

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ У ФІТНЕС-КЛУБАХ

В.ПЕТРЕНКО, А.ТВЕЛІНА

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Рухова активність людини є найважливішим компонентом способу її життя та поведінки.

Водночас, аналіз існуючої практики реалізації функцій і сфер діяльності у сферному вихованні свідчить про наявність ряду суперечностей:

- між соціальним замовленням на формування й розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю її окремих елементів;
- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;
- між природною активністю, яка є властивою для кожної людини і проявом її в застосуванні методів і засобів пізнавальної діяльності в сфері фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури встановлено, що значна частина досліджень присвячена вивченню фізичного стану різних груп населення [1]; організації та реалізації діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури та управлінню діяльністю фізкультурних організацій [3]; характеристиці нових видів рухової активності населення [2].

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджуваних напрямків фізичного виховання різних груп населення, відсутні комплексні дослідження з врахуванням сучасних вимог щодо змісту теоретико-методичного забезпечення оздоровчої фізичної культури у фітнес-клубах, як найпопулярнішої структури у сфері фізичної культури, що проводять фізкультурно-масову роботу з населенням.

Таким чином, велике соціальне значення означеної проблеми та недостатнє її науково-методичне обґрунтування й визначили тему магістерського дослідження.

Таким чином, метою дослідження було вивчити стан методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів м. Миколаєва.

Для вирішення поставленої мети нами був проведений констатуючий дослідження.

Таким чином, констатуюче педагогічне дослідження мало за мету визначити рівня теоретико-методичного забезпечення оздоровчої роботи з населенням у фітнес-клубах та практичного застосування інформації у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів передбачала: формування теоретико-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних процесів функціонування фітнесу; оцінку вихідного стану фізичного здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізацію потреби бути здоровим; стабілізацію мотивації до фізичної активності; формування „Я образу” (бажаного рівня фізичної активності); формування цілей діяльності як векторів прояву волі, необхідної

для самовизначення до діяльності її розгортання; вибір адекватних засобів фітнесу оздоровлення; розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; формування системи поточних планів занять (на день, на тиждень, на період, відпустки, на рік); здійснення самоконтролю; підсумковий контроль за результатами реалізації програми.

Основною формою організації навчально-пізнавальної діяльності клієнтів було використання активних методів навчання.

Надалі нами проводилась порівняльна-формуюча частина дослідження, що передбачала проведення досліджень по групах. До експериментальної групи увійшли група тих, що займаються у кількості 14 чоловік з фітнес-клубу „Муравей” та група тих, що займаються у кількості 12 чоловік з фітнес-клубу „Атлет”. До контрольної групи – група у кількості 13 чоловік з фітнес-клубу „Олімпія” та група у кількості 11 чоловік з фітнес-клубу „Алнадіс”.

Протягом перших трьох місяців з клієнтами в експериментальній групі на кожному занятті протягом 10-15 хвилин проводилися бесіди когнітивного і методичного характеру, клієнтам надавалася можливість вивчити методичний матеріал. Заняття в контрольній групі проводились за звичайною програмою.

Ефективність програм теоретико-методичного забезпечення роботи та використання відеокурсів визначалась шляхом порівняння фізичного стану рухової активності тих, що займаються та рівня поінформованості відвідувачів фітнес-клубів і визначення простих кондицій.

Якісно-кількісні характеристики, які визначають навчально-тренувальний процес, оцінювались за критеріями. Всього було отримано 20 експертних оцінок. Узагальнена оцінка представлена у відсотках.

Всього в дослідженні прийняло участь 52 людини.

Для вирішення всіх завдань були використані наступні методи: педагогічне дослідження і методи математичної статистики, вивчення літературних джерел, педагогічний експеримент.

На підставі проведеного дослідження були отримані результати, які й були нами проаналізовані.

В результаті аналізу документів і стану роботи фітнес-клубів м. Миколаєва було виявлено 4 одиниці (10,52%), які характеризують методичну забезпеченість фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів та їх позитивну роботу. Разом з цим в теоретико-методичному забезпеченні роботи фітнес-клубів є багато недоліків. Про що свідчить такий факт, що 89,48% аналізованих ознак вказують на недостатню забезпеченість фітнес-клубів методичними матеріалами. Більш того встановлено, що 2/3 ознак не відображають суті фізкультурно-оздоровчої діяльності і тому не піддаються точному аналізу. Що вказує про наявні недоліки в знаннях та вміннях керівників та інструкторів фітнес-клубів ($p < 0,05$).

Впровадження мультицентричного підходу до оздоровчої практики дає змогу провести прогностичний аналіз програм розвитку фізичної-реабілітаційної освіти різних рівнів, удосконалювати проектування роботи фітнес-клубу, сприяти формуванню оздоровчого мислення клієнтів, з'єднати в цілісність практично всі компоненти освітнього процесу: від організаційно-керівних структур і установок до вибору форм, методів, технологій і технік оздоровчо-освітньої взаємодії.

Педагогічне дослідження підтвердило правомірність висунутої гіпотези про можливість використання фізичної реабілітації у фізкультурно-оздоровчій діяльності

на основі критеріїв, що дають змогу підвищити її щабель до рангу науково-теоретичного і професійно-педагогічного статусу. Рівень професійної самовизначеності інструктора детермінується змістом обсягу методичної інформації в навчальних предметах і методикою виховання такого стилю професійного мислення. Одержані дані з динаміки інтегрованого показника "Рівень професійного самовизначення" в ході експерименту показали статистичну значущість їх поліпшення (t - статистика Ст'юдента показала відмінності на рівні $p > 0,05$) у більшості студентів.

З'ясувалося, що майже половина респондентів-відвідувачів фітнес-клубів (43,7%) взагалі не ознайомилися з методичною літературою від свого інструктора. Дуже малий відсоток відвідувачів приходить до фітнес-клубів, прочитавши якісь рекомендації до заняття фітнесом (3,1%), і жоден не знає про наявність методичної літератури. Отримані результати вказують на недостатню участь засобів масової інформації у методичному забезпеченні фітнес-клубів. Вивчення діяльності інструкторів з методичного забезпечення відвідувачів фітнес-клубів, яку передбачає один з етапів теоретико-методичного забезпечення оздоровчої роботи, дало такі результати.

Таким чином, лише 46,9% респондентів фітнес-інструктори постійно наполягають на необхідності теоретико-методичного забезпечення, іншим говорять про це дуже часто (25%), або час від часу (19,8% відповідей).

Результати дослідження та їх обговорення. засвідчили недостатній рівень теоретико-методичної обізнаності клієнта, що свідчить про значні резерви його підвищення.

Результати усного опитування до початку дослідження засвідчили, що клієнти обох груп мають приблизно однакові показники теоретичної обізнаності.

Результати констатуючого дослідження, який передбачав дослідження рівня теоретичної підготовленості клієнтів фітнес-клубів свідчать про низький рівень теоретичної підготовленості клієнтів обох статей на початку дослідження і подальше його покращення в експериментальній групі упродовж всієї тривалості дослідження.

Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що збільшився відсоток тих респондентів фітнес-інструкторів, які постійно наполягають на необхідності теоретико-методичного забезпечення (52,1%), а також тих, що іншим говорять про це дуже часто (26,9%). Та зменшився відсоток тих, що іншим наполягають на необхідності теоретико-методичного забезпечення час від часу (19,8% відповідей), а також тих, що ніколи цього не роблять (3,3%).

Результати експериментальних досліджень рівнів методичної обізнаності клієнтів свідчать про те, що вони суттєво змінилися.

Сьому рангову позицію за результатами анкетування клієнтів займають знання про принципи фітнесу в загальнокультурній і професійній.

Шосту рангову позицію за результатами анкетування клієнтів займають знання про особливості занять обраним видом фітнесу чи окремою системою фітнесу.

П'яту рангову позицію згідно результатів анкетування клієнтів займають знання про методи фізична й спеціальна підготовка у фітнесі.

Четверту рангову займають знання про організм людини як єдиної біологічної системи саморозвитку й саморегуляції.

Третю позицію за результатами констатуючого експерименту займають знання про проведення самоконтролю у процесі занять фітнесом.

Другу позицію займають знання про конкретних видів фізичних навантажень на організм людини, змісту організації структури, методів і форм тренувального процесу.

Першу рангову позицію зайняли загальнотеоретичні знання які стосуються категоріального апарату в забезпеченні здоров'я.

Таким чином, ми спостерігаємо, що проведення дослідження значно підвищило рівень обізнаності клієнтів з розділів методики самостійних занять фізичними вправами та самоконтролю в процесі занять фітнесом.

Результати усного опитування засвідчили, що учасники експериментальних груп мають істотно вищі показники теоретичної обізнаності.

На відміну від учасників експериментальних груп у представників контрольних груп відсутнє розуміння актуальності й сутності оздоровчого фітнесу та дій щодо поліпшення власного здоров'я; відсутня мотивована особиста зацікавленість в складанні й реалізації програм власного оздоровлення; спостерігається неможливість свідомого розгортання оздоровчої діяльності, у зв'язку з відсутністю необхідних знань та недостатньої теоретико-методичної обізнаності; немає чітких уявлень про особистісні цілі фізичного самовдосконалення; немає знань про методику використання засобів оздоровчого фітнесу, а спектр вибору засобів рекреації та оздоровлення обмежується стандартними фітнес-програмами, що пропонують фітнес-інструктори в ході занять.

На підставі проведених досліджень представлена теоретична модель організації фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів з використанням методичного забезпечення. Вона складається з двох головних компонентів – функціонального та забезпечуючого. Перший з них є визначальним і складається з сукупності блоків.

Блок 1. Вивчення ринкових можливостей теоретико-методичного забезпечення

Блок 2. Розробка теоретико-методичного забезпечення

Блок 3. Визначення ціни теоретико-методичного забезпечення

Блок 4. Застосування теоретико-методичного матеріалу в оздоровчій роботі фітнес-клубу.

Блок 5. Стимулювання зацікавленості і пропозиції теоретико-методичного забезпечення роботи

Блок 6. Оцінка ефективності теоретико-методичного забезпечення.

Блок 7. Внесення корективів щодо стратегії теоретико-методичного забезпечення оздоровчої роботи фітнес-клубів.

До забезпечуючого компоненту моделі належать такі блоки:

1. Блок організаційного забезпечення.

Передбачає створення відділу теоретико-методичного забезпечення у структурі фітнес-клубу.

2. Блок кадрового забезпечення

Забезпечує залучення до оздоровчої діяльності фахівців, які, з одного боку, мають базову підготовку в галузі, а з іншого – добре знають специфіку сфери оздоровчого фітнесу

3. Блок фінансового забезпечення.

Фізкультурно-оздоровча діяльність фітнес-клубу має бути самоокупною, тобто здійснюватися за рахунок прибутків.

4. Блок інформаційного забезпечення передбачає створення банку даних про наявність різних методичних видань у сфері фітнесу.

Висновки

1. Створити умови для отримання методичної літератури і методичних посібників вчасності інтерактивних.
2. Забезпечити фітнес-клуби методичними посібниками та розробками у сфері оздоровчого фітнесу.
3. Підвищувати рівень теоретичної підготовки інструкторів фітнес-клубів.
4. Розробити систему ліцензувань фітнес-клубів з урахуванням їх методичного забезпечення

Література:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 591 с.
2. Жолдак В.И., Гончаров В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи. – Томск: Томский государственный университет, 2002. – 196 с.
3. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Спіктейська література, 2003 . – 309с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ У ФІТНЕС-КЛУБАХ

В. ПЕТРЕНКО, А.ТВЕЛІНА

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Анотація. Стаття присвячена розробці і науковому обґрунтуванню ефективності впровадження структурно-функціональної моделі теоретико-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням у фітнес-клубах. Упровадження в процес фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням у фітнес-клубах структурно-функціональної моделі теоретико-методичного забезпечення аргументувало її ефективність.

Ключові слова: теоретико-методичне забезпечення; фізкультурно-оздоровча робота; фітнес-клуб; населення.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

В.ПЕТРЕНКО, А.ТВЕЛИНА

Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского

Аннотация. Статья посвящена разработке и научному обоснованию эффективности внедрения структурно-функциональной модели теоретико-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной работы с населением в фитнес-клубах. Внедрение в процесс физкультурно-оздоровительной работы с населением в фитнес-клубах структурно-функциональной модели теоретико-методического обеспечения аргументировало ее эффективность.

Ключевые слова: теоретико-методическое обеспечение; физкультурно-оздоровительная работа; фитнес-клуб; население.

THEORY-METHODICAL PROVIDING WITH OF GYMNASTIC RECOVERY WORK WITH POPULATION AT PHYSICAL FITNESS CLUBS

V. PETRENKO, A. TVELINA

Mykolayiv State University named after V.A. Suhomlynsky.

Abstract. The article is devoted to working out and scientific substantiation of efficiency of structural-functional introduction model of the theory methodical providing of gymnastic recovery work with the population in physical fitness clubs. Introduction in the process of gymnastic recovery work with the population in physical fitness clubs of structural functional model of the theory methodical providing argued for its efficiency.

Key words: theory-methodical providing; gymnastic recovery work; fitness club; population

ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ РОЗВИТКУ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЇ БАЗИ В ІНТЕРЕСАХ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Юлія ДОВГЕНЬКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. В основу розвитку сфери фізичної культури і спорту (ФКіС) та окремих її секторів, зокрема, матеріально-технічної бази (МТБ) в Україні як більшості інших країн світу покладено програмно-цільове управління. Це виявляється у формуванні таких нормативно-правових актів, як Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”, продовженням якої з поточного року має стати Національна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2012 року, регіональні програми розвитку ФКіС, програми підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських та Паралімпійських іграх тощо. Кожна з яких містить розділ з матеріально-технічного забезпечення. Складність практичного розгортання цього процесу, активні самостійні пошуки фахівцями-практиками можливостей застосування програмно-цільового управління МТБ призводять не лише до непослідовності, неузгодженості, а й до принципово різних підходів у формуванні цілей, що не дозволяє реалізувати їх на практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В існуючих публікаціях автори зупиняються на констатації безумовної необхідності застосування програмно-цільового управління МТБ або пропонують його використання, побудоване на нормативних показниках забезпечення населення основними фізкультурно-оздоровчими та спортивними спорудами (ФО та СС) на національному, регіональному рівнях [2; 3]. Такий підхід концентрує увагу лише на кількісних параметрах МТБ, залишаючи поза нею якісний стан та функціональне призначення об’єктів, яке все чіткіше окреслюється в ринкових умовах.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ У ФІТНЕС-КЛУБАХ

В.ПЕТРЕНКО, А.ТВЕЛІНА

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Рухова активність людини є найважливішим компонентом способу її життя та поведінки.

Водночас, аналіз існуючої практики реалізації функцій і сфер діяльності у сферному вихованні свідчить про наявність ряду суперечностей:

- між соціальним замовленням на формування й розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю її окремих елементів;
- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;
- між природною активністю, яка є властивою для кожної людини і проявом її в застосуванні методів і засобів пізнавальної діяльності в сфері фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури встановлено, що значна частина досліджень присвячена вивченню фізичного стану різних груп населення [1]; організації та реалізації діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури та управлінню діяльністю фізкультурних організацій [3]; характеристиці нових видів рухової активності населення [2].

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджуваних напрямків фізичного виховання різних груп населення, відсутні комплексні дослідження з урахуванням сучасних вимог щодо змісту теоретико-методичного забезпечення оздоровчої фізичної культури у фітнес-клубах, як найпопулярнішої структури у сфері фітнесу, що проводять фізкультурно-масову роботу з населенням.

Таким чином, велике соціальне значення означеної проблеми та недостатнє її науково-методичне обґрунтування й визначили тему магістерського дослідження.

Таким чином, метою дослідження було вивчити стан методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів м. Миколаєва.

Для вирішення поставленої мети нами був проведений констатуючий дослідження.

Таким чином, констатуюче педагогічне дослідження мало за мету визначити рівня теоретико-методичного забезпечення оздоровчої роботи з населенням у фітнес-клубах та практичного застосування інформації у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності фітнес-клубів передбачала: формування теоретико-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних процесів функціонування фітнесу; оцінку вихідного стану фізичного здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізацію потреби бути здоровим; стабілізацію мотивації до фізичної активності; формування „Я образу” (бажаного рівня фізичної активності); формування цілей діяльності як векторів прояву волі, необхідної