

3. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdansku [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.awf.gda.pl/>
4. Panstwowa Wyzsza Szkola Zawodowa im. Stanislawia Pigionia w Krosnie [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.pwsz.krosno.pl/>
5. Uniwersytet Rzeszowski [Elektronowy zasob]. – Rezim dostępu: <http://www.ur.edu.pl/>

## ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ (ВОЛОНТЕРОВ) ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И МАССОВОМУ АДАПТИВНОМУ СПОРТУ

**Елена Антипова**

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры (ФГБУ)  
г. Санкт-Петербург, Россия*

В силу различных модифицируемых и немодифицируемых факторов в мире растет количество людей с ограниченными возможностями здоровья. По оценкам, приведенным в докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2010 г. какую-либо форму инвалидности имели более 1 млрд. чел., или около 15 % населения мира, в т. ч. 3,8 % – тяжелую форму инвалидности. Детская инвалидность (0–14 лет) составляла 5,1 %, в т. ч. тяжелую форму инвалидности имели 0,7 % детей. В странах с низким и средним уровнем дохода на долю хронических болезней приходится 66,5 % общего числа лет, прожитых с инвалидностью. [1]. В России по состоянию на 1 января 2015 г. насчитывалось 12,8 млн. инвалидов, в т. ч. 65 % – пенсионного возраста, детей-инвалидов – 4,6 % и 30,4 % инвалидов трудоспособного возраста. Из общего числа инвалидов лишь 5 % систематически занимались физическими упражнениями и адаптивным спортом [4]. Вместе с тем, инвалидизация населения в стране, как и в других странах мира, возрастает. Согласно данным Минтруда и Росстата, численность лиц, впервые признанных инвалидами за 2012 год, составила 805 тыс. чел., в т. ч. среди трудоспособного населения показатель составил 395,2 тыс. чел. (49,1 %) [2].

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации к 2020 году долю лиц с ограниченными возмож-

ностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, планируется увеличить до 2,5 млн. чел., что составит примерно 20 % от общего количества инвалидов страны. Одним из важнейших факторов успешного решения данной задачи является подготовка и переподготовка физкультурных кадров. В методических рекомендациях Министерства спорта Российской Федерации по вовлечению в занятия физическими упражнениями и массовым адаптивным спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов отмечается, что в настоящее время с инвалидами зачастую занимаются волонтеры, не имеющие достаточного уровня знаний в области адаптивной физической культуры [3]. Массовый адаптивный спорт подразумевает оздоровительное направление, и не включает понятие паралимпийский спорт, основу которого составляет соревновательная деятельность и подготовка к ней лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Вместе с тем, очевидно, что растущий спрос на физкультурные кадры в обсуждаемом нами сегменте отрасли физической культуры не может быть удовлетворен только за счет подготовки и переподготовки профессиональных кадров. Возникает проблема качественной подготовки общественных физкультурных кадров (волонтеров): инструкторов-общественников адаптивной физической культуры (АФК) и тренеров-общественников по адаптивному спорту. С этой целью на основе анализа литературных источников и обобщения практического опыта работы были разработаны образовательные программы подготовки инструкторов-общественников АФК и тренеров-общественников по адаптивному спорту (далее – программы). Программы могут реализовываться на курсах, организованных по заказу региональных органов управления физической культурой и спортом в профильных вузах и научных институтах; на факультетах и кафедрах физической культуры, в научных центрах университетов. Подготовка общественных физкультурных кадров АФК предполагается по двум образовательным программам: «инструктор-общественник АФК» и «тренер-общественник по адаптивному спорту». Форма обучения – очно-заочная и дистанционная (веб-занятия). При очно-заочной форме обучения проводится смешанный курс заочных теоретических и очных практических занятий.

Каждая программа рассчитана на 48 часов академических занятий. Возможные организации-потребители: физкультурно-оздоровительные центры и клубы, подростково-молодежные центры по месту жительства населения, реабилитационные центры.

Требования к квалификации слушателей курсов: сертификат ЕГЭ по физической культуре, или спортивный разряд по виду спорта, или специальное среднее/высшее медицинское образование, или учеба в физкультурном образовательном учреждении (или на факультете/отделении физической культуры/физического воспитания педагогического образовательного учреждения) среднего/высшего профессионального образования.

Объем знаний и умений, получаемых в результате освоения образовательной программы «инструктор-общественник АФК»:

- составляющие здорового образа жизни и потребность человека в двигательной активности;
- знание функциональных особенностей различных категорий инвалидности;
- знание психологии лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в том числе по общему заболеванию, с учетом половозрастных особенностей;
- знание цели, задач, средств и методов адаптивной физической культуры;
- знание техники выполнения общеразвивающих физических упражнений (ОРУ) и техники базового (по выбору) вида физической активности;
- знание методики проведения тренировочного занятия АФК для различных нозологических и возрастных групп занимающихся;
- знание техники безопасности проведения тренировочных занятий АФК;
- знание приемов контроля и самоконтроля физического состояния занимающихся физическими упражнениями и видами физической активности;
- знание работы в качестве пользователя с базой данных по АФК;
- умение проведения тренировочных занятий АФК: ОРУ + базовый вид физической активности;
- умение оказания первой медицинской помощи на тренировочных занятиях АФК;
- умение заполнения предложенных форм в базе данных по АФК.

Объем знаний и умений, получаемых в результате освоения образовательной программы «тренер-общественник по адаптивному спорту», кроме разделов образовательной программы «инструктор-общественник АФК», включает:

- знание особенностей тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами;
- общие принципы планирования и проведения тренировочного процесса;
- знания техники и тактики избранного вида адаптивного спорта;
- знание методики обучения в избранном виде адаптивного спорта;
- компетенции в организации соревнований по адаптивному спорту;
- правила страховки и техники безопасности в избранном виде адаптивного спорта.
- Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации образовательных программ:
- программное обеспечение (учебные пособия и методические рекомендации для инструктора-общественника по АФК и тренера-общественника по адаптивному спорту);
- основная литература по АФК и адаптивному спорту;
- дополнительная литература;
- Интернет-ресурсы (информационно-справочные материалы, поисковые системы, базы данных).

Заключение. Таким образом, предстоит большая организационная работа, которая позволит создать развитую систему подготовки общественных физкультурных кадров (инструкторов-общественников АФК и тренеров-общественников по адаптивному спорту) для вовлечения в систематические занятия физическими упражнениями и массовым адаптивным спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов различных возрастных категорий.

#### *Литература:*

1. Всемирный доклад об инвалидности [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения, 2011. – 28 с. – Режим доступа: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/summary\\_ru.pdf?ua=1](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_ru.pdf?ua=1). (дата обращения: 15.02.2016).

2. Кривоножкіна П. С. Особливості нервової системи і діапазон нейропластичності у дітей з геміплегічною формою дитячого церебрального параліча : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.08 / Кривоножкіна Полина Станіславовна ; Волгоград. гос. мед. ун-т. – Волгоград, 2015. – 25 с.
3. Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Электронный ресурс] : метод. реком. – Москва : Минспорта РФ, 2015. – С. 50–51. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/> (дата обращения: 21.02.2016).
4. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2014 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/reports/>. – Дата обращения 20.02.2016.

## АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ З ФІТНЕСУ В США

**Надія Лібович<sup>1</sup>, Христина Лібович<sup>2</sup>, Вікторія Кійко<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури,*

*<sup>2</sup>Львівський національний університет імені Івана Франка*

На сучасному етапі розвитку суспільства основним завданням теорії та методики професійної освіти є пошук нових форм, засобів та методів, які б допомогли сформуванню ефективної системи підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу та рекреації. Основним завданням її повинна бути максимальна відповідність умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури.

У теперішній час поняття «фітнес» та «здоровий спосіб життя» стають символами якості життя та успішності в соціумі. Фітнес розуміють як засіб для забезпечення оптимальної якості життя, який включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти різнобічного розвитку людини (1). Зокрема в Україні сама індустрія фітнесу та її кадрове забезпечення відносно нове явище, тому і виникає потреба аналізу її професійного та кадрового становлення як галузі для розв'язання соціально-економічних потреб сучасного Українського суспільства.

**Мета роботи:** проаналізувати специфіку системи підготовки фітнес-тренерів у США.