

УДК 378.14.015.62:796.411

ОСОБЛИВОСТІ КУРСОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СИЛОВИХ НАПРЯМАХ ФІТНЕСУ

Томенко О.А., Ісаєва О.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Досліджено проблему підготовки фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні літературні джерела і програми підготовки фітнес-тренерів. Розроблено програму курсової підготовки фітнес-тренерів, що дозволяє в стислі строки підготувати спеціаліста, який буде володіти необхідними сучасними знаннями у сфері фітнесу. До програми також включено матеріали по базовій психології роботи з клієнтами та основи тайм-менеджменту. У перспективі передбачається експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.

Ключові слова: фітнес, інструктор, тренажерний зал, курсова підготовка.

Постановка проблеми. У наш час серед населення спостерігається нехтування найнеобхіднішими вимогами здорового способу життя під впливом темпів соціально-економічного розвитку. Негативні фактори, такі як стреси, куріння, зловживання алкоголем, відсутність фізичних навантажень, нераціональне харчування, мають все сильніший вплив і загальний стан здоров'я населення гіршає з кожним роком.

Держава надає гарантії використання конституційних прав щодо забезпечення людини всіма оздоровчими заходами, а реалізація цих гарантій залежить від організації фізкультурно-оздоровчих заходів на місцевому рівні, та від самої людини, її активності в цьому напрямку.

З метою збільшення кількості залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості населення введено в дію «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» (червень 1994 р.) та Цільова комплексна програма – «Фізична культура – здоров'я нації» (1.09.1998 р), Всі державні програми спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3]. Ці документи розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури та спорту, визначають їх роль у житті та розвитку суспільства. Але ні одна державна програма не може враховувати всієї різноманітності інтересів людей різного віку, місцевих умов, національних та регіональних традицій.

Аналіз соціально-економічного розвитку України свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням. Основною організаційною ланкою у фізкультурно-оздоровчій діяльності з дорослими безумовно є фітнес-клуби, де люди можуть задовольнити широкий спектр фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб. Кожен заклад відповідно до своїх функцій і цілей пропонує тренувальні програми, допомагає бажаним вибирати формати занять згідно з їхніми можливостями і побажаннями [9].

Особливої популярності останніми роками набули клуби, в яких працюють персональні тренери, котрі спрямовують свою роботу на підготовку клієнтів з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та специфіки фізичного розвитку, віку, статі, рівня підготовленості, мети заняття. Заняття силовим фітнесом сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я людини. Різноманітні програм тренувань робить їх доступними та до-

зволяє врахувати будь-які прагнення й інтереси кожного бажуючого [9; 11].

Підвищений інтерес населення до напрямів силового фітнесу (бодібілдінг, кросфіт, пауерліфтинг та ін.) зумовлює появу й розвиток нових програм тренувань, створює конкуренцію між фітнес-клубами та тренерами, посилює вимоги до рівня їхньої професійної компетентності. Персональні тренери, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу, з точки зору споживачів, повинні володіти дуже широким спектром знань у галузі фізичної культури та рекреації, мати навички роботи з різноманітним технічним забезпеченням, а також володіти знаннями по правилах харчування, психології спілкування та мотивації людини. У цьому напрямку спостерігається дефіцит чіткого визначення професійних функцій діяльності фітнес-тренера, переліку, змісту й критеріїв сформованості професійних навичок, які повинні набути майбутні фітнес-тренери [5; 8]. Така обставина пов'язана з тим, що наукових надбань і досліджень професійної діяльності та загальної підготовки фітнес-тренерів недостатньо. Про окремі дослідження по силових напрямках фітнесу взагалі майже неможливо знайти наукової літератури.

Враховуючи необхідність якісної професійної підготовки майбутніх тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу на етапі навчання їх у вищій школі, потреби у формуванні професійної компетенції, необхідної для здійснення мотивації населення до ведення здорового способу життя, популяризації і розвитку силового фітнесу, а також проблему методичного забезпечення тема нашого дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я людини вважається глобальною проблемою сьогодення. Основна стратегія її вирішення полягає у залученні населення до здорового способу життя. Ряд авторів вважають фітнес невід'ємною частиною даного процесу (Испулова Р.Н. [3], Кібальник О.Я. [6], Корносенко О.К. [8; 9] та ін.).

Шляхи втілення цієї ідеї відображено в основних документах ООН (резолуції Генеральних Асамблей «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру» [11]), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту [10]), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я), Ради Європи (Європейська

спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт).

Підготовка фахівців по організації дозвілля активно проводиться в Японії, Великобританії, США, Франції і т.д. Програма підготовки, як правило, триває 4 роки і в різних країнах кардинально відрізняється. Вона передбачає засвоєння фундаментальних дисциплін, колективну рекреацію, планування занять, способи організації дозвілля, фізичні вправи та ігри на дозвіллі, форми фізичної культури в рекреації. Дослідження в цій галузі проводили вчені різних країн: щодо застосування інноваційних фітнес-технологій (Давидов В. Ю. [1]), укладання навчальних програм підвищення кваліфікації фахівців фітнес-клубів (Д. Калашников [5]). Крім цього, фітнес-тренінг дослідники розглядали як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку (Р. Іспулова [3], Кібальник О.Я. [6]). Але дослідження з проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів майже не ведуться. Про це свідчать наукові статті вчених, які розглядали питання професійної підготовки фахівців із оздоровчої фізичної культури (Е. Хоулі [11] та ін.), організації оздоровчого тренування (Б. Френкс [12] та ін.).

Недостатня кількість досліджень зумовлює дефіцит знань та методик ефективної підготовки професійних фітнес-тренерів у ВНЗ.

Удосконалення системи фізкультурної освіти в Україні призвело до появи в 2008 році у переліку спеціальностей напрямку підготовки «Здоров'я людини» нової спеціальності «Фітнес і рекреація». Але у більшості вищих навчальних закладів підготовка ведеться без спеціального курсу по напрямку силових видів фітнесу. Цього явно не достатньо для забезпечення діяльності

фітнес-тренерів по всій Україні. Відповідна ситуація вимагає створення умов підготовки фахівців здатних забезпечити розвиток такої необхідної для суспільства галузі збереження здоров'я.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Прогресивні тенденції вимагають удосконалення й внесення відповідних змін до системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів, спроможних задовольнити потреби суспільства. Попит на спеціалістів у даній галузі спонукає 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, здатного навчати здорову спосіб життя, тренувати відповідно до потреби споживача, залучаючи до фізкультурно-оздоровчої діяльності різні верстви населення, розкриваючи людям переваги занять фізичною культурою та силовим фітнесом зокрема для покращення якості життя, його продовження та передачі досвіду майбутнім поколінням.

Мета статті: на основі аналізу наявного досвіду підготовки інструкторів з фітнесу, розробити програму курсової підготовки фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу.

Виклад основного матеріалу. На основі теоретичного аналізу проблеми нами було розроблено навчальну програму, що може повною мірою забезпечити майбутніх фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу необхідними знаннями та навиками.

Метою навчальної програми курсової підготовки інструкторів є формування знань, умінь та

Таблиця 1

Структура навчальної програми курсової підготовки фітнес-тренерів

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	очна форма				дистанційна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
лек		пр	лаб	сам.р		лек	пр	лаб
Модуль 1. Основи будови тіла людини та фізіологія вправ								
Тема 1. Основи будови тіла людини	4	4						
Тема 2. Техніка виконання вправ на різні групи м'язів для здорових та людей, що мають особливі потреби	8	2	6					
Разом за модулем 1	12	6	6					
Модуль 2. Характеристика та зміст фітнес-програм, спрямованих на розвиток сили та силових витривалості								
Тема 1. Методика розробки програм тренування. Інтенсивність силових навантажень	2	2						
Тема 2. Кросфіт та бодібілдинг. Відмінності та особливості побудови занять.	2		2					
Тема 3. Основи тренування групи людей з особливими потребами	4		4					
Разом за модулем 2	8	2	6					
Модуль 3. Контроль ефективності та засоби відновлення у процесі занять фітнесом								
Тема 1. Засоби відновлення у процесі занять фітнесом	2	2						
Тема 2. Контроль ефективності програми тренування	2	2	4					
Тема 3. Основи психології спілкування та мотивації. Тайм-менеджмент	2							
Підсумковий контроль	2		2					
Всього	8							
Разом 28 годин								

навичок з методики викладання фітнес-технологій та їх використання слухачами на практиці.

Конкретними завданнями програми є ознайомлення з основами здорового способу життя, принципами оздоровчого та спортивного тренування, зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів, нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру. А також навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять та ознайомити з популярними різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення, ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням новітніх фітнес-технологій та навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості. До завдань програми також включено ознайомлення з методами лікарсько-педагогічного контролю та засобами відновлення у процесі занять фітнесом та основами психології по роботі з різними групами населення.

У результаті проходження курсової підготовки студенти повинні знати основи будови тіла людини, основи техніки виконання вправ та методику їх викладання, основні закономірності формування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, методи, засоби та форми організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій, методику проведення занять з різними групами населення.

Також студенти повинні вміти: використовувати новітні фітнес-технології в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовле-

ності, а також рівня фізичного стану, самостійно проводити заняття з використанням новітніх технологій фізичного виховання, самостійно складати програми занять для різних груп населення в залежності від фізичного стану, фізичної підготовленості, віку та статі, адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях силовим фітнесом, здійснювати контроль та самоконтроль на заняттях.

На вивчення навчальної програми курсової підготовки відводиться 28 годин (табл. 1).

Висновки і пропозиції. 1. Враховуючі сучасні тенденції зростання попиту на кваліфікованих фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу можна зробити висновок, що саме форма курсової підготовки надасть можливість у стислі терміни без відриву від роботи підготувати кваліфікованого спеціаліста. 2. Розроблена нами програма курсової підготовки розрахована на 28 годин і має змету формування знань, умінь та навичок з методики викладання фітнес-технологій та їх використання слухачами на практиці. Серед завдань програми:

ознайомлення з основами здорового способу життя, принципами оздоровчого та спортивного тренування, зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів, нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру. До вивчення у програмі надаються лише найнеобхідніші аспекти, що забезпечують першочерговими знаннями та навичками.

3. У перспективі передбачається експериментальна перевірка ефективності розробленої програми в умовах навчального процесу з підготовки фітнес-тренерів.

Список літератури:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
2. 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.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до джерела: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Испулова Р. Н. Силовой фитнес как средство коррекции здоровья студенческой молодежи / Р. Н. Испулова // Санкт-Петербург – родина отечественного атлетизма: сб. научно-метод. трудов. – СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 2004. – С. 124.
5. Калашников Д. Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Дмитрий Геннадиевич Калашников. – Волгоград. – 2005. – 125 с.
6. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності школярів окремих міст України / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2011. – Вип. 5. – С. 72–79.
7. Класифікатор професій (КП) станом на 01.03.2015 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>
8. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / О. К. Корносенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. вих. і спорту. Вип. 20: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2016. – Т. 3, 4. – С. 92.
9. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112. – С. 233.
10. Международная хартия физического воспитания и спорта 21 ноября 1978 года [Електронний ресурс] – http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350
11. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
12. Хоули Э. Т. «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса» / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2004. – 361 с.

Томенко А.А., Исаева Е.А.

Сумский государственный педагогический университет имени А.С. Макаренка

ОСОБЕННОСТИ КУРСОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕСС-ТРЕНЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СИЛОВЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ФИТНЕСА

Аннотация

Проведено исследование проблемы подготовки фитнес-тренеров, которые специализируются на силовых направлениях фитнеса. Проанализированы отечественные и зарубежные литературные источники и программы подготовки фитнес-тренеров. Разработано программу подготовки фитнес-тренеров, которая позволяет в кратчайшие сроки подготовить специалиста, который будет владеть необходимыми современными знаниями в сфере фитнеса. В программу также включены материалы по базовой психологи работы с клиентами и основам тайм-менеджмента. В долгосрочной перспективе предполагается экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

Ключевые слова: фитнес, инструктор, тренажёрный зал, курсовая подготовка.

Tomenko A.A., Isaeva E.A.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

TRAINING COURSE FEATURES FITNESS TRAINER, SPECIALIZING IN POWER ORIENTATION FITNESS

Summary

A study of the problem of training fitness trainers who specialize in power areas of fitness. Research scientists analyzed the domestic and other countries. Also, a study of training programs for fitness trainers. Developed training program for instructors, which allows for the shortest line to prepare a specialist who will own the necessary modern knowledge in the field of physical education and recreation. The program also included material on the base psychologists work with clients and the basics of time management. In the long run it is assumed an experimental verification of the developed program effectiveness.

Keywords: fitness, trainer, gym, course preparation.