в судженнях та вчинках;

- вироблення власної професійної позиції й індивідуального стилю діяльності та керівництва;
- освоєння технологій професійного самовиховання, безперервний саморозвиток творчого потенціалу і власних професійних здібностей;
- творче спільне вирішення ситуацій як професійного, так і прикладного характеру, формування умінь вести діалог науково-методичною мовою, вживаючи спортивно-професійну термінологію;
- уміння бачити професійні проблеми й проектувати шляхи їхнього розв'язку.

Характерні особливості творчо-спеціалізувального етапу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів:

- значний обсяг теоретичних і методичних знань та умінь, але недостатність професійного і соціального досвіду;
- потреба у творчості, але недостатність досвіду застосування інноваційних технологій;
- неузгодженість планів особистого життя з індивідуальними професійними пріоритетами (Рис. 35).

Інтегральною характеристикою якості професійної підготовки на цьому етапі є професійна компетентність, яка ґрунтується на індивідуально-творчій самореалізації, підвищенні рівня свідомості та самосвідомості, удосконаленні культури спілкування на основі зростання загальної і професійної культури.

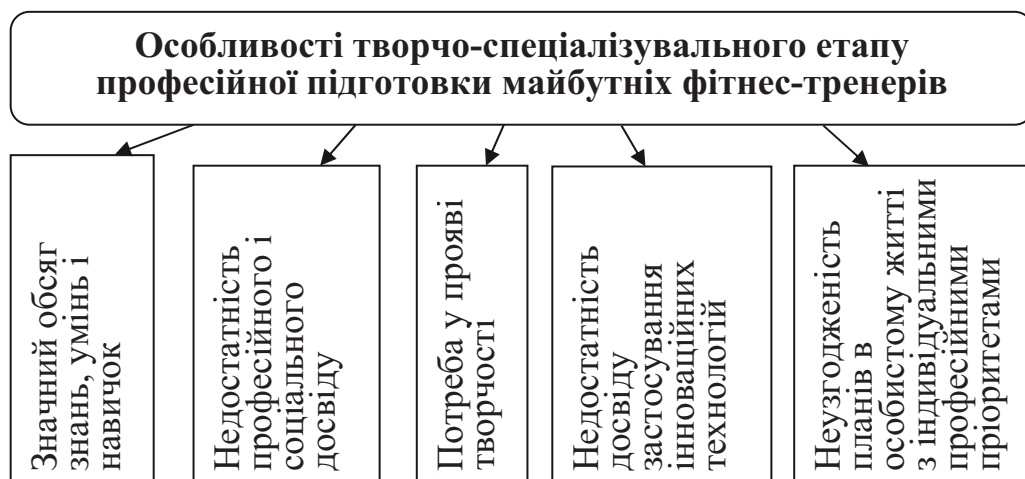


Рис. 35. Особливості творчо-спеціалізувального етапу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів

Ми спостерегли, що у старшокурсників мотиваційні установки щодо працевлаштування порівняно зі студентами молодших курсів, змінюються. Більшість випускників виявляє конкретні мотиви, пов'язані з провідними професійними інтересами й цілями. Це:

- престижні мотиви, що виражають прагнення майбутнього фахівця обіймати престижну посаду, яку цінують колеги, друзі і знайомі, що дозволить досягти привабливого становища в суспільстві, забезпечить швидке просування по службі;

- матеріальні мотиви, пов'язані з прагненням мати високооплачувану професію як гарантію стабільного майбутнього;

- утилітарні мотиви, які пов'язані з бажанням обрати професію, що дає змогу керувати людьми, здійснювати адміністративні, управлінські функції (персональний тренер, робота старшим інструктором, адміністратором, директором клубу).

На творчо-спеціалізувальному етапі професійна підготовка набуває системного характеру та чіткої послідовності в досягненні поставлених цілей, оскільки зв'язок між теорією і практикою вже майже досягнутий. Розробка індивідуальних програм професійного самовиховання та саморозвитку відбувається з завершенням вивчення нормативних і вибіркових дисциплін, зміст яких спрямований не лише на поглиблення знань та умінь, пов'язаних із практикою реалізації професійно-практичних задач і виконанням науково-дослідних завдань (захист курсового проекту), а й отримання нових, пов'язаних із керівними, адміністративними видами діяльності.

Творчо-спеціалізувальний етап підготовки висококваліфікованого фахівця потребує не лише запам'ятовування сукупності інформації, а і формування навичок самостійного творчого мислення, здатності до сприйняття нових технологій і застосування їх на практиці. Ефективно творчий тип мислення формується за допомогою проблемних ситуацій, що виникають як протиріччя між чинними й новими знаннями та потребують застосування методів науково-дослідної діяльності. Саме тому на цьому етапі підготовки важливо прищепити студентам уміння володіти методологією наук як інструментом самостійного здобуття нових знань і практичних умінь. З огляду на це, студент із суб'єкта педагогічного впливу перетворюється на дослідника, теоретика-практика, психолога-вихователя, управлінця.

Отже, на цьому етапі підготовки важливим є формування управлінських умінь, пов'язаних із керівною діяльністю. Під керівництвом розуміємо інтеграційний процес планування, організації, мотивації та контролю за діяльністю працівників, управління різними галузями шляхом постановки цілей і розробки стратегій їхнього досягнення. Для майбутніх фахівців і напряду «Здоров'я людини», і «Фізичного виховання» це можливість управління структурним підрозділом, керівництво колективом людей, з урахування матеріальних, технічних, трудових ресурсів задля досягнення поставлених цілей. Керівна діяльність характеризується переважно вмінням приймати управлінські рішення. Вона висуває високі вимоги до знань, умінь, якостей, здібностей та інших властивостей особистості керівника, до його психічних процесів і станів, а також до його авторитету. Ефективність керівництва безпосередньо залежить від ідейної та професійної спрямованості керівника, його схильностей, інтересів і любові до своєї справи. Якщо провідні життєві цілі та мотиви поведінки керівника розходяться із його принципами, то він має слабку готовність до діяльності, і це негативно відбивається на процесі управління. Керівник повинен мати громадський, діяльний і сильний характер, почуття відповідальності, принциповість, уважність до людей, дисциплінованість, наполегливість, мужність, сміливість, життєрадісність. Успіх керівництва багато в чому залежить від розумових, організаторських, педагогічних якостей та управлінських здібностей особистості. Зважаючи на це, у процесі підготовки студенти повинні навчитися виявляти сильні і слабкі сторони трудового колективу, можливості і ресурси окремих людей, організовувати продуктивні трудові процеси з урахуванням умов праці, аналізувати внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на ефективність діяльності, регулювати діяльність колективу і створювати сприятливі умови для його професійного зростання.

Основними формами проведення занять на творчо-спеціалізувальному етапі є лекції, практичні та семінарські заняття з нормативних і вибіркових дисциплін навчального плану, методичні семінари, спецкурси, тренінги, самостійна робота, виконання творчих завдань, виробнича практика, а також активна науково-дослідна діяльність: залучення студентів до участі в

наукових конференціях, методичних семінарах, олімпіадах, конкурсах різного рівня та спрямування.

Методами й методичними прийомами, спрямованими на формування професійних компетенцій, на цьому етапі є:

– спонукальний і пошуковий методи навчання, які полягають у тому, що викладач ставить перед студентами проблемні питання і завдання, організовуючи їхню самостійну діяльність, студенти самостійно здобувають та засвоюють нові знання в основному без допомоги викладача;

– проєктивного, контекстного навчання, ділова гра;

– організація тематичних дискусій, самостійне моделювання професійних психологічних ситуацій та їх спільний аналіз;

– вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду;

– аналіз навчально-тренувальних занять, проведених однокурсниками;

– збір та облік даних про якість навчального і тренувального процесу;

– дослідницький метод навчання, який включає методи систематизації, класифікації, типізації, порівняльного аналізу, узагальнення, самооцінки.

Прогнозовані результати творчо-спеціалізувального етапу підготовки:

– оволодіння прийомами творчої праці, уміннями продуктивно поєднувати навчально-тренувальну і навчально-дослідну діяльність;

– усвідомленість професійної перспективи, окреслення меж найближчої реалізації професійних можливостей, закріплення індивідуального стилю діяльності;

– стійкі мотиваційні установки та внутрішня позиція, професійна спрямованість, самовизначеність, гармонія розвитку інтелектуальних і моральних якостей, висока тренерська майстерність і організованість;

– професійно спрямоване спілкування та висока культура поведінки, загальна і професійна ерудованість;

– цілеспрямоване та свідоме посилення своїх позитивних особистісних і професійних якостей та корекція негативних;

– сформовані уміння ставити завдання навчально-тренувальної роботи у спортивному колективі, знаходити шляхи їхньої реалізації, комплексно організовувати діяльність підопічних і власну діяльність;

– сформовані уміння організовувати та аналізувати діяльність спортивного колективу використовуючи різні методи дослідження;

– сформовані уміння регламентувати стосунки в колективі і з окремими людьми в процесі навчально-тренувальної або адміністративної роботи;

– здатність до самопрогнозування власного професійного шляху; потреба в постійному всебічному саморозвитку, самовихованні; самостійність, незалежність у вчинках і діях.

Для досягнення поставлених цілей на цьому етапі підготовки студентам пропонують до вивчення низку навчальних дисциплін, які дають професійно необхідні знання для діяльності фітнес-тренера. Це: «Управління у сфері фізичного виховання», «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування», «Вікова анатомія і фізіологія» / «Вікова фізіологія і валеологія», «Інноваційні технології у фізичному вихованні», «Технології тестування рухових здібностей», «Основи персонального тренування» (Табл. 15).

Таблиця 15

**Розподіл професійно необхідних, для підготовки
фітнес-тренера, навчальних дисциплін за напрямками
«Здоров'я людини» і «Фізичне виховання»**

Напрямок підготовки – «Здоров'я людини»		Напрямок підготовки – «Фізичне виховання»	
Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл-сть годин	Дисципліни що вивчаються на цьому етапі підготовки	Кіл-сть годин
Вікова анатомія фізіологія	120г.	Вікова фізіологія і валеологія	120г.
Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування	90г.		
Управління у сфері ФВ	60г.	Управління у сфері ФВ	120г.
		<i>Інноваційні технології у фізичному вихованні</i>	<i>90г.</i>
		<i>Технології тестування рухових здібностей</i>	<i>90г.</i>
		<i>Основи персонального тренування</i>	<i>90г.</i>

Ж – означено нормативні дисципліни навчального плану;

К – означено дисципліни за вибором студентів чи навчального закладу.

Навчальні дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія» / «Вікова фізіологія і валеологія»

Мета вивчення дисциплін – збереження здоров'я людей, гармонійний розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей є важливим завданням держави. Вирішення цієї проблеми вимагає від викладача фізичного виховання та фітнес-тренера глибоких знань закономірностей росту та розвитку організму людини, знання вікових морфофункціональних особливостей діяльності його різних органів і систем.

Вікова анатомія та фізіологія як науки розглядають один і той же об'єкт – структуру живого, але з різних позицій: анатомія – з погляду форми та організації живого, а фізіологія – з погляду функції і процесів в організмі. Вікова анатомія розглядає процес розвитку індивіда – онтогенез – протягом усього його життя: ембріональний (утробний період) і постембріональний (позаутробний період) – від народження до моменту смерті. З цією метою використовують дані ембріології і геронтології.

Вікова фізіологія – наука про особливості життєдіяльності організму, в різні періоди онтогенезу функції органів і організму в цілому в міру його росту та розвитку. Окрім того, студенти напряму «Фізичне виховання» вивчають і основи валеології. Валеологія – сучасна інтегральна наука, яка розглядає фундаментальні закони духовного, психічного і фізичного здоров'я як окремої особи, так і всього суспільства в цілому на новому етапі його духовно-творчої еволюції. Відповідно, предметом вивчення дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія» є особливості розвитку й регуляції фізіологічних функцій, процеси життєдіяльності організму та механізми його пристосування до зовнішнього середовища на різних етапах онтогенезу.

Студенти обох напрямків повинні знати: основні закономірності росту і розвитку людського організму та функціонування його систем, принципи вікової періодизації життя людини тощо.

Студенти повинні вміти: використовувати теоретичні знання при організації тренувального процесу, застосовувати диференційований підхід при тренуванні людей різного віку, статі, відхиленнях у стані здоров'я.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні), практичні та лабораторні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, дослідницький, частково-пошуковий, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (складання паспорту здоров'я людини; аналіз елементів передового досвіду спортивного відбору; конспект із теми за самостійно розробленим планом; реферат із теми (модуля) або окремої проблеми; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; розроблення діагностичних тестових завдань фізичного розвитку дітей та підлітків), тестові контрольні роботи, колоквиуми, комп'ютерний контроль знань);

– підсумковий – екзамен [100; 328].

При опануванні основами цієї дисципліни важливим, для майбутніх фітнес-тренерів є вивчення загальних закономірностей росту і розвитку організму людини, орієнтування в поняттях: безперервність, нерівномірність, гетерохронність, онтогенез, ріст, розвиток, функціональний стан, функціональна зрілість, хронологічний та біологічний вік, диференціювання клітин і тканин, формоутворення тощо, знати сучасні класифікації вікових та сенситивних періодів розвитку і життя людини. Це важливо, адже у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять необхідно враховувати вікові, морфофункціональні особливості організму людини, рівень сформованості основних фізичних якостей, а також статеві відмінності.

Для діяльності фітнес-тренера важливою є тема «Загальні закономірності росту і розвитку людини». Вона дає базові знання з основних понять: «онтогенез», «ріст», «розвиток», «функціональний стан» «функціональна зрілість», а також загальні уявлення про періоди розвитку людини, відмінності в поняттях «біологічний вік» і «хронологічний вік», у розвитку чоловіків і жінок тощо.

Тема «Вплив рухової активності на стан здоров'я дітей 8-11 років» розкриває майбутнім фітнес-тренерам особливості роботи з дітьми цього віку. Зокрема, необхідно знати, що діти важко переносять монотонну роботу. У зв'язку з цим необхідно частіше

змінювати рухи, вихідні положення, використовувати різні перебудови, інтервальні способи проведення заняття. Наприклад, чергувати танцювальні рухи в положенні стоячи і силові – в партері. Упродовж тижневого циклу рекомендовано міняти програму занять, частіше включати природні для цього віку види рухової активності, які формували б прикладні уміння та навички, наприклад, аеробіку зі скакалкою, м'ячем, рушниками тощо.

Проте існує ряд обмежень щодо занять із цією віковою групою. У зв'язку з тим, що розвиток організму ще не завершився, а активно триває, збільшується довжина тіла, продовжують формуватися органи і системи організму, не рекомендується використовувати вправи на степ платформах, динамічні вправи функціонального тренування, тай-бо, аеро-кік-боксингу та інші, тобто ті, які виконуються у швидкому темпі та з використанням довготривалих стрибків. Це може перенавантажити серцево-судинну систему, сприяти виникненню сколіозів, нашкодити здоров'ю. Для цього віку надзвичайно корисні вправи з використанням фітболів, оверболів, амортизаторів, вправи Пілатесу, йоги, танцювальних стилів аеробіки.

Тема «Морфофункціональні і психологічні особливості підлітків. Вплив аеробного навантаження на їхній організм» розглядає цей період як особливий етап в онтогенезі людини. Адже тоді відбуваються зміни в структурі і функціях не лише окремих органів і систем, а й в організмі в цілому, які завершуються становленням біодинамічних особливостей організму і формуванням особистості. Ці особливості необхідно знати та враховувати при плануванні тренувального процесу підлітків.

Специфіку підліткового віку визначає передовсім процес статевого дозрівання, коли в організмі відбувається складна нейроендокринна перебудова і зміна морфологічного статусу, який формується під впливом соціальних та екологічних чинників. Ці біологічні зміни зумовлюють фізичні можливості підлітків, що необхідно враховувати при їх тренуванні. Так, основна біологічна особливість жіночого організму, починаючи з 12-14 років, – менструація, яка істотно впливає на весь організм. Зв'язок між станом працездатності, витривалості і фазою оваріально-менструального циклу (ОМЦ) особливо виразно простежується в

підлітковому віці. Тому, при плануванні занять фітнесом із дівчатами, окрім усіх необхідних умов тренування, повинні враховуватися і фази ОМЦ, що дозволить правильно розподілити фізичне навантаження, ефективно удосконалювати фізичні якості і здібності, а також виключити негативну дію непомірного фізичного навантаження на молодий жіночий організм, зокрема на протікання ОМЦ.

Тема «Особливості морфологічного і функціонального стану людей зрілого віку. Вплив тренувань на їхній організм» розкриває закономірності стану організму в період зрілого віку. Так, у цей період завершуються процеси росту організму, зокрема закінчується окостеніння шийних, грудних, поперекових, куприкових хребців та починаються процеси старіння. У цій темі також описуються й типові захворювання, які виникають у наслідок порушення нормальної життєдіяльності організму, при впливі на нього шкідливих чинників або обумовлені вадами розвитку, а також генетичними (спадковими) дефектами.

Для запобігання виникнення захворювань людям цього віку необхідні заняття з дозованим фізичним навантаженням. При відсутності регулярних фізичних навантажень у людей зрілого віку відбувається істотне зниження рівня розвитку фізичних якостей за усіма показниками. Особливо помітно знижуються витривалість, швидкість, гнучкість. Отже, при малорухомому способі життя в 30-40 років в істотно знижується рівень фізичних якостей. Регулярними заняттями можна успішно підтримувати або навіть підвищувати рівень витривалості і сили, проте природний, властивий молодому організму рівень гнучкості, швидкості і рівноваги, все ж знижується.

Рухливість хребта і суглобів – один із критеріїв здоров'я кістково-зв'язкової системи та опорно-рухового апарату. Значні зміни в суглобах і в хребті відбуваються, як правило, в 30-40 років у людей, які ведуть малоактивний спосіб життя: змуншується рухливість у суглобових з'єднаннях хребта, верхніх і нижніх кінцівках, а це – ознака початку розвитку остеохондрозу. Регулярні заняття фітнесом частково компенсують зниження природного рівня рухливості в суглобах, властивого молодому віку. Особливо це помітно для показників рухливості шийного відділу хребта, тому

для компенсації зниження рухливості в шийному відділі хребта необхідно до програми оздоровчих занять включати спеціальні вправи.

Заважаючи на біологічні закономірності цього вікового періоду, фітнес-тренерові важливо правильно підібрати формат заняття, методи тренування, прийоми регулювання навантаження.

Навчальна дисципліна «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування» (вивчають студенти напряму підготовки «Здоров'я людини»)

Мета викладання дисципліни – формувати у студентів сучасної системи поглядів і спеціальних знань у галузі організації та управління закладом в умовах ринкової економіки, забезпечення ефективної діяльності підприємства.

Студенти повинні знати: теоретичні і методологічні основи менеджменту та маркетингу; основи системного підходу до управління закладом; вплив макро- й мікросередовища на ефективність діяльності закладу; організацію структур управління, форм та методів менеджменту й маркетингу тощо.

Студенти повинні уміти: уміння здійснювати поточне та оперативне планування, складати бізнес-плани.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, метод контекстного навчання, метод проектного навчання спонукальний, пошуковий, моделювання професійних ситуацій, вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду, ділова гра.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки, написання рефератів та реферативних повідомлень, розробка планів для оперативної і поточної діяльності, бізнес-плану), колоквиуми, тестові контрольні роботи);

– підсумковий – екзамен [134].

Загальні основи менеджменту, маркетингу та адміністрування студентам розкриває тема «Вступ до дисципліни». Важливим

елементом діяльності сучасних фітнес-тренерів є необхідність ефективного управління оздоровчими закладами або його підрозділами, а це неможливо без розуміння сутності й змісту менеджменту. Терміни «управління» та «менеджмент» пов'язані між собою. Управління – цілеспрямована дія на об'єкт із метою зміни його стану або поведінки. Менеджмент – це складовий елемент управління, під яким розуміють цілеспрямовану дію на колективи працівників або окремих виконавців із метою досягнення поставлених цілей. Управління – дуже складна справа, яка вимагає багатьох різнобічних знань. Фітнес-тренер не менеджер, проте має виконувати керівні функції, бути освіченою людиною в галузі виробництва, знати кон'юнктуру і динаміку ринку, володіти знаннями з технології та організації виробництва, економічних важелів ефективної діяльності підприємства. Саме тому однією з важливих є тема «Планування як загальна функція управління». Вона дає студентам знання з основних стратегій діяльності бізнесу, уміння здійснювати поточне та оперативне планування, складати бізнес-плани. Поточне й оперативне планування дозволить їм детально розробляти завдання і графіки їхнього виконання для кожного підрозділу (виконавця).

Тема «Управлінські рішення: сутність, класифікація, умови та процес прийняття» також одна з актуальних, оскільки розкриває сутність управлінських рішень, умови і моделі їхнього прийняття. Управлінське рішення – складний вибір, який повинен зробити керівник, щоб забезпечити рух організації до поставлених цілей. Вироблення і прийняття рішень – творчий процес, який мусить відбуватися за певним алгоритмом, а людина котра його здійснює, відповідними навичками. Для прийняття ефективних рішень керівникові необхідно опрацювати значний обсяг різноманітної інформації за допомогою відповідних методів і електронно-обчислювальної техніки. У процесі навчання студенти опановують ряд методів, що сприяють ефективному прийняттю рішень, з-поміж яких: методи, побудовані на науково-практичному підході, методи, засновані на практичному досвіді, методи, побудовані на інтуїції.

Центральна фігура в системі управління організацією – менеджер-керівник, який одночасно є лідером, має владу й ефективно керує своїми підлеглими. Для оволодіння основними поняттями керівництва та лідерства студенти вивчають тему

«Керівництво і лідерство». Основа сучасного ефективного керівництва – це вміло побудовані взаємини з підлеглими. Високий рівень освіти ліквідує відмінності між керівниками та виконавцями. Тому важко формувати владу лише на основі примусу, винагородах, традиціях чи компетенції. Керівник мусить бути лідером. Лідерство ґрунтується на авторитеті керівника (формальному, особистому, повному). Знаючи види авторитетів та їхні особливості, майбутній керівник зможе побачити шляхи свого професійного розвитку, встановити позицію лідерства в колективі, швидше піднятися по кар'єрних сходах.

Вивчення зазначених тем допоможе майбутнім фахівцям у галузі фітнесу грамотно побудувати взаємовідносини в колективі, здійснювати керівні обов'язки, залагоджувати конфлікти, приймати ефективні управлінські рішення.

Окремий модуль у вивченні дисципліни – «Сутність маркетингу та його сучасна концепція». Цей модуль дозволяє студентам оволодіти основами маркетингу, його видами, цілями, принципами. Маркетингом називають вид людської діяльності, спрямованої на задоволення потреб шляхом обміну. Комплекс маркетингу – це сукупність маркетингових засобів (товар, ціна, розподіл, просування), певна структура й обсяг яких забезпечує досягнення поставленої мети та вирішення маркетингових завдань. На нашу думку, ці поняття майбутнім фітнес-тренерам потрібні не лише для загальної ерудиції, а й для покращення діяльності фітнес-клубу на основі упровадження інновацій маркетингової сфери: реклами, стимулювання, пропаганди, персональних продаж, системи зменшення витрат, оптимізації цінової політики; створення й розвитку власного бізнесу тощо.

Навчальна дисципліна «Управління у сфері фізичного виховання» – одна з профільних у підготовці фахівців напрямів «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини». Вона логічно пов'язана з дисциплінами «ТМФВ», «Педагогікою», «Психологією», «Соціологією» та ін. Одночасно, «Управління у сфері фізичного виховання» є базовим предметом для подальшого вивчення дисципліни «Основи менеджменту, маркетингу та адміністрування».

Мета вивчення дисципліни – оволодіти основами науки управління, вміннями застосовувати теоретичні знання на практиці,

що є необхідною умовою ефективної діяльності організацій сфери підготовки спортсменів високого класу, підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

Студенти повинні знати: систему управління сферою фізичного виховання і спорту, структурну побудову та зміст діяльності державних і громадських організацій, види регламентування їхньої діяльності, засади соціальної та правової відповідальності; систему кадрового забезпечення сфери фізичного виховання та спорту, порядок підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації фахівців і ефективного використання кадрових ресурсів; володіти інформацією про організації різних типів, які функціонують у галузі фізичного виховання і спорту, регламентування їхньої діяльності, діловодство та ділові наради, основи спонсорської діяльності тощо.

Студенти повинні вміти: ефективно використовувати на практиці основні положення та тенденції управління, правильно організовувати навчально-тренувальний процес за умови якісного застосування управлінських характеристик цього процесу.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні, підсумкові), семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, метод контекстного навчання, самонавчання, пошуковий.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (домашні самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; історичні розвідки), тестові контрольні роботи);

– підсумковий – екзамен [287].

Ефективність функціонування сфери фізичного виховання і спорту України багато в чому залежить від застосуванням сучасних управлінських технологій. Уся діяльність, яка здійснюється в сфері фізичного виховання, є діяльністю управлінською, як за формою, так і за змістом. Тема «Система управління сферою фізичного виховання в Україні та її кадрове забезпечення» містить інформацію про систему управління сферою фізичного виховання і спорту в Україні. Нормативно-правову базу функціонування сфери складають законодавчі акти, які стосуються різних аспектів діяльності. Наведені характеристики системи свідчать про те, що сфера є системою відкритою, динамічною, цілісною,

цілеспрямованою, ієрархічною та структурованою. Побудова та напрямки діяльності державних і громадських органів управління, первинних осередків, спортивних шкіл підтверджують названі вище характеристики та знайомлять студентів із ланками сфери фізичного виховання і спорту України. У цій темі йдеться про багатоаспектну діяльність державних органів загальної, відомчої та спеціальної компетенції, а також громадських організацій, фізкультурно-спортивних товариств тощо.

Тема «Організація в сфері фізичного виховання і спорту» висвітлює поняття «організація», наводить інформацію про типологію організацій у галузі фізичного виховання. Детально розкриває складники внутрішнього і зовнішнього середовища організацій, види регламентування їхньої діяльності, подає умовну класифікацію документів регламентування діяльності. Тему завершує інформація про порядок діловодства, специфіку проведення ділових нарад. Особлива увага приділена важливим нині питанням спонсорства, правової та соціальної відповідальності організацій за свою діяльність. Засвоєння матеріалу дасть змогу студентам підготуватися до організації практики, набути знання про особливості функціонування організацій сфери, навчитися успішно виконувати свої майбутні професійні обов'язки.

Тема «Принципи, функції та методи управління діяльністю організацій» присвячена засадам здійснення управлінської діяльності. На її початку висвітлено принципи, на яких будується практика управління. Значна увага приділена складовим та змісту процесу управління – функціям управління. Ознайомившись із їхнім змістом і особливостями виконання, слід ще раз наголосити на тому, що наведені функції управління (планування, організація, мотивація, контроль) не вичерпують переліку функцій, який можна зустріти у працях фахівців із теорії управління. Крім того, виділення окремих функцій процесу управління також умовне. У реальній управлінській діяльності майже неможливо простежити реалізацію окремої функції у «чистому» вигляді. Часто буває так, що при виконанні конкретної управлінської діяльності простежують відразу 2-3 функції. Багато спільного можна виявити, аналізуючи зміст окремих функцій та зв'язувальних процесів. Так, процес планування дуже нагадує процес прийняття рішення про те, як буде діяти організація в майбутньому. Таким чином, названі

переплетіння і взаємозв'язки – природні та необхідні, а знання про окремі функції і зв'язувальні процеси дають уявлення про зміст процесу управління, його послідовність та особливості. Завершує тему матеріал про різноманітні методи управлінської діяльності, вибір та застосування яких залежить від конкретної управлінської ситуації.

Також спільною і професійно необхідною для підготовки фітнес-тренера є тема «Управління персоналом організацій сфери фізичного виховання». Вона присвячена питанням взаємовідносин між людьми та психологічним аспектам управління. Положення, викладені в темі, важливі й необхідні, оскільки робота в сфері фізичного виховання – це обов'язково робота в організаціях, тобто в контакті зі співробітниками.

У будь-якій організації існують формальні і неформальні групи. Від фахового рівня керівника залежить використання їхнього потенціалу для досягнення цілей організації. Актуальним і необхідним є перегляд ставлення сучасних керівників до проблем управління людськими ресурсами. Знання сутності технології управління персоналом допоможе майбутнім керівникам у професійній діяльності.

Навчальна дисципліна «Інноваційні технології у фізичному вихованні» (для студентів напряму «Фізичне виховання»)

Метою викладання цього курсу є формування у студентів професійної компетентності як здатності засвоювати і творчо втілювати в повсякденне життя та професійну діяльність засоби і методи фізичного виховання, які сприятимуть гармонійності фізичного та духовного розвитку дітей і дорослих.

Студенти повинні знати: зміст та класифікацію інноваційних технологій у галузі фізичного виховання; форми, методи і принципи використання інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та підлітків; психолого-педагогічні, медико-біологічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичного виховання.

Студенти повинні уміти: планувати, організовувати і проводити заняття на основі сучасних засобів та методів фізичного виховання, здійснювати контроль і оцінку ефективності тренувального процесу з використанням інноваційних технологій.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні), семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, часково-пошуковий, дослідницький, моделювання професійних ситуацій, вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду, ділова гра, методи розучування фізичних вправ.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (реферат із теми (модуля) або вузької проблематики; розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; складання комплексів аеробіки для дітей із фітболом, степ-платформою, фізкульт-хвилинок, дихальної гімнастики, гімнастики для очей; розробка комплексів прикладних вправ на доріжках здоров'я, валеокорекції, складання планів проведення масових заходів з дітьми та дорослими на спортивну тематику), тестові контрольні роботи, колоквиуми, комп'ютерний контроль знань);

– підсумковий – залік [308].

Сучасне фізичне виховання, як і будь-яка динамічна система, постійно розвивається і удосконалюється, потребує впровадження нововведень та інновацій. Інноваційні процеси у фізичному вихованні стосуються створення спеціальних умов для підвищення якості навчання і тренування, активного залучення людей до рухової діяльності, розробки та упровадження в навчальний та тренувальний процеси нових організаційних форм, методик, засобів.

Для фітнес-тренера важлива з цього курсу тема «Упровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання». Вона розкриває принципи інновацій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Для них вони полягають у застосуванні різних видів аеробіки й оздоровчої гімнастики (фітбол-аеробіки, степ-аеробіки, психогімнастики, гімнастики для очей, імунної гімнастики) елементів футбольного фрістайлу, самомасажу, прикладних вправ на доріжках здоров'я, валеокорекції. Інноваційні практики у фізичному вихованні учнівської молоді полягають у

творчому використанні оздоровчих видів і форм фізичного виховання (фізкульт-тайму, хвилинок здоров'я, дихальної гімнастики, психофізіологічної релаксації, аква-аеробіки, степ-аеробіки тощо). Цікавими і пізнавальними для майбутніх фітнес-тренерів є сучасні технології організації фізкультурно-оздоровчих заходів із використанням спорт-шоу, інтелект-шоу, арт-виставків малюнків на спортивну тематику, майстер-класів із залученням дітей та дорослих.

На лекційних заняттях студенти вивчають зміст, форми, методи і принципи інноваційних технологій у галузі фізичного виховання, на практичних – опановують організацію та проведення перелічених вправ і заходів із використанням активних методів навчання.

Навчальна дисципліна «Технології тестування рухових здібностей» (вивчають студенти напряму «Фізичне виховання»)

Мета вивчення дисципліни – розкрити основи теорії тестування фізичних якостей і обробки результатів, особливості методики застосування тестових вправи та підбору їх згідно з метою діяльності.

Студенти повинні знати: завдання та класифікацію рухових тестів; умови і частоту проведення тестування; основи методики тестування рухових здібностей.

Студенти повинні вміти: вибирати і складати тести, реєструвати результати досліджень і використовувати їх при плануванні та корекції навчального і тренувального процесів.

Форми навчання: лекції (інформативні, проблемні), практичні, лабораторні заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, часково-пошуковий, спонукальний, пошуковий, дослідницький, моделювання професійних ситуацій, організація тематичних дискусій.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (реферат із теми (модуля) або вузької проблематики; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний

опис; розв'язування та складання розрахункових або практичних задач різних рівнів; укладання діагностичних тестових завдань фізичного розвитку людей різного віку; розробка комплексних тестових систем функціонального стану людини), контрольні роботи, комп'ютерний контроль знань);

– підсумковий – залік [309].

Процес фізичного виховання, в основі якого лежить фізична підготовка, потребує контролю й оцінки сформованості фізичних якостей для аналізу методики їхнього удосконалення, корекції, встановлення мети. Методика проведення тестування включає вибір тестів, умови і частоту проведення, оцінку та реєстрацію тестових вимірювань. Найбільш важливе вміння для фітнес-тренера – дослідження рівня розвитку фізичних якостей, зокрема: тестування видів сили (максимальної, для чоловіків і жінок, які виконують вправи з вільною вагою, та відносної для людей, які відвідують групові заняття силового напрямку) і їх похідних: силової витривалості та швидкісної сили (рідше); показників гнучкості (переважно в роботі з дітьми і підлітками, рідше – з дорослими); кардіореспіраторної витривалості, що є одним із показників фізичної працездатності, координаційних здібностей.

Навчальна дисципліна «Основи персонального тренування» (вивчають студенти напряму «Фізичне виховання»)

Мета викладання дисципліни – ознайомити студентів із особливостями й закономірностями складання персональних програм для тренування людей із різними можливостями.

Студенти повинні знати: провідні закономірності планування й розробки персональних програм тренування, фізіологічні і біохімічні основи розвитку фізичних якостей людини, особливості впливу вправ силового характеру та вправ на витривалість на організм людини, основні засоби відновлення організму, можливості використання персональних програм у сучасних оздоровчих закладах.

Студенти повинні вміти: збирати інформацію про клієнта (скрінінг) для розробки персональної програми тренінгу, планувати навчально-тренувальний процес згідно з програмою, аналізувати фізичний стан людини на основі ЧСС під час і після

виконання вправ, застосовувати набуті уміння для формування індивідуального стилю діяльності та керівництва.

Форми навчання: лекції (вступна, інформативні, проблемні), практичні і семінарські заняття.

Методи навчання: пояснювально-інформативний, репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, часково-пошуковий, спонукальний, пошуковий, дослідницький, моделювання професійних ситуацій, організація тематичних дискусій, вивчення передового тренерсько-викладацького досвіду, самонавчання.

Оцінювання. Контроль знань:

– поточний (самостійні завдання (конспект із теми за заданим планом; розроблення електронних презентацій; анотація прочитаної додаткової літератури з курсу; бібліографічний опис; складання плану проведення скринінгу, документів планування, розробка індивідуальних тренувальних програм для людей різного віку), тести та контрольні роботи);

– підсумковий – залік [232].

Лекційний курс розкриває майбутнім фітнес-тренерам питання ефективного планування та організації персональних програм, зв'язку науки і спортивної практики, контролю за тренувальним процесом і процесом раціонального харчування. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу та ознайомлення студентів із механізмами й основними компонентами персональних тренувальних занять, оволодіння елементарними навичками планування багаторічної фізичної підготовки.

Перша тема «Вступ до предмету основи персонального тренування» – традиційно вступна; вона спрямована на інформування студентів про сутність дисципліни в цілому, а також особливості індивідуальної підготовки клієнта, створення у нього позитивних мотиваційних установок, проблеми розробки індивідуальних вправ для тренування та збалансованих програм.

Збір інформації про клієнта – важливе уміння для фітнес-тренера, оскільки дозволяє не лише виявити особливості стану здоров'я людини та потреби, а й створити атмосферу піклування, налаштування на тренувальний процес. Для цього майбутні фітнес-тренери повинні вміти скласти анкету для оцінювання стану

здоров'я, аналізувати історію захворювань, спосіб життя, інтереси фітлайкера, провести інтерв'ю та тестування.

Найбільш цікавою й цінною є тема «Планування персональної програми тренувальних занять», вивчаючи яку студенти отримують знання про особливості проведення різних видів тренувань: інтервального, ізометричного, концентричного та ексцентричного, динамічного з постійним навантаженням, динамічного зі змінним навантаженням, тренування в повільному темпі, функціонального тренування, а також прийоми виконання примусових повторів, планування обсягу й інтенсивності навантажень. Ці види тренувань неоднаково впливають на організм людини, мають різні тренувальні ефекти, таким чином, призначені для людей із різними можливостями. Тож майбутні фітнес-тренери повинні орієнтуватися у видах тренування, знати фітнес-формати, які засновані на різних методах (рівномірному, перемінному, коловому, інтервальному), їхні позитивні і негативні сторони.

Рівномірний метод характеризується безперервністю й відносно постійною інтенсивністю виконання фізичних вправ. Розрізняють два варіанти цього методу: метод тривалого рівномірного тренування й метод короткочасного рівномірного тренування. Рівномірний метод характерний для функціонального тренінгу, який передбачає виконання вправ невисокої інтенсивності впродовж тривалого часу, як у першому варіанті, або виконання короткочасних більш інтенсивних вправ, які змінюються на простіші (залучають до роботи меншу кількість м'язових груп) або з меншою амплітудою, як у другому. Результатом є оптимальне функціонування організму людини та адаптація його до навантажень, які визначають покращення загальної витривалості, сили (розвиток м'язів-стабілізаторів хребта, до яких відносяться глибокі м'язи спини, м'язи живота і ряд інших м'язів), гнучкості, рівноваги і координації.

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження у ході безперервного виконання вправи шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, ритму, амплітуди рухів, величини зусиль тощо. Перемінний метод доречний фітнес-тренуванню «Кроссфіт». Програма кроссфіту за своєю цільовою спрямованістю поєднує вправи колового і функціонального

тренінгу, тобто вправи функціонального тренінгу – з підвищеною інтенсивністю виконують коловим способом. Мета проведення занять – покращення загальної фізичної підготовленості, сили, силової і загальної витривалості, спритності.

Коловий метод – організаційно-методична форма роботи, що передбачає поточне, послідовне виконання комплексу фізичних вправ для вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силової та швидкісної витривалості, швидкісної сили. Коловий метод прийнятний для однойменного фітнес-тренування. Ця форма занять фізичними вправами спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей, із чітким нормуванням й індивідуалізацією фізичного навантаження.

Система колового тренування поєднує ефективні гімнастичні вправи з обтяженням (гантелями, штангами, еспандерами тощо) із вправами на гнучкість. Вправи – прості за координацією (базовими, добре відомими), але такими, що потребують правильної техніки виконання, порушення якої може призвести до негативного ефекту.

Повторний (інтервальний) метод характеризується багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності. Завдання, що вирішуються повторним методом, це: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості, стабілізація техніки рухів та інше. Повторний метод, як правило, не використовують у групових фітнес-програмах, які проводяться «нон стоп» і не передбачають пасивного відпочинку. Але цей метод широко застосовують для проведення персональних занять. Його сутність полягає в розподілі сумарного кардіонавантаження, передбаченого на одне заняття, на міні-сети тривалістю до 10 хвилин і з таким же відпочинком. Перевага цього методу полягає в тому, що він дозволяє досить точно дозувати величину навантаження, економічно витратити енергозапаси м'язів і формувати стійкість їх до кисневого боргу. Крім того, якщо попередні методи діють в основному на серцево-судинну і дихальну системи, то повторний метод в першу чергу удосконалює м'язовий обмін. Недоліком методу є короткий строк адаптації організму, що знижує його ефективність.

Отже, вивчення цієї теми дозволить фітнес-тренерові здійснювати підбір виду тренування з урахуванням індивідуальної особливості організму людини, убезпечити від травмування, перетренованості.

Тема «Етапи підготовки і періодизація тренувальних занять» спрямована на формування системи знань про завдання різних періодів підготовки: підготовчого, основного, перехідного, фаз тренувального процесу та практичних умінь розробляти макро-, мезо- та мікроцикли. Отримані вміння дозволяють фітнес-тренеру розробляти індивідуальні програми фізичного розвитку на тривалі періоди часу.

Таким чином, успішно пройдений творчо-спеціалізувальний етап підготовки майбутніх фітнес-тренерів прикметний завершенням процесу формування професійних компетенцій і готовністю до виконання фахівцем обов'язків та функцій професійної діяльності; сформованістю стійкої системи життєвих і професійних цінностей; виробленням власної професійної позиції й індивідуального стилю діяльності та керівництва. Проте, процес набуття професіоналізму ще триває, він не завершується формуванням компетенцій, отриманих у стінах ВНЗ, а потребує постійного збагачення досвіду професійно-практичної діяльності, самоудосконалення, самовиховання.

ВИСНОВКИ

У пропонованому дослідженні узагальнено теоретико-методичні основи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів як проблеми педагогічної науки і практики дало змогу виявити такі сутнісні аспекти:

– ретроспективні джерела свідчать про те, що фізична культура існувала впродовж усієї історії людства, однак сам термін з'явився в кінці XIX століття і мав ознаки сучасного культуризму. Саме тому людину, яка займалася фізичною культурою, називали «Physical Culturist» – фізичний культурист. Соціально-економічний розвиток суспільства спонукав до модифікації засобів фізичної культури, згодом змінилися і форми та принципи, вони удосконалилися й отримали нове значення. Нині під «фізичною культурою» розуміють галузь соціальної діяльності, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини у процесі усвідомленої рухової активності. Отже, перше означення фізичної культури втратило свою актуальність. Сучасними показниками стану фізичної культури в суспільстві є рівень здоров'я і фізичного розвитку людей та ступінь використання фізичної культури в галузі виховання і освіти. В Україні поняття «фізична культура» міцно вкоренилося і об'єднує дві великі галузі: спорт та фізичне виховання. Виявлено, що в деяких країнах світу термін «фізична культура» не застосовують, а діяльність, пов'язану з засобами рухової активності називають «фітнес». В Україні під «фітнесом» розуміють одну з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, що виконує освітню, виховну, розвивальну, соціальну та інші функції. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу довгий час утримувати високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Люди, які займаються фітнесом, не ставлять перед собою завдання досягнення конкретних спортивних результатів, а отримують у процесі занять можливість покращити здоров'я, поліпшувати самопочуття, фізично розвиватися, спілкуватися. Виявлено, що не існує терміну, який би означував людину, котра займається фітнесом. Обґрунтувавши можливі варіанти, пропонуємо

упровадити слово «фітлайкер» у спортивну термінологію та вживати його для означення людини, яка займається оздоровчим фітнесом;

– головні причини невисокої тривалості життя громадян України – переважно нездоровий спосіб життя, який характеризується звичками – куріння, зловживання алкоголем, нераціональне харчування, відсутність фізичних навантажень. Саме вони провокують функціональні захворювання систем організму, зниження працездатності, передчасне старіння і високий рівень ранньої смертності. Аналіз соціологічних досліджень, а також літератури в галузі фізичної культури виявив, що належний рівень організації фізкультурно-оздоровчої роботи не лише дозволить покращити фізичний та функціональний стан здоров'я людей різного віку, але й позитивно вплине на їхні переконання практично в усіх аспектах: інформаційному, освітньому, мотиваційному, поведінковому, що якнайкраще позначиться на їхньому побуті, благополуччі і соціальному статусі в цілому. Аналіз чинних нормативних документів (регіональних і державних програм розвитку фізичної культури), виявив певну неузгодженість й асиметрію в забезпеченні системи організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка полягає у її домінантному спрямуванні на професійний спорт, фізичний розвиток дітей та молоді й недостатній увазі масовій фізичній культурі, прямо пов'язаній із проблемами оздоровлення та рухової активності дорослого населення. Проведене соціологічне дослідження у формі опитування показало, що найбільш популярними й привабливими закладами для занять дорослого населення є фітнес-клуби, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги відповідно до інтересів і потреб відвідувачів. З-поміж головних чинників, які спонукають людей до занять оздоровчими видами фітнесу, можна відзначити потреби в покращенні здоров'я, корекції фігури, зміні способу життя;

– аналіз літературних джерел у галузі здоров'я людини дає підстави для твердження, що природна потреба людини в русі прямо пов'язана з активною м'язовою діяльністю та сприяє адаптації організму до зовнішнього середовища, її обмеження згубно позначається на здоров'ї, на функціонуванні фізіологічних систем. Правильно організовані фізичні тренування – ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я. Фізичні навантаження, що

є потужним джерелом стимулюювальних впливів на обмін речовин і діяльність найважливіших функціональних систем, є засобом цілеспрямованої дії на організм. У результаті фізичних тренувань в організмі відбувається сукупність змін, що сприяють розгортанню механізму загальної адаптації, спрямованої на енергетичне і пластичне забезпечення специфічних гомостатичних реакцій, покращенню роботи органів та систем, розширенню їхніх функціональних можливостей, вдосконаленню регуляторних механізмів. Це має важливе значення для підвищення працездатності, опірності організму дії зовнішніх чинників, розумової і фізичної працездатності;

– сучасні фітнес-програми, засновані на новітніх технологіях, при правильній реалізації дозволяють уникнути негативного впливу гіподинамії на організм і усунути вже існуючі зміни. Аналіз фітнес-програм виявив, що кожна з них сприяє досягненню різних цілей (на основі формування фізичних якостей): аеробні програми дозволяють підвищити загальну витривалість; програми засновані на оздоровчих видах гімнастики – рухливість суглобів, відносну статичну силу м'язів; силові програми сприяють формуванню силових якостей і їхніх похідних; рекреативні види фітнесу, засновані на самостійній формі рухової активності й покликані здійснювати комплексну дію на організм. Усі ці види фітнесу мають оздоровчий ефект і розраховані на різну аудиторію, а це значить, що кожна людина, маючи бажання підвищити свою рухову активність та зберегти й поліпшити здоров'я, може підібрати програму відповідно до своїх потреб й отримати бажаний результат. У свою чергу фітнес-тренер, знаючи функціональне спрямування кожної з програм, повинен проконсультувати й допомогти людині у виборі необхідного формату занять;

– опрацювання психолого-педагогічної літератури вказує, що термін «професійна підготовка» достатньо вивчений. Його переважно розуміють як процес набуття знань та умінь студентами з метою отримання професійної освіти або формування готовності до виконання професійних обов'язків. Це опрацювання дозволило встановити основні завдання професійної підготовки: формування професійно необхідних знань, умінь та навичок, що забезпечать високий рівень готовності до здійснення професійної діяльності, формування повноцінної гармонійно розвиненої особистості, здатної до самоосвіти, самовдосконалення, у контексті духовних

надбань і потреб сучасного суспільства, загальної і фізичної культури, потреб у здоровому способі життя як основи формування професійної та соціальної активності особистості. Аналіз професійних видів робіт і типових завдань діяльності, згідно з Національним Класифікатором професій України ДК 003:2010, які можуть виконувати фахівці напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини», виявив тотожні види фаху, серед них і фітнес-тренер. Проаналізувавши професійні види робіт, які можуть виконувати магістри цих спеціальностей, бачимо, що вони найбільше пов'язані з викладацькими, керівними, адміністративними та менеджерськими функціями, до яких належать такі посади як: викладач, асистент, начальник, директор, керівник, інспектор тощо. Тож розуміємо, що підготовка фітнес-тренера переважно відбувається на освітньому ступені бакалавр;

– аналіз матеріалів досвіду зарубіжних країн у підготовці фітнес-тренерів свідчить, що навчання майбутніх фахівців відбувається за принципом сертифікації – організація набирає охочих стати тренером, проводить заняття, приймає екзамени і видає сертифікат, який засвідчує рівень кваліфікації інструктора. В Україні професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів здійснюють двома шляхами: підготовка у вищих навчальних закладах і у «школах фітнесу». Крім цього, на комерційних засадах, уже працюючі фітнес-тренери можуть підвищити свою кваліфікацію, відвідуючи фітнес-конвенції. У «школах фітнесу» студенти отримують знання фрагментарно, що зумовлено недостатньою кількістю навчальних годин, виділених на підготовку. Ґрунтовну, фундаментальну підготовку майбутніх фітнес-тренерів здійснюють вищі навчальні заклади. Нормативними документами затверджено перелік напрямів, за якими готують фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра і магістра. Так, бакалаврів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» готують за такими напрямами: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010202 – «Спорт», 6.010203 – «Здоров'я людини». Магістри мають можливість здобути вищу освіту за такими спеціальностями: 8.01020101 – «Фізичне виховання», 8.01020201 – «Спорт», 8.01020301 – «Здоров'я людини», 8.01020302 – «Фізична реабілітація», 8.01020303 – «Фітнес і рекреація». Наскрізний аналіз планів і програм підготовки фітнес-тренерів свідчить про те, що

навчання за напрямом «Здоров'я людини» забезпечує можливість випускникам повноцінно працювати за фахом та виконувати функції фітнес-тренера. Не зважаючи на це, історико-ретроспективний аналіз доводить, що від початку зародження і розвитку фітнес-індустрії в Україні професійні обов'язки інструктора з фізичного виховання дорослого населення та фітнес-тренера виконували фахівці напряму підготовки «Фізичне виховання», котрі й донині посідають найвищі щаблі у структурній організації освітньої спеціальності чинних фітнес-тренерів;

– у процесі розвитку актуальних тенденцій підготовки фітнес-тренерів (гуманізація, фундаменталізація, гуманітаризація, інтелектуалізація, неперервність освіти, динамічність і гнучкість) виявлено й охарактеризовано комплекс методолого-теоретичних підходів до такої підготовки (компетентнісний, системний, особистісно-зорієнтований, діяльнісний, інтеграційно-диференційований). На основі попереднього аналізу соціального замовлення та професійних функцій діяльності фітнес-тренера розроблена система професійних компетенцій фітнес-тренерів. До універсальних компетентнісних складових, які становлять їхню основу, відносимо: знання, уміння, навички, здібності і якості. *Конструктивно-проектувальна компетенція* фітнес-тренера включає систему знань та вмінь, необхідних для проектування навчального процесу загалом, починаючи від річного й календарного планування до мезоциклів та мікроциклів, від початку навчально-тренувального заняття до його завершення. *Методично-технологічна компетенція* фітнес-тренера включає систему знань і вмінь використовувати раціональні методи та технології в навчально-тренувальному процесі людей різного віку й пов'язана з застосуванням індивідуально-диференційованого підходу, який передбачає урахування особливостей, схильностей, інтересів, відмінностей людей при виборі методики проведення заняття. *Професійно-рухова компетенція* фітнес-тренера – це, перш за все, достатній рівень фізичної підготовленості, здатність демонструвати вправи на високому рівні технічної майстерності, розвинене відчуття ритму та вміння ним варіювати у відповідності до завдань заняття, уміння поєднувати рухову діяльність із прийомами к'юінгу. *Здоров'язберігальна компетенція* фітнес-тренера заснована на здібностях мотивувати людей до ведення здорового способу життя, формування в них звички й потреби

постійної рухової активності, умінь зберігати і зміцнювати здоров'я, здатностей до самостійних занять фізичними вправами, удосконалення та корекції фізичного розвитку, психіки, емоцій, гармонізації духовної і фізичної сфери. *Психолого-комунікативна компетенція* фітнес-тренера охоплює комунікативні уміння як здатність будувати ефективні дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії та уміння адекватно оцінювати власні здібності й можливості, а також високий рівень вимогливості та специфічні особливості психіки. *Організаційно-управлінська компетенція* фітнес-тренера побудована на вмінні залучати людей до рухової діяльності і співпрацювати з ним для досягнення поставленої спільної цілі. *Аналітико-діагностична компетенція* фітнес-тренера заснована на вміннях здійснювати зворотній зв'язок у своїй діяльності, аналізувати результати тренувального процесу, його ефективність, порівнювати отримані результати з поставленою метою. *Соціально-особистісна компетенція* фітнес-тренера пов'язана зі здатністю адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі знань про неї, розуміти основні принципи соціальної поведінки, володіти інтелектуальними, моральними, перцептивними якостями, уміннями знаходити вихід із складної соціально-психологічної ситуації й упевнено будувати свою поведінку відповідно до умов, що склалися.

Перелічені професійні компетенції фітнес-тренера взаємопов'язані з його професійними функціями і моделюють результат, який необхідно досягти у процесі навчання у ВНЗ. Сформованість професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів визначено за критеріями: мотиваційно-ціннісним, здоров'язберігальним, когнітивним, операційно-діяльнісним, контрольо-прогностичним, інформаційно-комунікативним, творчо-пошуковим і рівнями: креативним, частково-пошуковим, репродуктивним, адаптивним, причому лише креативний та частково-пошуковий вважаються рівнями сформованості компетентності, а репродуктивний і адаптивний – певним ступенем поверхнево сформованих знань, умінь та деяких навичок, самоконтролю та корекції власної діяльності;

– спираючись на проведені дослідження посадових інструкцій фітнес-тренера і власний досвід тренерської діяльності, виокремлено взаємопов'язані і взаємодоповнювальні функції, що представляють цілісну структуру професійної діяльності фітнес-

тренера та зорієнтовані, насамперед, на соціальне замовлення суспільства. Виконання *конструктивно-проектувальних функцій* – основа успішного планування оздоровчих програм, передбачення результатів своєї діяльності, головних цілей і змісту навчально-тренувальної роботи, добору способів організації тренування, враховуючи можливості матеріально-технічної бази, власний досвід, уміння, потреби, запити та інтереси людей. *Організаційно-управлінські функції* діяльності потребують вияву ділових якостей при проведенні різноманітних заходів, встановленні внутрішньоколективних зв'язків і стосунків, уміння активізувати та організувати діяльність групи, залучати людей до різних програм. *Іміджево-презентативні функції* найчастіше пов'язані з продажем послуги «персонального тренування», умінням презентувати власну програму і себе як тренера. *Гностичні функції* діяльності фітнес-тренера – це постійне самовдосконалення, що потребує відвідування семінарів, фітнес-конвенцій, де можна розширити свої знання зі здоров'язбереження, оптимізації режиму харчування, здорового способу життя, тенденцій у розвитку суспільства, різних галузей наукового знання (фізичної культури і спорту, педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології та ін.), постійно вдосконалювати професійні вміння. *Комунікативні функції* включають, передовсім, педагогічний такт, який є характерною ознакою майстерності тренера. Комунікабельність виявляється і в умінні уникати конфліктів із відвідувачами клубу, колегами, керівництвом. Провідну роль у цьому процесі відіграє емпатія – здатність емоційно відкликатися на переживання інших. *Рухові функції* для фітнес-тренера є головними, вони, у першу чергу, пов'язані зі здоров'язберезувальним чинником. *Аналітико-діагностичні функції* діяльності фітнес-тренера базуються на необхідності аналізувати результати навчально-тренувального процесу, виявляти в ньому позитивні сторони й недоліки, порівнювати досягнуті результати з поставленими цілями та завданнями, оцінювати ці результати, вносити необхідні корективи, вести пошуки шляхів його вдосконалення, ширше використовувати передовий тренерський досвід. Виконання *адміністративно-господарських функцій* привчає до дбайливого ставлення до спортивного інвентарю, організовує діяльність тренера і фітлайкерів;

– системний аналіз навчальних планів підготовки бакалаврів виявив, що вища освіта повинна забезпечувати можливість отримати у стінах навчального закладу одночасно з базовою освітою за певним напрямом, наприклад, викладач фізичного виховання, реабілітолог, і вузькоспеціалізовану. Її здобувають на основі інтеграції знань нормативних і варіативних дисциплін, що дозволить випускникові відповідати затребуваності соціального замовлення в галузі фізкультурно-оздоровчих послуг, мати максимальну можливість для подальшого вдосконалення набутих умінь та навичок і професійного зростання за обраною додатковою спеціальністю. Так, факультети фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів, які здійснюють підготовку викладачів фізичного виховання, можуть надавати необхідний обсяг знань та умінь для виконання професійних функцій фітнес-тренера. Такі можливості виявлено під час порівняльної характеристики навчальних планів підготовки бакалаврів за напрямками «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання». Цей процес передачі знань відбувається на основі диференціації та інтеграції змісту навчальних дисциплін різних циклів підготовки. Керуючись принципом пріоритетності, навчальні дисципліни, необхідні для роботи фітнес-тренером, ми поділили на: загальноосвітні, загально-професійні, спеціальні професійні. *Загальноосвітні дисципліни* в підготовці фітнес-тренера покликані давати загальне уявлення про обрану професію, створити систему мотиваційних установок на майбутню професійну діяльність, удосконалити мовлення, глибше пізнати правила спілкування, розширити загальну й професійну культуру, сформувані знання з історії різних галузей науки, виявити й розвивати вроджені здібності, таланти тощо. *Загально-професійними дисциплінами* в підготовці фітнес-тренера вважаємо такі, що дозволяють студентам оволодіти знаннями з фізіології, біохімії, біомеханіки, теорії й методики фізичного виховання, психології. Вони вчать планувати навчальні і тренувальні заняття, прогнозувати результати тренувальної діяльності, дозувати навантаження тощо. Проте, лише окремі теми з цих дисциплін – професійно необхідні для підготовки фітнес-тренера. Оволодіння *спеціальними професійними дисциплінами* передбачає набуття знань і практичних умінь за специфічними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема оздоровчого фітнесу. Опанування знаннями та вміннями, що дають ці дисципліни, дозволяє

майбутнім фахівцям виконувати професійні функції фітнес-тренера: проводити групові та персональні тренування, інструктажі у тренажерному залі, складати персональні програми тренувань, консультувати з приводу правильного харчування та здорового стилю життя тощо;

– проведений аналіз нормативно-правової бази, зокрема положення про організацію навчального процесу у вищій школі, доводить, що організація процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів в університеті здійснюється у формі аудиторних навчальних занять (лекції, практичні, лабораторні та семінарські заняття), групових та індивідуальних консультацій, а також шляхом виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань і контрольних заходів. Аудиторна робота закладає основи формування професійної компетентності, цілісне становлення якої можливе лише у поєднанні з постійним самовдосконаленням. Саме тому вагому роль у професійній підготовці фітнес-тренера відіграє самостійна та індивідуальна робота. Вони сприяють становленню особистості, здатної до постійної самоосвіти і саморозвитку, самостійного вирішення професійних завдань. Цим формам навчання відведено понад 60% навчального часу, запланованого на опанування основної освітньої програми. Для забезпечення студентів сучасними наочно-методичними й технічними засобами, які допоможуть їм у самонавчанні, розроблено навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» й кроковий тренажер-симулятор (КТС). НКП «Оздоровчий фітнес» – інтегрований навчальний комплекс, що поєднує в собі теоретичний, методичний і практичний матеріали з тем спеціальних професійних дисциплін, спрямованих на професійну підготовку майбутнього фітнес-тренера, уможливорює опанування базовими знаннями та вміннями в галузі оздоровчого фітнесу, надає методичні та практичні рекомендації щодо техніки виконання й методики навчання окремих вправ, організації і проведення оздоровчих фітнес-тренувань, особливостей харчування тощо. Програма включає систему тестового контролю і дозволяє поетапно здійснювати моніторинг рівня сформованості теоретичних знань. КТС – навчальний тренажерний пристрій, розроблений з метою формування у майбутніх фахівців з фітнесу теоретичних знань, рухових умінь та навичок виконання базових кроків з оздоровчої аеробіки, вивчення та відпрацювання комплексів аеробічних вправ

різними методами – «лінійної прогресії», «від голови до хвоста», «заміни кроків», «додавання», «блоків», «ділення», «зигзаг», формування музично-ритмічних здібностей і фізичних якостей. НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС значно підвищують якість підготовки майбутніх фітнес-тренерів, розвивають їхні творчі здібності, інтуїтивне, образне мислення, сприяють вдосконаленню самостійності у формуванні професійних умінь і практичних навичок, дозволяють раціоналізувати й економити час аудиторної роботи. Використання цих навчально-технічних засобів оптимізує роботу викладача і підвищує мотивацію студентів, забезпечує безперервність і повноту дидактичного циклу процесу навчання, організовує навчально-тренувальну, інформаційно-пошукову та контрольню-дослідницьку діяльність. Ці засоби призначені для студентів, які навчаються за напрямками підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» та мають бажання працювати в галузі фітнесу, учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл як спосіб підвищення професійної майстерності, перевірки й корекції чинних знань і практичних умінь;

– у процесі характеристики системи організації навчальної діяльності майбутнього фітнес-тренера вивлено, що формування професійної компетентності має здійснюватися поетапно. Принцип етапності забезпечує поступовий перехід суб'єкта (студента) з однієї стадії підготовки до іншої з урахуванням педагогічних умов, принципів і ресурсів (технічних, матеріальних, трудових), що в цілому дає можливість формування професійної компетентності. У процесі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів ми виділили три етапи: мотиваційно-орієнтувальний, операційно-технологічний та творчо-спеціалізувальний. *Основними цілями мотиваційно-орієнтувального етапу професійної підготовки є виявлення у студентів молодших курсів мотиваційних і ціннісних орієнтацій, вроджених особистісних здібностей, які у ході навчання перетворюються на професійні уміння і навички; формування необхідного рівня професійної спрямованості й інтересу, системи мотивів, які сформулюють правильне уявлення про обрану професію та функції діяльності фітнес-тренера. Основні цілі операційно-технологічного етапу підготовки майбутніх фітнес-тренерів – активна робота з формування інтелектуальних умінь і навичок, необхідних для вирішення теоретичних завдань у навчально-тренувальному процесі, освоєння та постійне вдосконалення*

елементів технічної майстерності, залучення студентів до колективного творчого процесу, здійснення ними вибору власної світоглядної позиції, формування компетенцій у ході навчання на семінарських і практичних заняттях та в конкретних професійних ситуаціях, формування здібностей застосовувати знання та вміння на практиці, а також самостійно проектувати способи вирішення соціальних і професійних завдань за допомогою розробки відповідних проектів, формування рефлексивних умінь і ціннісних орієнтацій, адекватної самооцінки, позитивної особистісної та професійної «Я-концепції», оволодіння технологією конструктивної діалогічної взаємодії. *Основними цілями творчо-спеціалізувального етапу є безпосереднє застосування професійних компетенцій в умовах реальної соціальної взаємодії та професійної діяльності, завершення процесу формування стійкої системи життєвих і професійних цінностей, проектування моделі професійного й особистого життя, досягнення відчуття внутрішньої гармонії, незалежності в судженнях і вчинках, вироблення власної професійної позиції, індивідуального стилю діяльності та керівництва, освоєння технологій професійного самовиховання, безперервний саморозвиток творчого потенціалу і власних професійних здібностей.*

Таким чином, процес формування професійних знань та вмінь майбутніх фітнес-тренерів – складний і довготривалий, потребує значних фізичних та психологічних зусиль, прояву вольових якостей. Для успішної його організації необхідне застосування сучасних організаційних форм, методів і засобів навчання, що в сукупності сприятиме формуванню професійної компетентності фахівців цієї соціально значущої спеціальності.

Перспективними напрямками дослідження визначено: розробку теоретичної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на засадах компетентнісного, системного, особистісно-зорієнтованого, діяльнісного, інтеграційно-диференційованого підходів; обґрунтування технологічних механізмів упровадження цієї моделі в реальний навчально-виховний процес підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах; розробка способів упровадження сучасних мультимедійних і технічних засобів (НКП «Оздоровчий фітнес» і КТС) у процес підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЕЛЕКТРОННА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ЛЕКЦІЇ З КУРСУ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

Слайд 1

ТЕМА 3. ТИПИ Й СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ АЕРОБНИХ ЗАНЯТЬ

Мета – сформувати у студентів знання про типи й структуру фітнес заняття

Завдання:

- розглянути типи заняття з фітнесу;
- проаналізувати структуру заняття з фітнесу, дослідити відмінності у структурі заняття з фітнесу і уроку фізичної культури в загальноосвітній школі;
- обґрунтувати функціональне спрямування підготовчої частини заняття і її складових;
- розглянути структуру основної частини заняття та завдання її можливих частин;
- дослідити структуру і значення заключної частини заняття.

Тип заняття – інтегрована лекція.

Попередній рівень знань: загальні знання про структуру уроку, основи теорії й методики фізичного виховання.

Методи та методичні прийоми: пояснювально-інформативний, пояснювально-ілюстративний, синтез, моделювання.

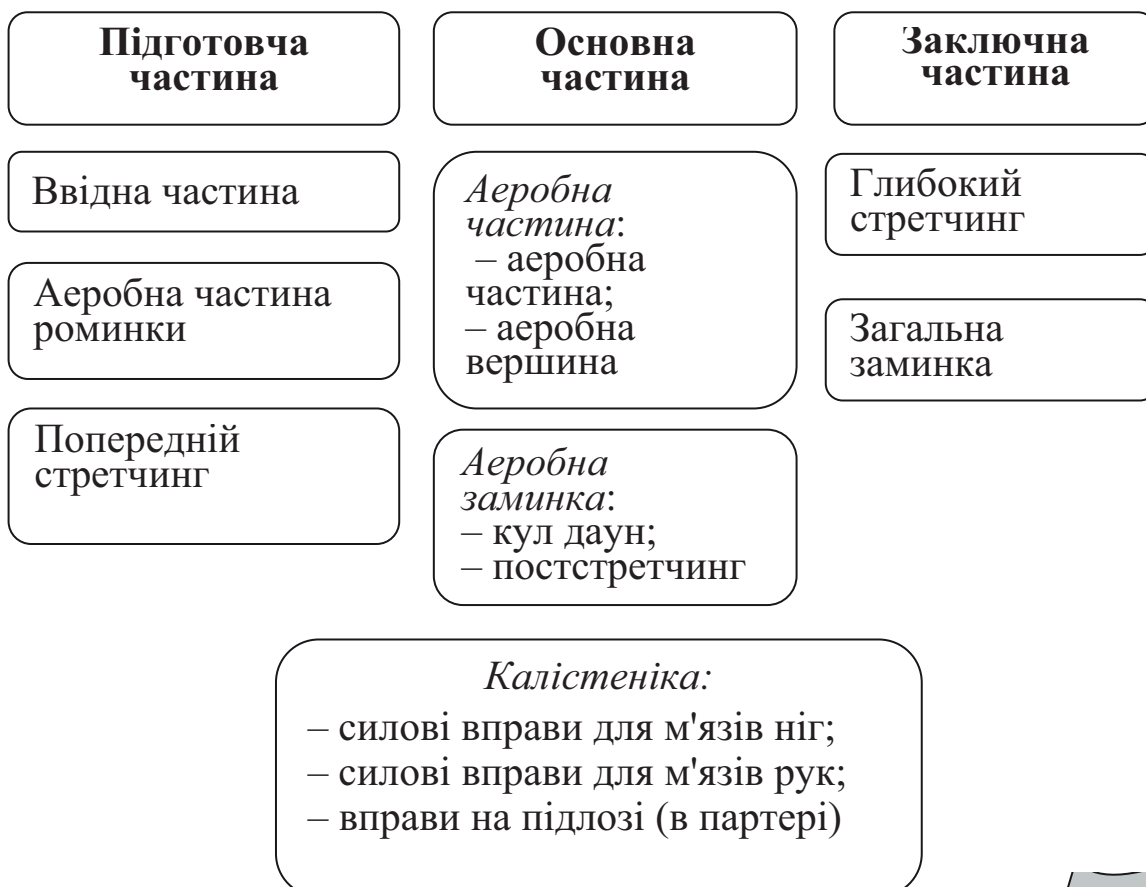
Слайд 2

ПЛАН ЛЕКЦІЇ

1. Характеристика типів фітнес заняття.
2. Загальний аналіз структури заняття з фітнесу.
3. Структура підготовчої частини заняття.
4. Структура основної частини заняття.
5. Структура заключної частини заняття.
6. Відмінності в структурі односпрямованого і комплексного уроку.

Слайд 3

ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З ФІТНЕСУ



СТРУКТУРА І ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ФІТНЕС ЗАНЯТТЯ

<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Ввідна частина	Базові аеробні кроки, повороти й нахили голови, рухи з невеликою амплітудою у кистьовому, ліктьовому, плечовому, гомілкоstopному суглобах тощо.	Низький або середній темп виконання рухів. Вправи на координацію і посилення кровообігу виконувати в середньому темпі із збільшенням амплітуди.
Аеробна частина розминки	Прості кроки класичної аеробіки, які виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку.	Створити «ефект репетиції». Прості зв'язки, які виконувати методом лінійної прогресії, від голови до хвоста, або методом додавання.
Prestretch (попередній стретчинг)	Напівприсіди, випади в різних напрямках, рухи тулубом; варіанти кроків на місті і з переміщеннями у поєднанні з рухами руками для розтягування м'язів, розтягуванням м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, м'язів спини.	Виконувати в повільному і середньому темпі в положенні стоячи, з опорою руками об стегна, без використання балістичних рухів.

Слайд 5

СТРУКТУРА І ЗАВДАННЯ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ ФІТНЕС ЗАНЯТТЯ

<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Аеробна частина (Тривалість до 45 хв.)		
Аеробна розминка (3-10 хв.)	Базові елементи і ускладнення рухів.	Розучування елементів з'єднань у середньому темпі.
Аеробна «вершина» (20-25 хв.)	Розучування кроків, зв'язок і комбінацій, багатократне повторення рухів.	Виконання поєднань «блоків» вправ на місці і з переміщеннями в різних напрямках.
Аеробна заминка (Тривалість від 3 до 5 хв.)		
Cool Down (кулдаун)	Ті ж кроки і зв'язки, що і в аеробній розминці, але зі зменшенням амплітуди.	Зменшення амплітуди, темпу рухів, зниження ЧСС і відновлення дихання, але не нижче за аеробний поріг.
Постстретчинг	Розтягування м'язів у стато-динамічному режимі.	Може проводитися з тих же в.п., але кожна поза утримується 4-8 рахунків.
Калістеніка (Тривалість до 20 хв.)		
Силові вправи для м'язів ніг	Вправи для зміцнення м'язів стегна, сідниць: присіди, випади тощо.	Можна використовувати вправи з обтяженням, на тренажерах.
Вправи для м'язів рук	Варіанти рухів руками в різних в.п.	Можна використовувати вправи з обтяженням.
Floor work (вправи на підлозі)	Силові вправи для м'язів черевного преса і спини.	Методи виконання вправ і тривалість пауз між серіями залежать від рівня підготовленості людей.

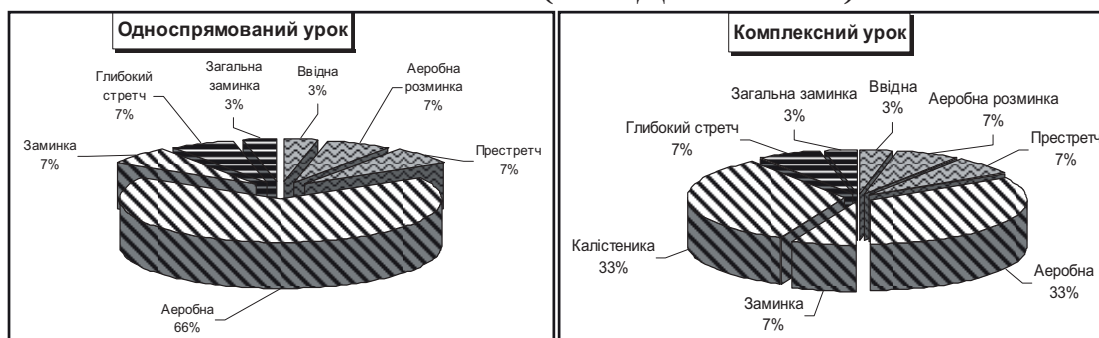
Слайд 6

СТРУКТУРА І ЗАВДАННЯ ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ ФІТНЕС ЗАНЯТТЯ

<i>Назва частини уроку</i>	<i>Основний зміст</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Глибокий стретчинг	Розтягнення великих груп м'язів: ніг, живота, спини у положенні сидячи або лежачи.	З різних вихідних положень, повільно, з фіксацією пози і поступовим розслабленням.
Загальна заминка	Вправи з розтягнення дрібних груп м'язів і суглобів: рук, плечового поясу, тощо у положенні стоячи. Релаксаційні вправи.	Перехід у положення стоячи. Темп музики 90-100 уд./ хв., із ліричним малюнком.

Слайд 7

СПІВВІДНОШЕННЯ ЧАСУ В ЧАСТИНАХ УРОКІВ РІЗНОГО ТИПУ (У ВІДСОТКАХ)



Додаток Б

ОРІЄНТОВНІ ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»

Мета ІНДЗ – сформувати у студентів системи знань і умінь щодо планування фітнес занять для проведення з людьми різного віку, зокрема навчити складати план-конспект з фітнес-тренування. Завдання ІНДЗ:

- вказати формат заняття;
- вказати тип уроку, його спрямування за формуванням фізичних якостей;
- керуючись поданою схемою визначити мету і завдання фітнес-тренування враховуючи формат заняття, вік людей (або рівень підготовленості) для яких призначене заняття, тип уроку;
- вказати інвентар, з яким буде проведена силова частина заняття;
- методи роботи на занятті;
- час уроку;
- розробити комплекси вправ за схемою;
- підбити підсумок заняття, відобразити його у висновку.

План-конспект оздоровчого фітнес заняття

для проведення з людьми рівня підготовленості

Формат заняття –

Тип уроку –

Мета і завдання заняття –

Необхідний інвентар і обладнання –

Методи роботи на занятті:

Час уроку –

Частина заняття	Блок заняття	Тривалість у хв.	Темп муз. акц./хв.	Спрямування блоків (задачі)	ОМВ
-----------------	--------------	------------------	--------------------	-----------------------------	-----

Висновок:

Мета ІНДЗ – сформувати у студентів систему знань і практичних умінь щодо проведення попереднього скринінгу з людьми, які планують займатися активною руховою діяльністю.

Завдання:

- обґрунтувати необхідність і завдання проведення попереднього скринінгу з людьми, які планують займатися активною руховою діяльністю.
- за орієнтовною схемою розробити питання для анкетування людей;
- за розробленими запитаннями провести попередній скринінг не менше трьох осіб різного віку і статі;
- підбити підсумок проведеного скринінгу, порекомендувати респонденту формат заняття, обґрунтувати цей вибір, описати реакцію людини на запитання.

Розділи, які повинна включати анкета для проведення скринінгу:

- вік людини, передбачувана мета занять;
- професійна діяльність або навчання;
- медичні діагнози;
- результати попередніх досліджень рівня фізичної підготовленості;
- історія хвороби;
- останнє захворювання, госпіталізація чи хірургічне втручання;
- ортопедичні проблеми;
- вживання медичних препаратів;
- звички способу життя;
- попередній досвід рухової активності;
- сімейні захворювання.

**ТИПОВІ ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ
«СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»**

**Керуючись схемою скласти комплекс вправ з аеробіки
методом «від голови до хвоста»**

Схематично цей метод представлений наступним чином:

A → B → (A + B) → B → (B + B) → Г → (B + Г) → Д

де: А, Б, В, Г, Д – базові кроки аеробіки

Наприклад:

Вправа А:

В.п. – руки на пояс.

1-2 – open step вправо, права рука на пояс, ліва вперед;

3-4 – приставити праву;

5-8 – теж вліво зі зміною положення рук.

Вправа Б:

В.п. – теж.

1-4 – V-step правою, руки всторони;

5-8 – mambo front правою, руки на пояс.

Поєднати і багаторазово виконувати вправи А і Б.

Вправа В:

В.п. – теж.

1-2. – mambo front правою, руки вперед схресно;

3-4 – chasse вправо, руки всторони;

5-8 – теж лівою.

Поєднати і багаторазово виконувати вправи Б і В.

Вправа Г:

В.п. – теж.

1-4 – lift leg back кроком правою вперед, руки вгору;

5-8 – теж лівою.

Поєднати і багаторазово виконувати вправи В і Г.

Комплекс поданий для зразка вивчити і вміти проводити.

Скласти комплекс вправ силового блоку заняття з фітнесу

Для м'язів ніг

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів рук і верхньоплечового поясу

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів черевного пресу і поперечних м'язів тулуба

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів стини

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи навантажуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Вправи уміти проводити.

Скласти комплекси попереднього і заключного стретчингу

Для м'язів ніг

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи ротягуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів рук і верхньоплечового поясу

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи ротягуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів черевного пресу і поперечних м'язів тулуба

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...

Які м'язи розтягуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Для м'язів спини і шиї

1. В. п. – ...
2. В. п. – ...
3. В. п. – ...
4. В. п. – ...
5. В.п. – ...

Які м'язи розтягуються?

Виконувати _____ раз. Темп _____?

Вправи уміти проводити.

Додаток Д

**ОРІЄНТОВНІ ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ
З ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»**

Оберіть правильну відповідь

1. Що означає поняття «фітнес» у дослівному перекладі?

1. прагнути до перемоги;
2. займатися фізичною культурою;
3. бути в хорошій формі;
4. бути першим.

2. Які розрізняють види фітнесу?

1. спеціальний і спортивний;
2. загальний і фізичний;
3. оздоровчий і рекреаційний;
4. спортивний і прикладний.

3. Фітнес-програми мають різні напрямлення, які з них основні:

1. оздоровчі і спортивні;
2. прикладні і реабілітаційні;
3. розвиваючі і освітні;
4. масові і персональні;

4. Гіподинамія це...

1. засіб реабілітації після захворювання;
2. захворювання серцево-судинної системи;
3. зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на виконання фізичної роботи;
4. обсяг фізичного навантаження упродовж оздоровчого заняття.

5. Що означає термін «аеробний»?

1. педагогічний процес, який передбачає організацію тренувальної діяльності із використанням спеціального обладнання;

2. біологічний процес, у наслідок якого знижується фізична працездатність, об'єм м'язової маси і тонус м'язів, зменшуються фізіологічні резерви систем, погіршується координація рухів.

3. означає активну рухову діяльність, яка потребує значних зусиль і витривалості;

4. термін вживається при визначенні хімічних і енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

6. До танцювальних класів оздоровчої аеробіки належать...

1. climbing wall; deep aqua; fit to flex; indor-row;

2. базова аеробіка, fitball (фітбол), step (степ-аеробіка), teraerobics (терааеробіка);

3. aero tango, dance mix, folk dance, zumba;

4. be balanced; body balance; gyrokinesis; health class.

7. Фізичні вправи поділяються на групи:

1. фізичні вправи з великою інтенсивністю і амплітудою рухів; вправи циклічного характеру;

2. ациклічні вправи; вправи статичного і динамічного характеру;

3. складнокоординаційні вправи; вправи з великою інтенсивністю;

4. швидкісно-силові вправи; циклічні вправи з субмаксимальною, великою і помірною інтенсивністю; складнокоординаційні вправи; вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей.

8. Аеробне тренування це...

1. тренування з великою кількістю повторень, спрямоване на удосконалення витривалості;

2. тренування спрямоване на підвищення функціональних резервів, сили, гнучкості, швидкості;

3. тренування спрямоване на збільшення м'язової маси і сили;

4. тренування засноване на виконанні дихальних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О.А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Абольянинова С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теория и методика профессионального образования / С.Г. Абольянинова. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – М., 1989. – С. 110-133.
4. Адольф В.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя / В.А. Адольф // Педагогика. – 1998. – №1. – С. 72-75.
5. Аверьянов А.Н. Система: философская категория и реальность / А.Н. Аверьянова. – М., 1976. – С. 25.
6. Агеев Н.В. Электронные издания: концепции, создание, использование: учеб. пособ. / Н.В. Агеев, Ю.Г. Древе; под ред. Ю.Г. Древе. – М.: МГПУ, 2003. – 236 с.
7. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: дис... канд. наук физ. воспит. и спорта: 24.00.02 / Карина Гариковна Айрапетова; Украинский гос. ун-т физ. воспит. и спорта. – К., 1996. – 195 с.
8. Аكوпова М.А. Теория и методология реализации личностно-ориентированного подхода в условиях выбора дополнительных образовательных программ: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.08 / М.А. Аكوпова. – СПб., 2004. – 368 с.
9. Аксенова А.Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьниц с различным соматотипом: автореф. дис...канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теория и методика проф. образов. / А.Н. Аксенова. – Омск, 2006. – 24 с.
10. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України: підруч. / А.М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998. – 560 с.
11. Алексюк А.М. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. / А.М. Алексюк,

А.А. Аюрзанайн, П.Г. Підкасистий, В.А. Козаков. – К.: ІСДО, 1993. – 335 с.

12. Ананьев Б.Г. К методологии профессиоведения / Б.Г. Ананьев // Материалы к I съезду Всесоюз. общ. психотехники и приклад. психофизиол. – М., 1931. – С. 1-6.

13. Ананьев Б.Г. К психологическому изучению функциональных связей / Б.Г. Ананьев // Труды Института мозга им. В.М. Бехтерева. – М. – 1939. – Т. XI – С. 94-99.

14. Ананьев Б.Г. О динамике сочетательно-рефлекторной деятельности / Б.Г. Ананьев // Вопросы науки о поведении. – Владикавказ. – 1928. – Вып. 2. – С. 16-20.

15. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет : дис... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Е. В. Андреева; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2002. – 190 с.

16. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Изд-во АН СССР. – 1971. – 168 с.

17. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М., 1978. – С. 59.

18. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании. / Н.В. Апатова. – М.: Ин-т общеобразов. школы РАО, 1994. – 228 с.

19. Арефьев В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі: навч. посіб. / В.Г. Арефьев.; ІСДО. – К., 1995. – 136 с.

20. Арзютов Г.М. Становлення системи навчання рухових дій (історико-педагогічний аналіз) / Г.М. Арзютов // Фізичне вихов., спорт і культурура здоров'я у сучас. суспільстві. – 2011. – № 3. – С. 29-34.

21. Артамонов В.Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни : метод, разработ. для студ. и слушателей фак. повышения квалиф. / В.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская. – М: ГЦОЛИФК, 1992. – 51 с.

22. Аспекти розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу, соціальної антропології. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : http://www.digplanet.com/wiki/Physical_culture.

23. Атамась О.А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О.А. Атамась // Фіз. вих., спорт і культурура здоров'я у сучас. суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 38-42.

24. Атанов Г. О. Теорія діяльнісного навчання / Г.О. Атанов. – К. : Кондор, 2007. – 370 с.

25. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В.Аулик. – М.: Медицина. – 1990. – 124 с.

26. Ашанін В.С. Комп'ютер і здоров'я студентів : навч. посіб. / В.С. Ашанін, О.В. Церковна. – Х. : Компанія СМІТ, 2010. – 87 с.

27. Бабушкин Г.Д. Психология деятельности тренера / Г.Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006. – 326 с.

28. Биктагиров К. Л. Дидактические условия обучения татарскому языку: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 – Общая педагогика и история педагогики / К.Л. Биктагиров ; Казанский гос. университет. – Казань, 1973. – 37 с.

29. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1 – С. 92.

30. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студ.учережд. высш.проф.образования / И.С. Барчуков; под.общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М.: Издат. центр «Академия», 2013. – 528 с.

31. Батищева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / М.Р. Батищева; Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2009. – 20 с.

32. Бейденко В.И. Базовые навыки (ключевые компетенции) як интегрирующий фактор образовательного процессе / В.И. Бейденко, Б. Оскарссон // Проф. образование і формування личности специалиста. – М. – 2002. – С. 22-46.

33. Безруких М. М. Возрастная психология (физиология развития ребенка): учеб. пособ. для студ. вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.

34. Безруких М.М. Хрестоматія по возрастній фізіології / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: издат. центр «Академия», 2002. – 282 с.

35. Беспалова Н.М. Масаж загальний і самомасаж : робоча прогр. навч. дисц. для студ. денної форми навчання напрямку підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» / Н.М. Беспалова. – Тернопіль: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського. – 2012. – 10 с.

36. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж.А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.

37. Белых С.И. Совершенствование тренировочного процесса кикбоксеров / С.И. Белых, В.В. Еременко, А.В. Маробян // Слобожанский научно-спортивный вестник, 2007. – №11. – С.119-122.

38. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 203 с.

39. Белікова Н. О. Концептуальні підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності / Н.О. Белікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №1. – С. 17-21.

40. Бышевец Н.Г. Использование информационных технологий в вузах физкультурного профиля / Н.Г. Бышевец // Матер. IX Міжнарод. Наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К.: «Олімпійська література», 2005. – С. 8-18.

41. Бібік Н. Компетентністний підхід: рефлексивний аналіз застосування / Н. Бібік. // Основна шк. – 2005. – С. 34-38.

42. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М. : Наука, 1973. – 270 с.

43. Богданова І.М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів на основі застосування інноваційних технологій: автореф. дис. ... док. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теорія та методика професійної освіти / І.М. Богданова; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 39 с.

44. Боженко Р. Дослідження впливу спінбайк-аеробіки на рівень фізичного стану чоловіків першого зрілого віку / Р. Боженко // Теорія і метод. фіз. вихов. і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 63-65.

45. Бойко Д.М. Оцінка функції зовнішнього дихання та окремих характеристик ведення здорового способу життя / Д.М. Бойко, М.Г. Бойко, Л.Є. Бобирьова, А.А. Соболев, О.С. Бойко // Мир медицины и биологии. – 2012. – №2. – Т. 8. – С. 10-14.

46. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: навч. посіб / Я.Я. Болюбаш. – К. : Компас, 1997. – 64 с.

47. Бондар С.П. Термінологічний аналіз понять «компетенція» і «компетентність» у педагогіці: сутність і структура / С.П. Бондар // Освіта і управління. – 2007. – № 3 – С. 93-99.

48. Бондаренко В.В. Теорія і методика фізичного виховання: навч.прогр. / В.В. Бондаренко. – Полтава : ПНПУ, 2015. – 16 с.

49. Бондаренко В.В. Формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі вивчення дисциплін

професійно-практичної підготовки / В.В. Бондаренко, О.К. Корносенко // Імідж сучасн пед.-га. – 2013. – Вип. 3. – С. 5-9.

50. Брикін О.Т. Гимнастика / О.Т. Брикін, В.М. Смолевський. – М. : ФиС, 1985. – С. 13-33.

51. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Дж. Брунер. – М.: Прогресс, 1977. – 228 с.

52. Брюханова Н. Підходи до розуміння компетентності та компетенції в освіті // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2007. – №4. – С. 40-49.

53. Бугеря Т. М. Подготовка педагога к реализации межпредметных связей в высших учебных заведениях / Т. М. Бугеря // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (медико-біологічні науки). – 2010. – № 15 (202). – С. 152-159.

54. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимп. лит-ра, 2003. – 424 с.

55. Бургун І. Передумови та історія становлення компетентнісного підходу / І. Бургун // Педагогіка і психологія. – 2010. – № 1-2. – С. 8-16.

56. Бурдыгина Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика профессионального образования / Е.В. Бурдыгина; Волгоградская. госуд. акад. физ. культуры. – Волгоград., 2003. – 20 с.

57. Бурлака Я.І. Про форми організації навчальної діяльності школярів / Я.І. Бурлака, В.О. Вихрущ // Рад. школа. – 1984. – № 5. – С. 39-44.

58. Буренко М.С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.С. Буренко; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – 20 с.

59. Бурлака Я.І. Про форми організації навчальної діяльності школярів / Я.І. Бурлака, В.О. Вихрущ // Рад. школа. – 1984. – № 5. – С. 39-44.

60. Бурма Г.В. Особистісно-діяльнісний підхід як умова розвитку та саморозвитку студентів у процесі професійної підготовки у ВНЗ / Г.В. Бурма // Збірник наукових праць Бердянського

державного педагогічного університету (пед. науки). – № 2. – Бердянськ : БДПУ, 2004. – С. 81-90.

61. Василенко М.М. Стан та перспективи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / М.М. Василенко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – № 3 (2). – С. 53-56.

62. Василенко М.М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М.М. Василенко // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2016. – № 8 (4). – С. 4-10.

63. Васьков Ю. Комуникативна компетентність учителя фізкультури / Ю. Васьков // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 6. – С. 1-5.

64. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – №10. – С. 51-55.

65. Веремьев А. Эстетическое и художественное воспитание: сущность и взаимосвязь / А. Веремьев // Искусство и образов. – 2002. – № 3. – С. 4-10.

66. Верич Г.Е. Кинезитерапия при повреждениях позвоночного столба и костей таза : метод. пособие / Г.Е. Верич, Р.А. Банникова, Е.М. Солуха, Асад; Укр. гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – К. : Олимп. лит., 1998. – 24 с.

67. Вільчковський Е.С. Підготовка педагогів для дошкільних закладів у польських ВНЗ в контексті Болонського процесу [Електронний ресурс] / Е.С. Вільчковський, А.Е. Вільчковська, В.Р. Пасічник // Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Педагогічні науки / Бердян. держ. пед. ун-т ; [голов. ред. К.О. Баханов]. – 2010. – № 1. – С. 261-267. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znpbdpu/Ped/2010_1/Vilchk.pdf.

68. Вільчковський Е.С. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський // Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е.С. Вільчковський [та ін.]. – Запоріжжя, 2010. – С. 10-33.

69. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Сов. спорт, 1996. – 133 с.

70. Виру А.А. Аэробные упражнения /А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физ-ра и спорт. – 1988. – 144 с.

71. Высоцкий С.В. Структура психолого-педагогических условий формирования поисково-творческой направленности личности в процессе обучения / С.В. Высоцкий // Наук. вісник Південноукраїнського держ. пед. ун. ім. К.Д. Ушинського: збірник наук. праць. – Одеса, 1999. – Вип. 8-9. – С. 90-94.

72. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для перепідг. спеціал. освітньо-кваліф. рівня «бакалавр»: у 2 ч. Фізіологія рухової активності / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум . – Ч. 2. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 196 с.

73. Воєнчук М.М. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.прогр. / М.М. Воєнчук. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – 20 с.

74. Галузинський В.М. Основи педагогіки та психології вищої школи України / В.М. Галузинський, М.Б. Євтух. – К.: ННТЛ, 1995. – 436 с.

75. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие: учеб. пособ. / П.Я. Гальперин. – М., 1985. – 278 с.

76. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів : дисс...канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / І. Л. Гасюк. – Л., 2003. – 179 с.

77. Гах Р.В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання / Р.В. Гах // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2013. – № 1. – С. 153-156.

78. Гершунский Б.С. Философия образования: учеб. пособ. для студ. высших и средних педагог. учеб. завед. / Б.С. Гершунский. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 432 с.

79. Гнезділова К.М. Формування особистісних якостей майбутнього фахівця / К.М. Гнезділова // Вища школа України в умовах глобалізації та інтеграції: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-28 березня). – Черкаси: Вид-во ЧНУ, 2008. – С. 150-152.

80. Головата Л.М. Формування професійного мовлення у студентів факультету фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Л.М. Головата; Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 1997. – 251 с.

81. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Н. О. Гоглюватая; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2007. – 225 с.

82. Голуб Л. О. Массаж: навч. прогр. / Л.О. Голуб. – Полтава : ПНПУ, 2015. – 16 с.

83. Голуб Л. О. Організація масової фізичної культури: навч. прогр. / Л.О. Голуб. – Полтава : ПНПУ, 2014. – 19 с.

84. Гончаренко С. Інтегроване навчання. За і проти. / С. Гончаренко, Ю. Мальований. – Освіта. – 1994. – 126 с.

85. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.М. Гончарова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2009. – 20 с.

86. Горбанева А.П. Физиологический анализ эффектов индивидуально-дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой: дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 / Е.П. Горбанева. – Волгоград, 2003. – 162 с.

87. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний і методичний аспекти) / В.М. Гриньова. – Харків, 1998. – 300 с.

88. Грітченко А. Інтеграційно-диференційований підхід до професійної підготовки вчителя трудового навчання з формування в учнів системи знань сучасного аграрного виробництва / А. Грітченко // Псих.-пед. проблеми сільської школи : зб. наук. пр. / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань : РВЦ «Софія», 2009. – Вип. 29. – С. 22-27.

89. Грязин И.Н. Методология права как диалектика правопознания (о структуре методологии права) / И.Н. Грязин // Методология права: общие проблемы и отраслевые особенности. – Тарту, 1988. – С. 4-24.

90. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02 / Е.С. Губарева; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2001. – 212 с.

91. Гурвич А.В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях

и спортивных клубов / А.В. Гурвич // Учетные записи. – 2007. – №4. – С. 27-30.

92. Давидов В.В. Проблеми розвиваючого навчання / В.В. Давидов. – М.: Директ-Медіа, 2008. – 613 с.

93. Давидов В. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб.пособ. / В. Давидов, Т. Коваленко, Г. Краснова.– Волгоград: Изд-во Волгогр.гос.ун-та, 2004. – 124 с.

94. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 81-85.

95. Данилюк А. Я. Теория интеграции образования / А.Я. Данилюк. – Ростов н/Д: Изд-во Рост. пед. у-та, 2000. – 440 с.

96. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теорія і методика проф. освіти / Л.О. Демінська.; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2004. – 20 с.

97. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та мед-біол.пробл.фіз.вихов. і спорту. – 2006. – № 10. – С. 90-92.

98. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія / О.Ц. Демінський. – К., Вища школа. – 2001. – 238 с.

99. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / Л.В. Денисова.; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – К., 2010. – 22 с.

100. Денисовець Т. М. Вікова фізіологія і валеологія : навч. прогр. / Т. М. Денисовець – Полтава: ПНПУ – 2015. – 24 с.

101. Денисовець Т.М. Гігієна : навч. прогр. / Т.М. Денисовець. – Полтава: ПНПУ, 2013. – 24 с.

102. Денисовець Т.М. Основи медичних знань : навч. прогр. / Т.М. Денисовець. – Полтава: ПНПУ, 2013. – 22 с.

103. Деніна Р. Оцінка факторів ризику хворих на повторний гострий інфаркт міокарда із хронічною серцевою недостатністю / Р. Деніна, Н. Середюк // Галиц.лікар.вісник. – 2009. – № 3. – С. 59-62.

104. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994. – 62 с.

105. Державний класифікатор України : Класифікатор професій ДК 003-2010: затверджений і введений в дію наказом Державного комітету України по стандартизації, метрології та сертифікації від 28 липня 2010 р. № 327. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://http://hrliga.com/index>.

106. Деркач А. А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.

107. Джуринский А.Н. Зарубежная школа: современное состояние и тенденции развития / А.Н. Джуринский. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

108. Донской Д.Д. Биомеханика: учеб. для инстит. физ. культ. / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М. : Физ-ра и спорт, 1979. – 264 с.

109. Дорошенко В.В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15-16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 – Фізична реабілітація / В.В. Дорошенко; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 19 с.

110. Дубасенюк О.А. Особенности профессионального становления учителя в контексте компетентностного подхода / О.А. Дубасенюк // Вектор науки Тольяттинского госуд. ун-та. – 2010. – № 2 (2). – С. 38-42.

111. Дубогризова И.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентами технических вузов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.А. Дубогризова. – Смоленск, 2005. – 149 с.

112. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 81-82.

113. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М.В. Дутчак, М.М. Василенко // Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 17-21.

114. Дюкина Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения: автореф. дис...канд. наук: 13.00.01 – Общ. педагог. / Л.А. Дюкина. – Чебоксари, – 2000. – 19 с.

115. Ельконін Д.Б. Про структуру навчальної діяльності /Д.Б. Ельконін // Вибрані псих. праці. – М., 1989. – С. 218-220.

116. Єліна Т.О. Підсилення міжпредметних зв'язків засобами ознакової інтеграції / Т.О. Єліна // Матер. міжнарод. науково-практ. Інтернет-конф. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intkonf.org/elina-to-pidsilennya-mizhpredmetnih-zvyazkiv-zasobami-oznakovoyi-integratsiyi>.

117. Жалдак М.І. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання: навч. посіб. / [М.І. Жалдак, М.І. Шут, Ю.О. Жук та ін.]; за редакцією Ю.О. Жука. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

118. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №4. – С. 9-12.

119. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г.А. Жерносенко // Физ. воспит. студ. творч. спец-тей. – Харьков, 2007. – № 2. – С. 101-108.

120. Жигалова Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Я.В. Жигалова. – М., 2003. – 166 с.

121. Жук Г.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Г.О. Жук; Нац. ун-т фіз. вих.. і спорту України. – К., 2011. – 19 с.

122. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В. С. Журавський, М.З. Згуровський. – К. : ІВЦ «Видав. «Політехніка», 2003. – 200 с.

123. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту / Ю. Забіяко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А.В. Цьось та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 16-19.

124. Закон України «Про вищу освіту», 2014, № 37-38. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

125. Закон України «Про освіту», від 11.06.2008 р. – № 1060-ХІІ, із змінами від 11.06.2008 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/.

126. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1994, № 14. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту закону : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

127. Зеер Э.Ф. Личностно-ориентированное профессиональное образование / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1998. – 126 с.

128. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя. – М.: Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – 34-42 с.

129. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. — 2005. – № 11. – С. 14-20.

130. Иванов В.С. Педагогическая деятельность: проблемы, сложности / В.С. Иванов, Л.К. Гурье, А.Н. Зерминов // Высшее образование в России. – 1994. – № 4. – С. 44-49.

131. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матер. / В.В. Іваночко. – Л. : Вид-во Львівської комерц. академії, 2004. – 20 с.

132. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – Фіз. культура, фізичне вихов. різних груп населення / Т.В. Івчатова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2005. – 20 с.

133. Ігнатенко С.О. Професійна підготовка майбутніх учителів / С.О. Ігнатенко // Наука і освіта. – 2015. – № 4. – С. 66-70.

134. Імас Т.В. Управління організаційно-методичним забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами різних груп населення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т.В. Імас; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.

135. Иноземцева Е.С. Оценка эффективности занятий по оздоровительной аэробикой у женщин с вегетативной лабильностью / Е.С. Иноземцева, С.А. Рудометов, О.Н. Бобина, С.А. Грекова // Вестник Томского госуд. пед. ун-та. – 2003. – Вып. 3 – С. 24-28.

136. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

137. Ипполитова Н.В. Взаимосвязь понятий «методология» и «методологический подход» / Н.В. Ипполитова // Вестник Южно-Уральского госуд. ун-та. – № 13 (146). – 2009. – 80 с.

138. Испулова Р.Н. Силовий фітнес як засіб корекції здоров'я студентської молоді / Р.Н. Испулова // Санкт-Петербург – батьківщина вітчизняного атлетизму: сб.научно-метод. праць. – СПб ГАФК ім. П.Ф. Лесгафта. – 2004. – С. 121-124.

139. Каверина Р. Мир профессий: человек – человек / Р. Каверина. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 300 с.

140. Калашников Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / Д.Г. Калашников; Всероссийский научно-исследов. ин-т. физ.культ. и спорта. – М., 2005. – 20 с.

141. Калашников Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов : дисс...канд.пед.наук : 13.00.04 / Д.Г. Калашников. – Волгоград. – 2005. – 125 с.

142. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А.Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1987. – 235с.

143. Карпова Л.Г. Формування професійної компетентності вчителя загальноосвітньої школи : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Г. Карпова. – Х., 2004. – 295 с.

144. Карченкова М.В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Карченкова. – Переяслав-Хмельн., 2006. – 228 с.

145. Кашуба В.О. Про можливості використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В.О. Кашуба, Н. Зіяд, К.Н. Сергієнко // Науково-практичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». – Дніпропетровськ, 2007. – № 1/2. – С. 11-15.

146. Квак О.В. Біохімія : навч. прогр. / О.В. Квак – Полтава: ПНПУ, 2015. – 12 с.

147. Квак О.В. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту : навч. прогр. / О.В. Квак. – Полтава: ПНПУ, 2015. – 12 с.

148. Квак О.В. Фізіологія людини : навч. прогр. / О.В. Квак. – Полтава: ПНПУ, 2015. – 16 с.

149. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків:

автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Я. Кібальник ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.

150. Киселевська С.М. Методика проведення оздоровчих занять з ритмічної гімнастики для студенток з надлишковою вагою / С.М. Киселевська // Педагогіка, психологія та мед-біол.пробл.фіз.вихов. і спорту. – 2005. – № 22. – С. 94-97.

151. Класифікатор професій (КП) станом на 01.03.2015р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>.

152. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: монографія / Р.В. Клопов, за ред. С. О. Сисоєвої – Запоріжжя: Вид-во Запорізького нац. універ., 2010. – 386 с.

153. Козловська І.М. Теоретико-методологічні аспекти інтеграції знань учнів професійно-технічної школи: дидактичні основи / І.М. Козловська. – Львів, 1999. – 302 с.

154. Колесник Н. Доцільність використання ритмічної гімнастики в процесі фізичного виховання студенток / Н. Колесник // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2002. – № 5. – С. 57-61.

155. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение / В.Н. Колясова // Вестник спорт. науки. – М., 2009. – №1. – С. 25-27.

156. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л.В. Коник, М.В. Ісаєва, В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.

157. Конох А.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищому навч. закладі: монографія / А.П. Конох. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 494 с.

158. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: монографія / Н.М. Бібік, Л.С. Ващенко, О.І. Локшина та ін.; під заг.ред. О.В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. – 112 с.

159. Коник Л.В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л.В. Коник, М.В. Ісаєва,

В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2006. – № 1. – С. 49-52.

160. Конституція України. – К. : Право, 1996. – 55 с.

161. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика проф. образов. / Е.А. Короткова. – Омск, 2000. – 46 с.

162. Корносенко О.К. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів / О.К. Корносенко // Фізичне виховання: теорія і практика : матер. всеукр. наук-практ. конф. (м. Полтава, 7-8 квітня 2016 р.). – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2016 – С. 130-137.

163. Корносенко О.К. Дефініції ключових понять в оздоровчому фітнесі / О.К.Корносенко // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : всеукр. наук-практ. конф. (м.Чернівці, 6-7 квітня 2016р.). – Чернівці : ЧНУ імені Ю. Федьковича, 2016 – С. 168-170.

164. Корносенко О.К. Заняття оздоровчим фітнесом – ефективний спосіб зміцнення здоров'я / О.К.Корносенко // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : матер. регіон. наук-практ. конф. (м. Полтава, 12 листопада 2015 р.). – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2015 – С. 140-143.

165. Корносенко О.К. Здоров'язберігаюча компетенція фітнес-тренера: сутність поняття / О.К. Корносенко // Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді ХХІ сторіччя і сучасний стан, проблеми та перспективи: зб. матер міжнар. наук.практ. інтернет-конфер., 29-30 вересня 2016 р. – Переяслав-Хмельн. – 2016. – С. 132-135.

166. Корносенко О.К. Зошит для виконання завдань самостійної та науково-дослідної роботи з дисципліни «Сучасні фітнес-технології»: метод.розроб. для студ. факульт. фіз.вих. / О.К. Корносенко. – Полтава, 2016. – 52 с.

167. Корносенко О.К. Компетентнісний підхід як основа концепції професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів / О.К. Корносенко // Наукові праці Вищого навч. закладу «Донецький нац. техн. ун-т». – Серія: «Педагогіка, психологія і соціологія». – Красноармійськ. – 2015. – С. 70-78.

168. Корносенко О.К. Медико-біологічні фактори збереження та зміцнення здоров'я дівчат юнацького віку засобами оздоровчої

аеробіки / О.К. Корносенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / за заг. ред. А.А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. – Вип. 2. – С. 50-59.

169. Корносенко О.К. Методичні й технічні рекомендації до використання крокового тренажера-симулятора : метод.розробка. / О.К. Корносенко. – Полтава, 2016. – 32 с.

170. Корносенко О.К. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» / О.К. Корносенко, П.В. Хоменко. – 2016. (А. с. № 63481)

171. Корносенко О.К. Оздоровчі фітнес-програми як форми рухової активності людини / О.К. Корносенко // Технології здоров'я збереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матер. Всеукр. студ. наук.-практ.конф. / за заг. ред. О.О. Момот, Ю.В. Зайцевої та ін. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – С. 128-134.

172. Корносенко О.К. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення: проблеми та перспективи (на прикладі оздоровчого фітнесу) / О.К. Корносенко // Педагогічна освіта: теорія і практика. – Кам'янець-Подільський: Вид-во Кам'янець-Подільського нац. універ. імені Івана Огієнка, 2015. – Вип. 18. – С. 273-279.

173. Корносенко О.К. Особливості організації процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах / О.К. Корносенко // Педагогічна освіта: теорія і практика. – Кам'янець-Подільський: Вид-во Кам'янець-Подільського нац. універ. імені Івана Огієнка, 2015. – Вип. 19. – С. 214-219.

174. Корносенко О.К. Особливості проведення функціонального колового тренування з юнаками старшокласниками / О.К. Корносенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету М.П. Драгоманова : зб. наук. праць /за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4. – С. 495–500.

175. Корносенко О.К. Особливості побудови комплексів вправ з фітболом у контексті фізкультурно-оздоровчої спрямованості заняття з фізичної культури / О.К. Корносенко // Фізкультурна освіта в євроінтеграційних процесах: проблеми і перспективи: матер. всеукр. науково-практ. конф. (25-26 квітня 2013 р.) – Полтава, ПНПУ ім. В.Г. Короленка. – 2013. – С. 79-84.

176. Корносенко О.К. Підготовка фахівців фізичної культури в системі сучасної професійної освіти / О.К. Корносенко, П.В. Хоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету

ім. М.П. Драгоманова : зб. наук. праць /за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3. – С. 379-382.

177. Корносенко О.К. Професіональна компетентність інструктора и содержание компонентів групового фітнес-заняття / О.К. Корносенко // *Stiinta culturii fizice : Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate*. – Снішні : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 14-24.

178. Корносенко О.К. Професійна компетентність тренера з групових фітнес-програм О.К. Корносенко // Компетентність особистості в контексті сучасних соціальних трансформацій: матер. всеукр. науково-практ. конф. (28 лютого 2014р.) – Полтава, Нац. юридичний ун-т ім. Я. Мудрого. – 2014. – С. 79-85.

179. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / О.К. Корносенко // Молода спорт наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. вих. і спорту. Вип. 20 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2016. – Т. 3, 4 – С. 85-92.

180. Корносенко О.К. Роль і місце науково-дослідницької роботи в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури / О.К. Корносенко // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф. – Полтава : ПНПУ. – 2013. – С. 117-121.

181. Корносенко О.К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О.К. Корносенко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. – 2013. – Вип. 112. – С. 228-233.

182. Корносенко О.К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера / О.К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів: Вид-во Чернігівського національного педагогічного університету, 2015. – Вип. 129. – Т. II. – С. 173-178.

183. Корносенко О.К. Теоретико-методичні аспекти організації та проведення масових гімнастичних виступів / О.К. Корносенко // Імідж сучасного педагога. – 2012. – Вип. 9. – С. 21-24.

184. Корносенко О.К. Теоретико-методичні засади застосування проектних технологій у процесі підготовки фахівців фізичної культури / О.К. Корносенко // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2012. – Вип. 2. – С. 47-50.

185. Корносенко О.К. Теоретико-методичні принципи проведення занять з фітбол-аеробіки / О.К. Корносенко,

В.В. Бондаренко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – Вип. 3. – С. 62-65.

186. Корносенко О.К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу / О.К. Корносенко : навч. посіб. для студ. факульт. фіз.вих. – Полтава : ФОП Болотін, 2014. – 321 с.

187. Костюченко В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры: учеб. пособ. / В.Ф. Костюченко. – СПб., 1999. – 159 с.

188. Коц Я.М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции / Я.М. Коц // Теория и практика физической культуры. – К. – 1971. – № 3. – С. 64-67.

189. Кравченко Л.М. Неперервна педагогічна підготовка менеджера освіти : монографія / Л. М. Кравченко ; Полт. держ. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. – Полтава: Техсервіс, 2006. – 420 с.

190. Кравченко Л.М. Наукові основи підготовки менеджера освіти у системі неперервної педагогічної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теорія і методика проф. освіти / Л.М. Кравченко; Ін-т вищ. освіти АПН України. – К., 2009. – 39 с.

191. Кравченко Л. Наукові основи модернізації прородничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури / Л. Кравченко, П. Хоменко // Педагогічні науки. – 2012. – № 3. – С. 36-41.

192. Кравченко Л. Ресурсно-диференційований науковий підхід до професійної підготовки фахівців фізичної культури / Л. Кравченко, О. Корносенко // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2011. – С. 83-90.

193. Кравчук Т.М. Ритмічна гімнастика як засіб теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання (історико-педагогічний аспект) / Т.М. Кравчук // Педагогіка, псих. та мед-біол. пробл. фіз.вихов. і спорту. – 2002. – № 14. – С. 33-39.

194. Краевский В.В. Проблемы научного обоснования обучения (Методологический анализ) / В.В. Краевский. – М.: Педагогика, 1977. – 264 с.

195. Краткий словарь иностранных слов / Под ред. С.М. Локшина. – М.: Гос. изд-во иностранных и национальных словарей, 1952. – 488 с.

196. Кредман Д. А. Истоки выразительного движения Франсуа Дельсарта / Д.А. Кредман // Физ. культура в шк. – 1969. – № 2 – С. 23-29.

197. Кредман Д. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза / Д. Кредман // Физ. культура в шк. – 1969. – № 1 – С. 15-21.

198. Кренделева В.У. Тренувальні навантаження на заняттях із базової аеробіки / В.У. Кренделева // Педагогіка, псих. та мед.-біол.пробл.фіз.вихов. і спорту. – 2002. – № 19. – С. 18-23.

199. Кричфалушій М. Мотиваційний компонент готовності до науково-дослідницької діяльності майбутнього спортивного педагога / М. Кричфалушій, Д. Хасай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [голов. ред. А.В. Цьось]. – Луцьк, 2010. – № 4(12). – С. 17-21.

200. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К., Академвидав. – 2013. – С. 87-88.

201. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання: навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич. – Ч. 1. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 391 с.

202. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2-х т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / ред.: Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 367 с.

203. Кручаниця М.І. Основи оздоровчого харчування : робоча прогр. навч. дисц. для студ. денної форми навчання напрямку підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» / М.І. Кручаниця. – Ужгород; УжНУ. – 2013. – 9 с.

204. Кручинина Г.А. Дидактические основы формирования готовности будущего учителя к использованию новых информационных технологий обучения: дис... д-ра пед. наук.: 13.00.02 / Г.А. Кручинина. – Н. Новгород, 1995. – 338 с.

205. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е.С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

206. Кудімов В.М. Навчання баскетбольному кидку з оптимальною траєкторією польоту м'яча за допомогою застосування орієнтирів / В.М. Кудімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2003. – № 21. – С. 19-25.

207. Кузьміна Н.В. Формування педагогічних здібностей / Н.В. Кузьміна. – Л., 1961. – 98 с.

208. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: навч.посіб. / А.І. Кузьмінський – К.: Знання, 2005. – 486 с.

209. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента-фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №4. – С. 40-47.

210. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 2-е изд. – 224 с.

211. Курдюков Б. Ф. Теория и методология процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. / Б.Ф. Курдюков. – Краснодар, 2004. – 288 с.

212. Курси фітнес-інструкторов Росії – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <https://www.ucheba.ru/article/332>.

213. Кутепов М.М. Технология формирования профессиональных умений у будущих специалистов в области физической культуры: дисс.... канд.пед.наук : 13.00.08 / М. М. Кутепов. – Нижний Новгород, 2003. – 163 с.

214. Кучерявий О.Г. Професійна орієнтація старшокласників як особистісно орієнтована педагогічна система / О.Г. Кучерявий // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2012. – № 3. – С. 90-93.

215. Левицький В.В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В.В. Левицький // Теорія і методика фіз. вихов. і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

216. Левченко В. Теорія і практика використання методу проектів у вищій школі / В. Левченко // Рідна шк. – 2002. – № 8-9. – С. 45-46.

217. Лекції з педагогіки вищої школи: навч. посіб. / за ред. В.І. Лозової. – Харків: «ОВС», – 2006. – 496 с.

218. Лембрик І.С. Порухення функціонального стану органів гастродуоденальної зони та психоемоційного статусу у дітей шкільного віку із синдромом функціональної диспепсії: удосконалення лікування: дис... канд. мед. наук: 14.01.10 / І. С. Лембрик; Івано-Франківський держ. медичний ун-т. – Івано-Франківськ, 2006. – 188 с.

219. Леонтьев А.А. Педагогическое общение / А.А. Леонтьев. – М.: Знание, 1974. – 33 с.

220. Лийметс Х.Й. Групповая работа на уроке / Х.Й. Лийметс. – М.: Знание, 1975. – 62 с.

221. Люлина Н.В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н.В. Люлина, Л.В. Захарова // Физич. воспит. студ. – 2011. – Вып. 6. – С. 67-70.

222. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Ю. Лядська ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2011. – 20 с.

223. Мазін В.М. Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. прогн. для бакалаврів напряму «Фізичне виховання» / В.М. Мазін. – К.: МАУП, 2005. – 20 с.

224. Мальцева Н. Обучение педагогов с помощью интерактивных методов / Н. Мальцева, Л. Карунова // Дошк. воспитание. – 2003. – № 3. – С. 90-93.

225. Манько В.М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін / В.М. Манько // Соціалізація особистості: зб. наук. пр. Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова. – К. : Логос, 2000. – Вип.2. – С. 153–161.

226. Маркарян Э.С. Системное исследование человеческой деятельности / Э.С. Маркарян // Вопросы философии. – 1972. – № 10. – С. 77-86.

227. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. – 308 с.

228. Мартузан Я.Ц. Особенности мотивационной сферы студентов института физической культуры / Я.Ц. Мартузан // Теория и практика физ. культуры. 1995. – № 5-6. – С. 45-47.

229. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб.пособ.для ин-тов физ.культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физ.культ., 1977. – 271 с.

230. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе / М.И. Махмутов. – М., 1977. – 374 с.

231. Мдівнішвілі І.І. Теорія і методика викладання атлетизму: навч. прогн. / І.І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПНПУ. – 2013. – 19 с.

232. Мдівнішвілі І.І. Основи персонального тренування : навч.прогн. / І.І. Мдівнішвілі. – Полтава : ПНПУ. – 2016. – 21 с.

233. Милехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И.А. Милехина. – Саратов, 2002. – 176 с.

234. Миропольська Н. Уроки художньо-естетичного циклу в школі: навчання і виховання: навч.посіб. / Н. Миропольська, С. Ничкало, В. Рагнозіна та ін. – Тернопіль: Богдан, 2006. – 240 с.

235. Михайлишин Г.Й. Вплив системи виховної роботи на духовний розвиток майбутніх фахівців з фізичного виховання і

спорту / Г.Й. Михайлишин // Педагогіка, псих. та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – 2005. – № 10. – С. 42-44.

236. Моносзон Э.И. Становление и развитие советской педагогики, 1917-1987 : кн. для учителя / Э.И. Моносзон. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.

237. Моргун В.Ф. Интеграция и дифференциация образования: личностный и технологический аспекты / В.Ф. Моргун // Школьные технологии. – 2003. – № 3. С. 4-9.

238. Мотов В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Мотов, О.А. Иванова, Н.А. Ланцберг. – М.: Знание, 1985. – С.4-9.

239. Мухамедалиев А. Структура качеств, профессионально значимых для деятельности преподавателей физического воспитания и тренера: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 – Теория и методика физ. воспит., спорт. тренир., оздоров. и адаптивной физ. культуры / А. Мухамедалиев. – М., 1980. – 23 с.

240. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 304 с.

241. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, В.М. Єрмолова, Л.І. Иванова, О.Д. Кривчикова, Г.Г. Смоліус. – К: «Освіта», 2012. – 76 с.

242. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, В.В. Деревянко, С.М. Дятленко. – К: «Освіта», 2012. – 116 с.

243. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 9-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. С.М. Дятленка. – К.: «Літера. ЛТД», 2011. – 41 с.

244. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 року № 266» [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4636>.

245. Наумова Н.М. Інформатика і комп'ютерна техніка : навч. посіб. для дистанц. навч. / уклад.: Н.М. Наумова та ін. – К.: Університет «Україна», 2004. – 404 с.

246. Нейко Є.М. Роль фактора росту фіброblastів у прогресуванні хронічних гепатитів і розвитку фіброзу печінки /

Є.М. Нейко, Н.Г. Вірстюк, М.А. Оринчак, І.О. Михайлюк // Вісник наукових досліджень. – 2000. – № 4. – С. 34-36.

247. Найн А.Я. Инновации в образовании : монография / А.Я. Найн. – Челябинск: ИПР МО РФ, 1998. – 288 с.

248. Никитаев М.М. Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации дисс...канд. пед. наук: 13.00.04 / М.М. Никитаев. – М., 2005. – 148 с.

249. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б.А. Никитюк – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 440 с.

250. Ничкало Н.Г. Неперервна професійна освіта: міжнародний аспект / Н.Г. Ничкало // Матер. Міжнарод. наукової конференції «Творча особистість у системі неперервної професійної освіти» / за ред. С.О. Сисоєвої і О.Г. Романовського. – Харків: ХДПУ, 2000. – С. 54-80.

251. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики: аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика : рекоменд. специал. / И.Б. Одинцова. – М.: ЭКСМО, 2003. – 157 с.

252. Оскарссон Б. Базовые навыки как обязательный компонент высококачественного профессионального образования // Оценка качества профессионального образования / Б. Оскарссон; под общ. ред. В.И. Байденко, Дж. Ван Зантворта. – М.: Европейский фонд подготовки кадров, 2001. – 218 с.

253. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях : навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль, 2010. – 127 с.

254. Пастир Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до соціалізації молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теорія і метод. проф. освіти / Ю.І. Пастир; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2010. – 20 с.

255. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е. Рапацевич. – Мн. : «Соврем. слово», 2005. – 720 с.

256. Педагогічний словник / [за ред. М. Ярмоченко]. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 516 с.

257. Пейперт С. Переворот в сознании / С. Пейперт. – М.: Педагогика, 1989. – 180с.

258. Петров А. Основные концепты компетентностного подхода как методологической категории / А. Петров // Alma mater. – 2005. – № 2. – С. 54-58.

259. Петунин О. В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис... канд..пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика проф. образ / О.В. Петунин; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 36 с.

260. Підкасистый П.И. Самостоятельная деятельность учащихся. Дидактический анализ процесса и структуры воспроизведения и творчества / П.И. Підкасистый. – М.: Педагогика, 1972. – 184 с.

261. Підлужна С. А. Гігієна : навч. прогр. / С. А. Підлужна. – Полтава : ПНПУ, 2015. – 20 с.

262. Підкопай Д.О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 – Фіз. культура, фіз. вих. різних груп населення / Д.О. Підкопай; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.

263. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.

264. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – 584 с.

265. Плотнікова Н. Профілактика дезадаптації до шкільного навчання / Н. Плотнікова // Психолог. – 2011. – № 12. – С. 15-20.

266. Погасій Л.І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя / Л.І. Погасій, С.І. Гайдай // Міжнар. науково-практ. конференція «Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес : інноваційні напрями розвитку» (Крим, Ялта, 12-14 жовтня 2011). – Ялта, 2011. – С. 310-312.

267. Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу в Полтавському держ. пед. ун-ті імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2009. – 40 с.

268. Пономаренко М.В. Сутність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності / М.В. Пономаренко // Науковий вісник Мелітопольського держ. пед. ун-ту. – Мелітополь : Мелітоп. держ. пед. ун-т. – 2012. – С. 319-326.

269. Постанова Кабінету міністрів України № 1341 від 23 листопада 2011 р. м. Київ про затвердження Національної рамки кваліфікацій [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011>.

270. Пухаєва Є.Г. Педагогічне проектування процесу підготовки студентів університету – майбутніх спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Є. Г. Пухаєва; Владикавказ, 2005. – 213 с.

271. Пухальська І. Особливості мотивації дівчат 13-14 років до занять фізичною культурою / І. Пухальська // Педагогіка, псих. та медико-біологічні пробл. фіз. вих. і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – 2003. – Вип. 17. – С. 17-21.

272. Пушкарев Е.Д. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности / Е.Д. Пушкарев, Д.А. Дятлов, Л.М. Куликов и др. // Теория и практика физ. культуры. – К., 2000. – С. 33-34.

273. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Внешнее развитие и реализация / Дж.Равен. – М.: КОШТО-Центр, 2002. – 253 с.

274. Рад Храйс. Влияние упражнений аэробной направленности на оздоровительный эффект занятий атлетизмом по данным компьютерной реоплетизмографии : дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Рад Хайс; Украинский ун-т физ. воспит. и спорта. – К., 1995. – 151 с.

275. Рамський Ю. С. Логічні основи інформатики: навч. посіб. / Ю.С. Рамський. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 286 с.

276. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 1999. – 416 с.

277. Рекомендації з питань спортивної медицини. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://www.sportmedicine.ru/recomendations>.

278. Риданова І.І. Основи педагогіки спілкування / І.І. Риданова. – Мінськ, 1998. – 128 с.

279. Рижковський В.О. Діагностика і моніторинг стану здоров'я : навч. прогн. з дисц. для студ. напр. підгот. «Здоров'я людини» / В.О. Рижковський. – К.; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – 2012. – 10 с.

280. Ротерс Т. Мультимедійні технології в процесі підготовки спеціалістів з фізичного виховання / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 269-273.

281. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять / Т. Ротерс // Теорія і методика фіз.вих. і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 146-148.

282. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.2. – 328 с.
283. Рузавин Г. Методология научного познания : учеб.пособ. / Г. Рузавин. – М.: Юнити-дана, 2012. – 287 с.
284. Савчин М. Тренированность боксеров и ее диагностика: учеб.пособ. / М. Савчин, Г. Дедык. – К.: Нора-принт, 2003. – 218 с.
285. Садовский В.Н. Основы общей теории систем: логико-методологический анализ / В.Н. Садовский. – М., 1974. – 266 с.
286. Сафін В.Ф. Психологічний аспект самовизначення / В.Ф. Сафін, Г.П. Ніков // Психологический журнал. – 1984. – № 4. С. 65-68.
287. Свєртнєв О.А. Управління у сфері фізичного виховання : навч.прогр. / О.А. Свєртнєв; Полтава: ПНПУ ім. В.Г.Короленка. – 2013. – 20 с.
288. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образов. / В.В. Сериков // Педагогика. – 1994. – №5. – С. 24-28.
289. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособ. / Г.К. Селевко. – М.: Народное образов., 1998. – 589 с.
290. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – Троицк : Тривант, 2000. – 74 с.
291. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теория и метод. проф. образов. / Л.В. Сиднева; Российская госуд.академ. физ.культ. и спорта. – М., 2000. – 20 с.
292. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. – Полтава: ПНПУ, 2010. – 244 с.
293. Синиця С.В. Ритміка і хореографія: навч.прогр. / С.В.Синиця; Полтава: ПНПУ. – 2013. – 18 с.
294. Синиця С.В. Сучасні фітнес-технології: навч.прогр. / С.В. Синиця; Полтава: ПНПУ. – 2016. – 21 с.
295. Сікорський П.І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання / П.І. Сікорський. – Л.: Каменяр, 1998. – 196 с.
296. Сікура А.Й. Гіпокінезія як різновид залежності / А.Й. Сікура, В.І. Пліско // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3. – С. 247-252.

297. Слостенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Слостенин. – М.: Просвещение, 1976. – 160 с.

298. Словопедія : тлумачні електронні словники. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до словника : <http://www.slovopedia.com>.

299. Соколова І. В. Технології організації науково-дослідної роботи студентів / І.В. Соколова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / МОН України, Харків. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2001. – Вип.19. – Ч. 3. – С. 20-23.

300. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта: учеб.пособ. / В.В. Столбов. – М. : Просвещение, 1989. – 288 с.

301. Суєтіна Т.М. Методические основы организации занятий по аэробике: учеб.-метод. пособ. / Т.М. Суєтіна. – Улан-удэ: изд-во Бурятского гос.ун-та, 2005. – 59 с.

302. Сусолина Е.С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов : дисс...канд..пед.наук : 13.00.04 / Е. С. Сусолина; Омск. – 2006. – 158 с.

303. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Сущенко. – К., 2003. – 650 с.

304. Сущенко Л.П. Головні тенденції в професійній підготовці фахівців фізичного виховання у зарубіжних вищих закладах освіти / Л.П. Сущенко // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / ред.кол.: Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. – К.-Запоріжжя. – 2000. – Вип. 18. – С. 229-234.

305. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у зарубіжних країнах: метод. розроб. / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 43 с.

306. Сущенко Л.П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту: історичний аспект / Л.П. Сущенко // Педагогіка і психологія проф. освіти. – 2001. – № 1. – С. 185-194.

307. Тализіна Н.Ф. Теоретичні основи контролю в навчальному процесі / Н.Ф. Тализіна. – М., 1983. – С. 3-37.

308. Тараненко І.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні : навч.прогр. / І.В.Тараненко. – Полтава: ПНПУ. – 2013. – 23 с.

309. Тараненко І.В. Технології тестування рухових здібностей : навч.прогр. / І.В. Тараненко. – Полтава: ПНПУ. – 2013. – 22 с.

310. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних силах : навч. посіб. / В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда; Ужгород. нац. ун-т. – Ужгород : Графіка, 2010. – 76 с.

311. Томенко О. Особливості теоретичних уявлень майбутніх учителів фізичної культури стосовно питань аксіологічного та здоров'язбережного спрямування / О. Томенко, С. Чередніченко // Спорт. наука України. – 2013. – № 2. – С. 44-47.

312. Томенко О. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді автореф.дис. ... доктора наук з фіз..вих. і спорту / О. Томенко; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – Київ, 2012. – 39 с.

313. Тягур Р.С. Історія фізичної культури: курс лекцій / Р.С. Тягур. – Івано-Франківськ : Лік, 1999. – 276 с.

314. Український педагогічний словник / Уклад. С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.

315. Унт І.О. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.О. Унт. – М.: Педагогика – 1990.– 192 с.

316. Устав Всемирной организации здравоохранения. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : <http://docs.cntd.ru/document/901977493>.

317. Федерація бодібілдингу і фітнесу України (офіційний сайт). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : <http://fbbu.com.ua>.

318. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (офіційний сайт). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту : <http://scu.org.ua/federacija-ukrainy-zi-sportyvnoi-aerobiky-ta-fitnessu.html>.

319. Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения / А.И. Федоров // Физ.культ.: состояние, перспективы, проблемы. – Челябинск, 1999. – С 58-60.

320. Федоренко С.М. Фізична реабілітація хворих з вертеброгенними рефлекторними синдромами попереково-крижового відділу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.03 – Фізична реабілітація / С.М. Федоренко; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2012. – 19 с.

321. Фендель Т.В. Организационно-педагогические условия компетентного подхода в профессиональном становлении специалистов по физической культуре и спорту: автореф. дисс....

канд. пед. наук : 13.00.08 – Теория и методика проф. образов. / Т.В. Фендель; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 24 с.

322. Філь С.М. Історія фізичної культури : навч. посіб. / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка. – Х. : ОВС, 2003. – 158 с.

323. Философский энциклопедический словарь / Под ред. Л.Ф. Ильичева и др. – М. : Сов. энциклопедия, 1983. – 840 с.

324. Фролова Т.В. Сучасні аспекти формування здоров'я дитячого населення / Т.В. Фролова, О.В. Охупкіна, І.Р. Сіняєва // Перинвтологія и педиатрия. – 2014. – № 2. – С. 116-118.

325. Хазова С. А. Профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту как показатель их конкурентноспособности / С.А. Хазова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 50-53.

326. Ханікянц О.В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О.В. Ханікянц, В.З. Максим // Фіз.вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 108-112.

327. Харченко О.В. Анатомія людини з основами спортивної морфології: навч. прогр. / О.В. Харченко. – Полтава: ПНПУ, 2015. – 24 с.

328. Харченко О.В. Вікова анатомія і фізіологія : навч. прогр. / О.В. Харченко. – Полтава: ПНПУ, 2014. – 21 с.

329. Харченко О.В. Засоби відновлення людського організму та оздоровче харчування: навч.прогр. / О.В.Харченко. – Полтава : ПНПУ, 2015. – 18 с.

330. Харченко О. В. Методи дослідження в лікарському контролі: навч. прогр. / О.В. Харченко. – Полтава : ПНПУ, 2015. – 12 с.

331. Хмель Н.Д. Теоретические основы проф. подготовки учителя / Н.Д. Хмель. – Алматы: Ғылым, 1998. – 320 с.

332. Хозяинова Д.А. Совершенствование координационных способностей девочек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения : дисс. кандид. пед.наук : 13.00.04 / Д.А. Хозяинова. – Омск, 2004. – 227 с.

333. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2000. – 480 с.

334. Хоменко П.В. Біомеханіка : навч. прогр. / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ, 2015. – 40 с.

335. Хоменко П. В. Інструментальні методи дослідження : навч. прогр. / П.В. Хоменко. – Полтава: ПНПУ, 2014. – 20 с.

336. Хоменко П.В. Підготовка фахівців фізичної культури в системі сучасної професійної освіти / П.В. Хоменко, О.К. Корносенко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту М.П. Драгоманова : зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3. – С. 379–382.

337. Хоменко П.В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2012. – 380 с.

338. Хоули Є.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; ред. : А.Ященко, пер. с англ.: А. Ященко. – К.: Олімп. л-ра, 2000. – 368 с.

339. Художественная гимнастика: учеб. / Под. общей ред. Т.С. Лисицкой. – М : ФиС, 1982. – 79 с.

340. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. / О.М. Худолій. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 39-45.

341. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008.– Т. 2. – С. 128-136.

342. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Нар. образование. – 2003. – № 2.– С. 18-24.

343. Цільова комплексна програма розвитку футболу в Україні на 1997–2002 роки // Урядовий кур'єр. – 1997. – № 118-119. – 8 с.

344. Цьось А.В. Дифференцированный подход в процессе профессиональной подготовки учителя физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.01. – Загальна педагогіка, історія педагогіки / А.В. Цьось. – К., 1994. – 19 с.

345. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєденков, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. – 2011. – Вип. № 13. – С. 411-417.

346. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Чубакова. – М., 2006. – 173 с.

347. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: учеб. пособ. / В.Д. Шадриков. – М.; Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.

348. Шандригось В.І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних верств населення / В.І. Шандригось. – Л., 2002. – 24 с.

349. Шапаренко І. Є. Інструментальні методи дослідження у фізичній культурі та спорті : навч. прогр. / І.Є. Шапаренко. – Полтава: ПНПУ, 2015. – 12 с.

350. Шишов С.Е. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? / С.Е. Шишов, И.Г. Агапов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. – №2. – С. 58-62.

351. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

352. Шувалов Ю.Н. Характер и воля / Ю.Н. Шувалов. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2000. – 36 с.

353. Щербаков А.И. О методологии и методике изучения психологии труда и личности учителя // Психология личности и труда учителя : сб. науч. тр./ под ред. А.И. Щербакова. – Л., 1976. – Вып. 1. – С. 13-18.

354. Щербаков А. И. Формирование личности учителя в системе высшего педагогического образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 – Общая педагогика и история педагогики / А.И. Щербаков. – Л., 1968. – 30 с.

355. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 20 с.

356. Ягупов В.В. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти / В.В. Ягупов, В.І. Свистун // Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія» (Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота). – К.: Академія, 2007. – Т. 71. – С. 3-8.

357. Ялович А. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів / А. Ялович // Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Волин.

облдержадмін., Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – Т. 2. – С. 123-124.

358. Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі: біг, стрибки, метання: навч. посіб. для студ. ВНЗ / В.Т. Ялович, В.М. Сергієнко, А.В. Ялович; М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2-е вид. переробл. й допов. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 242 с.

359. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання / О.В. Яценко // Міжнародна науково-практична конференція «Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку» (Крим, Ялта 12-14 жовтня 2011). – 2011. – С 305-307.

360. Bower H.B. Investment in learning / H.B. Bower // The individual and social value of American higher education. – San Francisco, 1978. – 262 p.

361. Hoffman T. The Meanings of Competency / T. Hoffman // Journal of European Industrial Training. – 1999. – Vol. 23. – № 6. – P. 274-275.

362. Kornosenko O.K. Genesis Formation and Development of Fitness/ O.K. Kornosenko // Nauka I studia pedagogiczne nauki historia panstwowy zarzad politologija. – 2015. – № 6. – P. 5-11.

363. Kornosenko O.K. Professional Competence is in the System of the Future Fitness Trainers / O.K. Kornosenko // Nauka I studia pedagogiczne nauki historia panstwowy zarzad politologija. – 2015. – № 17. – P. 61-68.

364. Maccoby E. E. The Psychology of Sex Differences / E.E.Maccoby, C.N.Jaclin. – Stanford, CA: Stanford University Press, – 1974. – 391 p.

365. Nixon J.E. An introduction to Physical Education / J.E. Nixon, A.E. Jewett. – Philadelphia : Saunders, 1980. – 450 p.

366. Linke R. D. Some Principles for Fpplication of Performance indicators in Higher Education / R.D. Linke // Higher Education Management. – 1992. – № 4. – P. 194-203.

367. Smithers, A. All Our Futures: Britain's Education Revolution / A. Smithers // A Dispatches Report on Education – London : Channel 4 Television, 1993. – 341 p.

Наукове видання

Корносенко Оксана Костянтинівна

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ:
НАУКОВІ ОСНОВИ І ДОСВІД**

Монографія

Науковий редактор *П. В. Хоменко*

Художньо-технічний редактор *І. М. Ковальова*

Дизайн та верстка *О. М. Наріжна*

Коректор *В. А. Мелешко*

Підписано до друку 28.11.2016 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум.-друк. арк. 23,13. Обл.-вид. арк. 19,51
Тираж 300. Зам. № 1705

Віддруковано в ПНПУ імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3817 від 01.07.2010