

**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

розширенням мережі фітнес-клубів, оздоровчих центрів тощо. При цьому, ринок фітнесу в Україні, за даними експертів, заповнений не більше ніж на 15-20%. Це породжує проблему нестачі кваліфікованих кадрів – фітнес-тренерів. Відповідно постає питання підготовки кадрів з урахуванням специфіки сфери фітнес-послуг. В зв'язку із цим, в профільних вузах (зокрема, в Національному університеті фізичного виховання і спорту України – НУФВСУ), здійснюється пошук найбільш ефективних шляхів навчання, вдосконалення навчальних програм, введення нових дисциплін. В статті зроблена спроба обґрунтування необхідності введення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Не викликає сумнівів той факт, що фітнес та фітнес-послуги – це складне різноаспектне явище, яке вміщає дві базові складові: фітнес та послугу. При цьому, «послуга» трактується як процес, результат та діяльність виконавця з метою задоволення наявних потреб індивіду (заказника, клієнта). Сумісна участь виконавця та споживача фітнес-послуг є однією з особливостей сфери фітнесу на відміну від інших груп соціальних послуг [6, с. 222].

Спеціалістами наголошується, що існує проблема якості надання фітнес-послуг. Проте визнається, що вона може бути вирішена тільки в випадку професійного підходу, де суб'єктами професійної діяльності будуть компетентні фахівці [1, с. 333–404]. На думку російських вчених, фітнес-тренери повинні володіти не просто знаннями, вміннями та компетентностями в певній галузі знань, але й високою мотивацією до «клієнтцентованої» діяльності [6, с. 237]. В дослідженнях присвячених вивченню структури професіограми та розробці відповідних компетенцій майбутніх фітнес-тренерів підкреслюється важливість комунікативного та іміджево-презентативного компонентів професійної діяльності [2; 4, с. 174–178].

Аналогічні тенденції спостерігаються і в підготовці таких фахівців за кордоном. Аналіз навчальних планів підготовки фітнес-тренерів та фахівців зі здоров'я, рухової активності у США свідчить про значну увагу щодо розвитку соціальних навичок з боку іноземних освітян. Так, в межах навчальних програм пропонується такі дисципліни як: «Навички публічного виступу» (спеціалізація «Наука про здоров'я та фітнес» – Сендхілз коледж, Північна Кароліна); «Риторика та твір»; «Акторська

майстерність», «Етика та лідерство» (напрямок підготовки «Наука про рухову активність» – Університет Техаса) [8, 9]. Таким чином, спостерігається тенденція до перегляду позицій щодо підготовки майбутніх фітнес-тренерів (яка переважно була орієнтована на руховий та методичний компоненти).

**Мета статті:** Обґрунтувати доцільність введення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» в навчальний план підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В НУФВСУ в рамках підготовки фахівців зі спеціальності «Фітнес та рекреація» освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з 2011 року апробується вивчення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації». Нами розроблено відповідну робочу програму. Завдання дисципліни: надати уявлення про психологічні основи професійної діяльності в сфері фітнесу та рекреації; навчити стратегічному плануванню професійних задач; сприяти профорієнтації та особистісному зростанню студентів; сформувати навички управління в колективі; сформувати навички ефективної комунікації в процесі професійної діяльності; сформувати навички публічного виступу та ведення рекламної кампанії.

Нижче представлено фрагмент робочої програми дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» (табл.1).

Пріоритетними формами та методами навчання в межах вищезазначеної дисципліни були: проблемні лекції; практичні заняття; самостійна робота; тести та завдання, які дозволяли здійснити контроль та оцінити рівень індивідуальних можливостей майбутніх фахівців; інтерактивні методи навчання (тренінги, навчальні групові дискусії, ділові ігри; самоаналіз власної діяльності за результатами рефлексії). При проведенні тренінгів моделювалися типові професійні ситуації, вироблялася стратегія комунікативної поведінки студента, відпрацьовувалися оптимальні варіанти його мовної поведінки, розглядалися варіанти виходу з можливих конфліктних ситуацій.

В якості тем тренінгів пропонувались наступні: «Типологія клієнта та тренера», «Я – продавець», «Я та колектив», «Я та потреби клієнта», «Конфлікт з клієнтом», «Мій імідж», «Моє майбутнє» тощо. Специфічними рисами тренінгів були активна участь, висока інтенсивність та емоційність заняття.

Таблиця 1

**Розрахунок годин з дисципліни  
«Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації»**

№ п/п	Назва розділів та тем	Всього навчальних годин	Форми занять	
			Лекції	Практичні
Модуль І «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації»				
1	Психологічна структура організації, основні поняття та завдання дисципліни «Психології діяльності в сфері фітнесу та рекреації». Поняття: потреби, мотиви учасників діяльності в сфері фітнесу та рекреації. Ієрархія потреб та методи їх визначення у фахівця та клієнта.	4	2	2
2	Психологічні аспекти продажів в сфері фітнесу та рекреації. Управління мотивацією клієнта. Психологічні умови ефективних продажів.	4	2	2
3	Професійні основи в сфері фітнесу. Тріада вибору професії. Імідж фахівця. Етикет. Постановка мети в професійній діяльності. Послідовність стратегічного планування в професійній діяльності в сфері фітнесу та рекреації.	6	2	4
4	Теоретичні принципи ефективної комунікації та управління. Базові принципи трансактного аналізу.	8	2	6
5	Управління емоціями та негативними психофізіологічними станами.	6	-	6
6	Психологія управління Основні поняття соціальної психології: група, колектив, види лідерів, стилі управління, груповий процес, склад групи.	4	-	4
7	Психологічна структура реклами. Формула АІМДА.	2	-	2
8	Основи ораторського мистецтва. Психологічна структура публічного повідомлення.	6	-	6
Всього годин		40	8	32

Змістом окремих занять була організація перегляду відеофільмів з наступним груповим їх обговоренням, аналізом та оцінюванням. Крім того, одним із способів оцінювання досягнень студента в процесі формування спеціальних професійних компетенцій було портфоліо. Портфоліо – це цілеспрямоване зібрання робіт учня, яке показує його розвиток, зусилля і досягнення з позицій оцінки викладача та самооцінки. Поряд із такою формою роботи пропонувалось створення відеопрезентацій, які в майбутньому демонструвались на ярмарках вакансій та на стажуванні.

Таким чином, застосування активних методів навчання дозволяє майбутнім фахівцям розвивати навички групової, командної роботи, що, в свою чергу, розширює їх здатність для вирішення типових особистісних та професійних проблем.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** На основі аналізу літератури та власних методичних розробок підтверджена доцільність введення дисципліни «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» в навчальний план підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Отримання необхідних знань та навичок дозволить фахівцям бути конкурентоспроможними на ринку фітнес-послуг та ефективно вирішувати завдання оздоровлення населення.

Перспективою наших досліджень буде вивчення ефективності активних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів.

#### *Література:*

1. Бесташишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя /Т.Г. Бесташишвили. – СПб.: Изд-во «Нестор-История», 2011. – 536 с.
2. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» /Константин Дмитриевич Волков; РоссийскийГУФКСиГ. – М., 2009. – 24 с.
3. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В.Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
4. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования

- [монографія] / Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. За-  
кревской. – СПб.: Изд-во «Стратегия будущего», 2011. – 274 с.
5. Fitnessservice.[Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.fitnessservice.ua/about>.
  6. University of Texas at Austin the college of education. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.edb.utexas.edu/education/departments/undergrad/students/kin\\_health](http://www.edb.utexas.edu/education/departments/undergrad/students/kin_health).

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ

**Тетяна Чижик, Ігор Рощин**

*Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова, м. Миколаїв*

**Постановка проблеми.** Фітнес – це сформована індустрія, в основу якої закладені практичний досвід і теоретичні знання, накопичену науково-методичну базу засобів і методів взаємодії фахівців з клієнтами. Тренерська робота в умовах фітнес-центру є специфічним видом людської діяльності, що дедалі користується більшим попитом на ринку послуг в галузі фізичної культури і спорту. Вона популярна, соціально значуща та вимагає високого професіоналізму, соціальної спрямованості, розвинених пізнавальних здібностей, певних фізичних та емоційно-вольових якостей від інструктора з фітнесу.

Оцінюючи успіх у професійній діяльності фітнес-тренера, варто відзначити, що професійні знання (анатомії, фізіології, теорії і методи-  
ки тренувань) не є визначальною умовою в досягненні успіху. Брайан  
Трейсі, відомий американський фахівець з питань досягнення успіху,  
стверджує, що частка професійних знань, як складової частини успіху,  
не перевищує 35%; інші 65% складаються з особистісних якостей і за-  
лежать від позитивного впливу, який справляє людина [2].

Отримати та підвищити професійні знання тренера з фітнесу  
може навчаючись у ВНЗ за напрямом «Спорт», «Фізичне виховання»,  
«Здоров'я людини», відвідуючи семінари у фітнес-школах, вивчаючи  
фахову літературу тощо. Свої особистісні якості, закладені з дитинства