

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

Жданова О.М.
Чеховська Л.Я.

**ВСТУП ДО КУРСУ «ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ З
ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ**

Лекція з навчальної дисципліни

«Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»

для студентів спеціальності 017 – фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф. проф.Жданова О.М.

Львів 2018

План:

Вступ

1. Поняття «фітнес» і «рекреація»
2. Відмінності змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від тренера з виду спорту
3. Зміст предмету, програмні вимоги, форма контролю, література з предмету

Підсумок

Вступ

Необхідність підготовки фахівців з фітнесу і рекреації продиктована соціальним замовленням, яке має чітко окреслену законодавчу базу. Про розвиток названого

аспекту фізичної культури йдеться у цілій низці нормативно-правових документів, зокрема: Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту; Законі України «Про фізичну культуру і спорт»; Законі України „Про вищу освіту”, «Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» та ін.

Про актуальність розвитку оздоровчого напрямку фізкультурних занять свідчить також введення у 2010 році в до Національного «Класифікатора професій» України ДК 003:2010 нової професійної назви роботи – 3475 «фітнес-тренер». У цьому документі вказана назва віднесена до професійної групи «фахівці» та розміщена у розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок», підрозділі 93: «Діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг», де наведено підгрупу 93.13: «Діяльність фітнес-центрів».

1. Поняття «фітнес» і «рекреація»

У вступній лекції подано лише окремі варіанти тлумачення термінів «фітнес» і «рекреація», детальніша інформація буде в окремій темі.

Слово «**фітнес**» виникло від англійського *fit*, що в перекладі означає «відповідати, бути в гарній формі». Фітнес — це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини. Термін з'явився у 60-ті роки минулого сторіччя.

Рекреація (за визначенням вітчизняних та зарубіжних авторів) – відновлення потенційних спроможностей людини до життєдіяльності.

Рекреація задовольняє індивідуальні та групові потреби у нерегламентованій руховій діяльності, яка адекватна потребам та можливостям людини. Саме тоді

рекреація відіграє роль відновлення та примноження інтелектуального та фізичного потенціалу людини. Суспільна практика формує соціальне замовлення, сутність якого – розвиток різних форм екологічної освіченості і проведення дозвілля просто неба.

2. Відмінності змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від інших фахівців сфери

Відмінності змісту діяльності продиктовані відмінностями контингенту тих, які займаються (вихованці, спортсмени – в спортивних школах, клієнти – в фітнесі і рекреації) а також, метою, формою занять та ін. Відмінності наведено за такими характеристиками: контингент, мета та завдання занять, визначення змісту занять, організаційна форма занять, засоби, методи, час проведення, піклування про емоційне середовище, настрій учасників занять, обізнаність щодо новітніх досягнень в методиці проведення, формування мотивації до занять, показники якості роботи та її оплата. Перелік відмінностей можна продовжити.

3. Зміст предмету «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації» програмні вимоги, форма контролю, література з предмету

Зміст предмету складається з лекційних та семінарських занять. Традиційно магістранти, в рамках даного предмету, беруть активну участь в організації та проведенні II туру Всеукраїнської студентської олімпіади з фітнесу і рекреації, яка проводиться на базі ЛДУФК. Це є своєрідним доповненням до теоретичної частини вивчення предмету.

Теоретична частина буде включати наступні теми, вивчення яких передбачено на лекціях і семінарських заняттях:

Окрім першої лекції, яка присвячена вступу до предмету, передбачено такі теми (див. програми).

Семінарські заняття будуть присвячені, зокрема, знайомству з практичною професійною діяльністю фахівців. Будемо рекомендувати участь студентів у

фітнес-конвенції „Lviv fitness weekend”, яка вже кілька років поспіль традиційно проводиться в експо-центрі ринку «Південний» за участю презентерів з різних країн та України.

Формою підсумкового контролю є екзамен.

Всі навчальні матеріали з дисципліни можна запозичити в університетському депозитарії, або на кафедрі фітнесу та рекреації.

Література

Основна:

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
4. Березанская, М. (2013), «Порівняльна характеристика професій фахівців із рухової активності та здорового способу життя у США й Україні», Молода спортивна наука України, Вип. 17., Т. 4, С. 10 –16.
5. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
6. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17-21.
7. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.);
8. Концепція підготовки магістрів спеціальності «Фітнес и рекреация» в ЛДУФК / О.Жданова, Л.Чеховская, И.Грибовская, М.Данилевич // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. – Кишинёв, 2014. – С. 299-302
9. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.

10. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
11. Левицкий В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре // Наука в олимпийском спорте, 2000. С.84-93.
12. Левицкий В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162–169
13. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.);
14. Походження рекреації та її сутність / Є.Приступа, Л.Чеховська, О. Жданова, М.Линець // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.1, розд.1.-С.9 -56.
15. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
16. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
17. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358-363.
18. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M.Chekhovska // Kultura fizyczna, 2018. - №4

Допоміжна:

1. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
2. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.
3. Хоули Эдвард Т., Френкс Б.Дон. Пособие инструктора оздоровительного фитнеса. –К, «Олімпійська література», 2004, -375с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» від 20.09.2018р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/40349>
3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
4. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология [Электронный ресурс] // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. Режим доступа: URL: fitness.esrae.ru/2-4
5. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
6. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>