

РОЗДІЛ VII

ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ І ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИТНЕССУ

Ольга Афтимичук

*Государственный университет физического воспитания и
спорта, Республики Молдова*

Постановка проблемы. В последнее время важнейшим фактором, определяющим жизнедеятельность человека, является борьба за здоровье в условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии. Панацеей от всех возможных болезней становится здоровый образ жизни, основным компонентом которого является его личная физическая культура [2], представляющая часть общей культуры человека. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Действенным и эффективным средством формирования, развития, социализации личности, успешной социально-биологической адаптации человека к новым и меняющимся экологическим, производственно-трудовым и учебным условиям является оздоровительная физическая культура.

Анализ последних исследований и публикаций. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову [4] (рис. 1).

Оздоровительно-рекреативная физическая культура определяет две формы рекреации: активную (*физическую*) и пассивную (*потребительскую*) или рекреацию с физической и умственной доминантами.



Рис. 1. Структура оздоровительной физической культуры

В переводе с латинского термин *рекреация* (*recreatio*) означает отдых, развлечение, передышку, восстановление, извлечение. С этих позиций *физическая рекреация* предполагает использование любых видов двигательной активности, в целях удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности и эмоциональных потребностей в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения, переключение с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм человека [3].

С этих позиций в процессе физической рекреации решаются различные задачи, такие как: формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса; борьба против старения и сдерживание процессов инволюции; возможность общения; удовольствие от двигательной активности; развитие индивидуально необходимых или привлекательных физических способностей [1].

Средствами физической рекреации являются любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет указанные выше потребности (рис. 2).



Рис. 2. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры и фитнеса

Наиболее приемлемым местом для активных занятий физической деятельностью являются фитнес центры, успешно культивирующие различные фитнес программы. Однако, в основном, они находятся под юрисдикцией частного предпринимательства, которое и диктует желающим укрепить свое физическое состояние, повысить качество жизни условия для собственного оздоровления.

Изложение основного материала. В республике Молдова также развита сеть подобных центров. Кроме крупных объединений предоставления физкультурно-оздоровительных услуг существуют и масса малых точек (тренажерные и хореографические залы), которые организуются на крохотных площадях, лишь бы это место приносило доход. К сожалению, методисты, обслуживающие клиентов в данных центрах/клубах и отдельно взятых залах, не всегда имеют соответствующее профессионально-физкультурное образование. Таким образом, возрастает спрос на высококвалифицированных специалистов. В решении этой проблемы наиболее важным является личность специалиста-профессионала в области оздоровительно-рекреативной физической культуры, другими словами, оздоровительного фитнеса.

Специалист по оздоровительному фитнесу должен быть всесторонне подготовлен к творческой профессионально-педагогической деятельности, физкультурно-оздоровительной и агитационно-пропагандистской работе с различным контингентом занимающихся, владеть основами знаний социальных, гуманитарных, психолого-педагогических, медико-биологических наук. То есть, профессиональная деятельность специалиста по оздоровительной физической культуре заключается в достижении и сохранении должно-высокого уровня физического состояния у представителей различных возрастных и социальных групп населения путем организации и проведения ряда комплексных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Данный аспект представляет проблему в определении целей образования на уровне научно-педагогической подготовки, что является очень важным. Переход к образованию с большим количеством уровней предполагает условия для реализации задач, обеспечивающих профессиональную, общенаучную подготовку специалиста в области физической культуры.

В 2003 году в учебный план Национального института (сейчас Государственный университет) физического воспитания и спорта Республики Молдова была введена специализация «Рекреативная физическая культура», в рамках которой началась подготовка специалистов в области фитнеса и туризма. Будущим фитнес-тренерам предложено пройти обучение по трем уровням:

- 1 – основное образование (бакалавр) – I цикл;
- 2 – магистратура – II цикл;
- 3 – аспирантура – III цикл.

Бакалавр Физического воспитания и спорта по специальности «Рекреативная физическая культура/Фитнес» предполагает работу в фитнес-центрах, фитнес-клубах в качестве фитнес-тренера (по аэробике и по силовому фитнесу), методиста по фитнесу.

Академическое обучение первого цикла включает три блока и основных направления фитнес деятельности (рис.3).

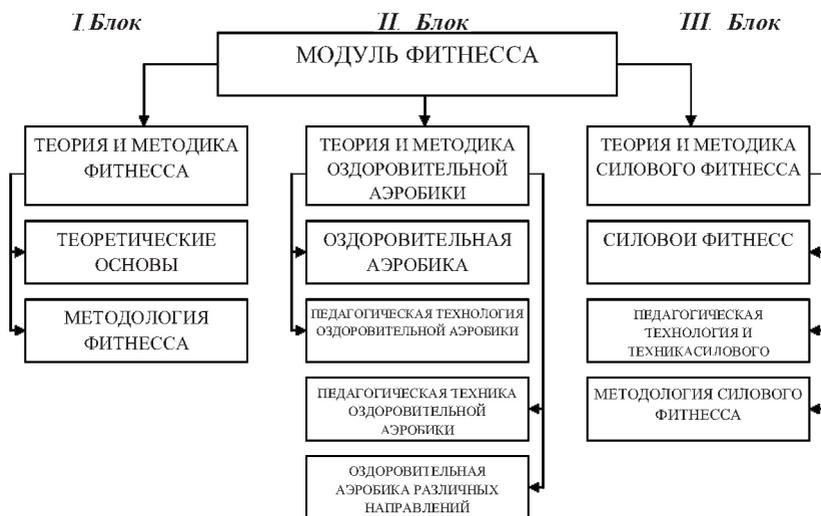


Рис. 3. Состав блоков по дисциплинам Модуля Фитнеса (I Цикл):

I Блок – Теория и методика фитнеса;

II Блок – Теория и методика оздоровительной аэробики;

III Блок – Теория и методика силового фитнеса.

Магистр Физического воспитания и спорта по специальности «Технологии и менеджмент фитнеса» определяет трудовую деятельность в фитнес-центрах, фитнес-клубах в качестве тренера-менеджера по фитнесу, менеджера фитнес-клуба; в спортивном клубе – тренер спортивных видов фитнеса; в домах отдыха, санаториях, детских лагерях – аниматор.

Академическое обучение второго цикла состоит из двух блоков дисциплин (рис.4).

Учеба в аспирантуре определяет научные изыскания в области рекреативной физической культуры, результатом чего является ученая степень кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 «Теория и методология физической культуры, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры».

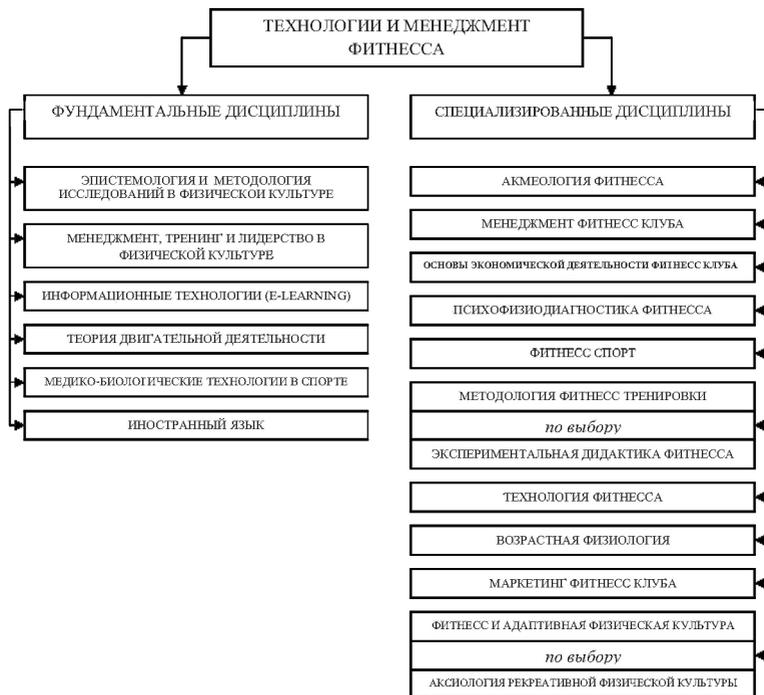


Рис. 4. Состав блоков дисциплин по специализации «Технологии и менеджмент фитнеса» (II Цикл): I Блок – 6 фундаментальных дисциплин

II Блок – 12 специализированных дисциплин

Выводы. В целом, практико-методический опыт подготовки тренеров-методистов по фитнесу показал состоятельность настоящего учебного плана. Наши выпускники успешно работают в престижных фитнес центрах не только по республике, но и в странах СНГ (Россия, Белоруссия, Украина), Румынии, Германии.

Литература:

1. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
2. Дуркин П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 2-5.
3. Иващенко Л.Я. Физическое воспитание взрослого населения / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий. – В кн.: Теория и методика физического воспитания / Под ред Т.Ю. Круцевич. – В 2-х т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 201-251.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр „Академия”, 2003. – 480 с.

**ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ
ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ»
МАЙБУТНІМИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРАМИ**

Марина Василенко

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку українського суспільства здоров'я як ціннісна категорія набуває більшого значення. На думку фахівців, така тенденція пов'язана із пропагандою серед населення здорового способу життя у мас-медіа, прийняттям відповідних соціальних програм та нормативно-правових актів, стрімким