ISSN 1818-9172

ПЕДАГОГІКА ПСИХОЛОГІЯ

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту

№02/2013

ЗМІСТ

Артюшенко О. Ф., Зуєнко М.І., Артюшенко А.О. Особливості прояву швидкісно-силових здібностей дівчаток 10 років з різним рівнем фізичного розвитку 3

Бабенко В.Г. Соціальне управління в системі фізичного виховання і спорту працівників органів внутрішніх справ України 7

Дроздовська С. Б. Використання молекулярно-генетичних методів для дослідження особливостей м'язової діяльності та спадкової схильності у спорті 11

Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обгрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера 17

Ефименко Н.Н. Методические феномены релаксации и напряжения в двигательной реабилитации детей 22

Ковалевський С. В., Кошева Л. В. Управління процесом формування особистісних якостей студентів 28

Кожанова О.С. Сумісність спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням їх технічної та спеціальної фізичної підготовленості 34

Куделко В. Е., Улаєва Л. О., Кравченко О. С. Вплив використання елементів спортивних ігор на розвиток рухових якостей у студентів групи лікувальної фізичної культури 38

Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття "здоров'я" як методологічне підгрунтя практики оздоровлення організму людини 42

Островський М.В., Попрошаєв О.В., Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів 47

Пензай С.А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів 52

Пилипей Л.П. Теоретико-методологічне обгрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів 56

Проскуров Е. М. Сравнительная характеристика влияния однократных статистических и динамических усилий с собственной массой тела на показатели вариационной пульсометрии у мальчиков 10-11 лет 61

Сергієнко Л.П., Лишевська В.М. Дерматогліфіка ступні в прогнозі спортивної обдарованості: диференціальні відмінності дерматогліфіки у спортсменів і людей, що не займаються спортом 66

Совенко С. П., Колот А. В. Структура та зміст багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним 70

Стрикаленко Є. А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі 75

Сышко Д.В. Влияние паравертебральной миорелаксации на электрические процессы в сердце у спортсменов 79

Тищенко В.О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів 84

Христова Т.Є. Відновлення рухової функції хворих зрілого віку після інсульту засобами фізичної реабілітації 87

Гжегож Белец, Войчех Саклак. Уроки плавания по мнению гимназистов 92

Леите В. Биомеханический анализ разбега в прыжках в высоту 99

Роба Ядоллахзадех, Мир Мохаммад Касхеф, Хасан Мохамадзадех, Мехрдад Хефзоллесан. Оценка стратегического управления спортивными соревнованиями, способностями, информацией и человеческими ресурсами молодежи спортивных клубов Западной Азербайджанской провинции 106

Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера

Дутчак М. В., Василенко М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Обґрунтовано необхідність доповнень до існуючих профільних професій кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Наведено аналіз публікацій українських та зарубіжних вчених, який свідчить про суперечливі тенденції становлення оздоровчого фітнесу та системи підготовки відповідних кадрів. Розкрито специфіку роботи фітнес-тренера в різних країнах. Доведено, що фітнес-тренер повинен володіти знаннями з широкого кола питань: суспільно-політичних, біологічних, медичних, психологічних, педагогічних, спортивних тощо. Розглянуто проблему розподілу фітнес-тренера на кваліфікаційні рівні та запропоновано наступні категорії: фітнес-тренер та персональний фітнес-тренер. Розроблені кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер». Обґрунтовано кваліфікаційну характеристику фітнес-тренера з представленням розділів: «завдання та обов'язки», «повинен знати», «кваліфікаційні вимоги».

Дутчак М. В., Василенко М. Н. Теоретическое обоснование квалификационной характеристики фитнес-тренера. Обоснована необходимость дополнений к существующим профильным профессиям квалификационной характеристики фитнес-тренера. Приведен анализ публикаций украинских и зарубежных ученых, свидетельствующий о противоречивой тенденции становления оздоровительного фитнеса и системы подготовки соответствующих кадров. Раскрыта специфика работы фитнес-тренера в разных странах. Доказано, что фитнес-тренер должен обладать знаниями по широкому кругу вопросов: общественно-политических, биологических, медицинских, психологических, педагогических, спортивных и т. д. Рассмотрена проблема распределения фитнес-тренера на квалификационные категории и предложены следующие категории: фитнес-тренер и персональный фитнес-тренер. Разработаны квалификационные характеристики профессии «фитнес-тренер» с представлением разделов. Обоснованна квалификационная характеристика фитнесс-тренера с представлением разделов: «задание и обязанности», «должен знать», «квалификационные требования».

Dutchak M.V., Vasilenko M. N. The theoretical substantiation of fitness trainer's qualifying characteristics. The necessity of addition to the existing profile of professions of qualifying characteristics fitness trainer is grounded. The analysis of Ukrainian and foreign scientists' publications was made. Those publications demonstrates the contradictory tendencies of becoming health fitness and training system of relevant personnel. Specificity of fitness trainer's work in various countries was revealed. It is proved that the fitness trainer should have knowledge of a wide range of issues: social, political, biological, medical, psychological, pedagogical, sports et al. The problem of the fitness trainers' distribution on the skill's levels was discussed. The following categories were proposed: fitness trainer and personal fitness trainer. Qualifying characteristics of the profession "fitness trainer" were designed. Grounded qualifying description fitness-trainer with presentation of sections: «task and dutles», «must know», «qualifying requirements».

Ключові слова:

професія, фітнес, тренер, кваліфікаційна, характеристика.

профессия, фитнес, тренер, квалификационная, характеристика.

profession, fitness, trainer, qualifying, characteristics.

Вступ.

Гострота й актуальність проблеми визначення кваліфікаційних характеристик фахівців фітнес-індустрії визначена соціальним замовленням, яке має чітко окреслену законодавчу базу: Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003:2010, Закон України „Про вищу освіту", Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (www.hrliga.com/index; gost.at.ua/.../zakoni.../zakon...osvitu; http://zakon2.rada.gov.ua). Так, у 2010 році в Україні до згаданого Класифікатора професій була введена нова професійна назва 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».

В зв'язку із вищезазначеним, постає необхідність ідентифікації та стандартизації вимог до професії «фітнес-тренер», розробки завдань та посадових обов'язків, визначення переліку необхідних знань такого фахівця, межі його відповідальності. Це буде сприяти чіткій регламентації трудової діяльності відповідного персоналу, а саме: 1) розробленню посадових інструкцій працівникам, які визначають їх обов'язки, права та відповідальність; 2) присвоєнню і підвищенню категорій за посадою відповідно до оволодіння особою необхідного обсягу знань та робіт за результатами кваліфікаційної атестації; 3) ефективному управлінню роботою фітнес-центра; 4) професійному зростанню спеціалістів та вдосконаленню системи безперервної освіти.

Робота виконана згідно теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. (№ держреєстрації 011U001735).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – обґрунтувати кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер».

Методи дослідження: метод системного аналізу; аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження.

Аналіз змісту «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників» (випуск 85 «Спортивна діяльність») [4] свідчить про необхідність доповнень до існуючих профільних професій кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера, що вимагає відповідної дослідницької роботи. Для цього ми вважали за необхідне вивчити такі проблемні питання: поняття фітнес-тренер та варіанти його тлумачення в Україні й за кордоном; характерні професійні ознаки оздоровчого фітнесу; професійні вимоги до фітнес-тренера.

Системний аналіз поняття «фітнес-тренер» свідчить, що сьогодні відсутнє його єдине тлумачення. Згідно сучасним уявленням та існуючим традиціям у США професія «фітнес-тренер» трактується в якос-

© Дутчак М. В., Василенко М. М., 2013

doi: 10.6084/m9.figshare.639187

ті персонального тренера [2]. В Європі під поняттям фітнес-тренер розуміють такі назви професійної роботи: «провідний інструктор гімнастичного залу/ персональний тренер», «тренер з пілатесу», «тренер з йоги», «керівники програм», при цьому чітко виокремлюються професії інструктора з фітнесу та фітнес-тренера (www.aehesis.com; www . eose . org / sect /proj /ProjCD . php).

Треба зауважити, що в провідних країнах наявність профільної вищої освіти не є обов'язковою умовою для роботи фітнес-тренером (персональним тренером, тренером групових програм, тренером зі спеціалізованих програм). Хоча, за даними Бюро трудової статистики США, все більше роботодавців у фітнес-індустрії вказують на необхідність у фітнес-тренерів вищої освіти [9]. Крім того, аналіз освітнього рівня персоналу провідних фітнес-центрів США та Європи свідчить про зростаючу конкурентноспроможність фітнес-тренерів з вищою спеціальною освітою. Це підтверджено і появою окремих навчальних програм з акцентом на сферу фітнесу в університетах та коледжах. До таких освітніх закладів можна віднести: університет Техаса (The University of Texas Austin), університет Аляски (University of Alaska Anchorage), університет Фіндлея (University of Findlay), Зальцбурзький університет (Universitat Salzburg) та інші.

У країнах колишнього СРСР (Литва, Латвія, Естонія, Росія, Україна), де сфера оздоровчого фітнесу тільки формується, спостерігається взаємозаміна понять інструктор з фітнесу, спеціаліст з оздоровчої фізичної культури та фітнес-тренер, має місце система, так званих, «подвійних стандартів», коли відсутня відповідність між формою та змістом. Це пояснюється недосконалістю законодавчої бази освітньої системи, реформуванням професійних стандартів в цих країнах [8, с.237].

Як вважають окремі вчені, фітнес-індустрія відноситься до соціальної сфери (тобто, сфери послуг). На їх думку, «принципова відмінність фітнесу від фізичної культури полягає в тому, що фітнес являє собою таку форму фізичної культури, яка поєднує в собі базові основи фізкультурно-спортивної діяльності та наявність комфортних соціокультурних умов, в яких і відбувається процес «споживання» продукту, що визначається як фітнес-послуги. Сфера фітнес-послуг розвивається за своїми специфічними законами та принципами, головним з яких виступає економічна сторона надання фітнес-послуг. Люди, як споживачі цих послуг, оплачують власну хорошу фізичну форму. З цих позицій фітнес-послуги – це фізична активність для всіх бажаючих витратити свої гроші, отримати задоволення і користь для здоров'я» [8, с. 219].

Дослідниками наголошується, що теоретичні основи управління фітнес-клубом відрізняються від управління іншими організаціями, оскільки «предметом продажу» і «предметом споживання» є платна послуга, спрямована на зміцнення здоров'я. При цьому, головним аспектом є врахування попиту споживачів. «Спільна участь» виконавця і споживача фітнес-послуги є однією з особливостей сфери оздоровчого фітнесу на відміну від інших груп послуг соціальної сфери. Специфічним є і той факт, що якість фітнес-послуги споживачем може бути оцінена повною мірою тільки після акту купівлі-продажу, а результат (самопочуття, динаміка показників здоров'я, розвитку фізичних якостей) може наступити через деякий час. Крім того, авторами зазначається принципова відмінність між роботою фітнес-тренера і тренера з виду спорту. Це полягає в ряді положень: фітнес-тренеру доводиться працювати над оптимальним розвитком якостей (а не максимальним), що приводять до досягнення поставлених клієнтом цілей, з тим, щоб зберегти оптимальний баланс між швидкістю розвитку цих якостей та позитивним впливом на здоров'я клієнта; вибір засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять визначається не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю; фітнес-тренеру доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, відповідність організаційної форми заняття задачі мотивації та настрою клієнта, мода на ті чи інші напрямки фітнес-тренування [6].

Згідно дослідженням сучасних тенденцій розвитку фітнес-індустрії, формат та віковий діапазон споживачів фітнес-послуг у всьому світі змінюються. Якщо раніше переважали самостійні та групові заняття осіб зрілого віку першого періоду, то зараз більший інтерес викликають, наприклад, послуги для споживачів «сімейного спорту», дитячого та похилого віку, із відхиленнями у стані здоров'я. Це вимагає високого рівня професіоналізму як кожного з учасників процесу, так і злагодженості роботи всієї системи, спрямованої на високу якість кінцевого продукту та його конкурентоспроможності на ринку фітнес-послуг (http://www.aacu.org)

До проблеми встановлення професійної кваліфікації та відповідних компетенцій фахівців у сфері оздоровчого фітнесу звертались як українські, так і зарубіжні вчені. Зокрема, досліджувались питання удосконалення української системи класифікації професій у сфері фізичної культури і спорту [5]. В дисертаційній роботі Волкова К.Д. розглядались питання визначення спеціальних професійних компетентностей, які повинні бути сформовані у інструктора тренажерного залу [3]. На думку цього вченого, професійна підготовленість фахівця з фізичної культури та спорту для здійснення діяльності інструктора тренажерного залу в оздоровчому фітнесі характеризується сукупністю компонентів, які формують спеціальні професійні компетентностей: предметно-професійних, комунікативних, комерційних, аналітико-рефлексивних і іміджево-презентативних, а також певних особистісних якостей. До них зазначеним автором віднесено: сумлінність, товариськість, доброзичливість та тактовність, дипломатичність, артистизм та стресостійкість.

Лисицька Т.С., Сіднєва Л.В. розробили вимоги до професійних знань та умінь інструкторів з базової аеробіки, силового тренування, східних видів боротьб-

би, аква-аеробіки та запропонували загальну та специфічну модельні характеристики фахівців з різних видів фітнесу. Вказані автори акцентують увагу на тому, що для проведення групових кардіотренувань інструктор має здійснювати контроль за виконанням вправ кожним учасником групи; проводити індивідуальну оцінку ефективності тренувань; володіти різними стилями викладання; демонструвати можливі варіанти виконання вправ для досягнення помірної або високої інтенсивності. Велике значення автори надають створенню правильного дизайну програми: оптимальній послідовності елементів у комбінації; умінню здійснювати логічну заміну одних елементів іншими, створювати комбінації, вибирати оптимальний музичний супровід за характером, темпо-ритмічним характеристикам, емоційності. Крім того інструктор повинен відслідковувати інтенсивність навантаження та володіти високим рівнем музичності; умінням емоційно і виразно виконувати рухи; знати техніку танцювальних елементів; володіти технологією навчання складно-координованим вправам. До основних обов'язків інструктора при здійсненні силової підготовки з вільними вагами і обтяженням власною вагою автори віднесли: надання практичної допомоги, страховку під час виконання вправи, дотримання техніки безпеки при використанні спортивного обладнання та інвентарю. Професійними обов'язками інструктора з аква-аеробіки є вміння добре плавати, володіння навичками рятування на воді та надання першої медичної допомоги (Лисицкая Т. С., 2007).

Специфіку сфери фітнес-послуг та роль фітнес-тренера вивчав Бестав ішвілі Т.Г., який наголошує на «клієнтоорієнтованому» характері роботи фітнес-тренера, на важливості діагностики потреб та мотивів клієнта фітнес-клуба, розглядає психологічні особливості фітнес-тренера та критерії ефективності його роботи [1].

Відомо, що фітнес-індустрія у США знаходиться на досить високому рівні функціонування. Комісією при Національній асоціації силового і кондиційного тренінгу (National Strength and Conditioning Association – NSCA) визначено такий перелік професійних обов'язків персонального тренера (фітнес-тренера): «персональний тренер – це фітнес-тренер, який використовує індивідуальний підхід для оцінки, мотивації, навчання та тренування осіб, що займаються з урахуванням їх потреб, пов'язаних із змінами їх стану здоров'я або фізичної підготовленості. Він займається розробкою безпечних та ефективних програм застосування вправ, надає першу допомогу, в разі потреби, та здійснює керівництво з метою досягнення особами їхніх персональних завдань. Крім цього зазначається, що до обов'язків персонального тренера входить мотивування людей до регулярної рухової активності [10].

Треба відмітити, що у США не існує єдиних стандартизованих посадових обов'язків фітнес-тренера, а кожний клуб пред'являє власні вимоги. До таких вимог можуть відноситись (крім загальноприйнятих): консультування клієнтів з питань харчування, консультування з фізіотерапевтичних процедур, проведення видів оздоровчого і реабілітаційного масажу, розробка фітнес-програм для осіб із особливими потребами та спеціальних груп населення, реєстрація нових членів, написання статей інформаційного бюлетеня, проведення клубних свят тощо [7, с. 648].

Для розробки вимог до посади фітнес-тренера необхідно мати уявлення про специфіку практичної діяльності фітнес-тренера. Проведений нами аналіз такого роду діяльності свідчить про наявність низки специфічних ознак. До них можна віднести: педагогічну спрямованість діяльності; нерегламентований розпорядок дня; роботу у вечірні години та у вихідні дні, значний рівень рухової активності тренера протягом доби; високий емоційний характер роботи; певні вимоги до зовнішнього вигляду.

Узагальнюючи вищевказане стає зрозумілим, що фітнес-тренер повинен володіти знаннями з широкого кола питань: суспільно-політичних, біологічних, медичних, психологічних, педагогічних, спортивних тощо. Окрім цього динамічний розвиток фітнес-індустрії вимагає від фахівців безперервного підвищення кваліфікації шляхом проходження відповідних курсів, конвенцій, майстер-класів, додаткового навчання та постійного самовдосконалення.

У зв'язку із викладеним, на наш погляд, постає проблема розподілу фітнес-тренера на кваліфікаційні категорії (рівні, ступені) та в установленому порядку затвердження їх. Наприклад, в Україні тренери з виду спорту можуть мати I, II та вищу категорії; інструктор-методист тренажерного залу обумовлює розподіл на інструктора-методиста тренажерного залу та старшого інструктора-методиста тренажерного залу. В більшості країн Європи прийнята Єдина система кваліфікаційних рівнів – Europäisches Qualifizierungssystem (EQSF), в рамках якої IV рівень кваліфікації віднесений до рівня спортивного тренера та педагога. Умовою отримання такого рівня кваліфікації є наявність бакалавра за напрямами «спорт», «здоров'я», «кінезіологія» або наявність III рівня та більше 300 годин практичної діяльності в якості фітнес-інструктора або практична діяльність в якості фітнес-тренера протягом 6 місяців. V рівень кваліфікації у сфері фітнесу – це рівень бакалавра, магістра або доктора наук у сфері спорту, здоров'я та профілактики. При цьому вважається, що фахівець такого рівня займається переважно викладацькою, науковою та управлінською діяльністю (http://www.der-fitnessberater.de/einstufung-fuer-fitnesstrainer.html/).

В Латвії існує розподіл фітнес-тренера на A, B, C категорії, які можна отримати після складання сертифікаційного екзамену в Раді спортивних федерацій Латвії – Latvijas Sporta federāciju padome (LSFP) (http://www.lsfp.lv/32/). Категорія А припускає наявність вищої педагогічної освіти у спорті; досвід роботи протягом 5 років в якості спортивного тренера або проходження навчальних програм в обсязі не менше 60 годин. Категорія В надається особі, яка має

вищу спортивну педагогічну освіту, досвід роботи протягом 2 років або за останні п'ять років пройшла відповідні навчальні програми в обсязі не менше 60 годин. Категорія С надається особі, яка має середню освіту, нагороди спортивної федерації або за останні п'ять років засвоїла професійні навчальні програми в обсязі не менше 320 годин. Таким чином, у різних країнах існує певна практика розподілу професії «фітнес-тренер» на кваліфікаційні рівні. Подібні умови для професійного зростання фітнес-тренерів треба здійснити і в Україні.

Відповідно до наказу Міністерства праці та соціальної політики від 29.12.2004 № 336 (http:donetsk.medprof.org.ua/uploads/media/випуск_1частина 1) визначено, що кваліфікаційна характеристика професії працівника повинна мати такі розділи: "Завдання та обов'язки","Повинензнати","Кваліфікаційнівимоги". У розділі "Завдання та обов'язки" наводяться типові професійні завдання, обов'язки та повноваження для певної посади, посилання на галузь необхідних знань. У розділі "Повинен знати" подаються основні вимоги до спеціальних знань, необхідних для виконання відповідних типових завдань та обов'язків, а також знань законодавчих актів, положень, інструкцій та інших нормативних документів, методів і засобів, які працівник повинен вміти застосовувати під час виконання своїх професійних обов'язків. У розділі "Кваліфікаційні вимоги" визначаються відповідно до певної посади вимоги до освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівня, вимоги до післядипломної освіти і мінімальні вимоги до стажу роботи.

В результаті проведеного теоретичного аналізу нами розроблені та нижче подані кваліфікаційні характеристики професії «фітнес-тренер».

Завдання та обов'язки. Забезпечує організацію проведення первинної співбесіди з клієнтом для обговорення мети фітнес-програм, уподобань стосовно фізичних вправ, очікуваних результатів, умов та місця тренувань. Проводить попередню оцінку стану здоров'я та факторів ризику розвитку захворювань. Здійснює тестування фізичної підготовленості, оцінку фізичної працездатності, функціонального стану організму людини. Інформує клієнта про результати тестування та обговорює план співпраці. Взаємодіє з системою фахівців різних напрямків (медицина, психологія, СПА, адміністрація). Складає договір про надання фітнес-послуг. Оформлює документи звітності, реєстраційні журнали тощо. Проводить інструктаж щодо техніки безпеки використання спеціального обладнання, поведінки в клубі, санітарно-гігієнічних вимог з метою запобігання травматизму. Демонструє, пояснює та навчає клієнтів правильній техніці виконання фізичних вправ, в т. ч. з використанням обладнання з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку. Розробляє програми занять силової, аеробної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різної статі, віку та фізичного стану. Володіє базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів оздоровчого фітнесу. Програмує профілактичні заняття фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату. Розробляє рекреаційні та анімаційні програми для осіб різного віку, статі, професії. Особисто проводить заняття з клієнтом. Формує в осіб, які займаються, стійку мотиваційну зацікавленість щодо ведення здорового способу життя та регулярної рухової активності. Надає консультації з режиму збалансованого та раціонального харчування. Бере участь у первинних консультаціях разом із фахівцями відділу продажів. Бере участь у корпоративних святах та інших заходах клубу. Володіє грамотною мовою, високим рівнем культури та ерудиції. Підвищує професійний рівень в системі безперервної освіти. Дотримується концепції клуба, в якому він працює. Сприяє створенню позитивного соціально-психологічного клімату з клієнтом та в колективі. Перевіряє придатність до експлуатації обладнання та інвентарю. Готує відповідно до занять та уподобань клієнта різноманітне обладнання та інвентар. Надає першу медичну допомогу при травмах та гострих патологічних станах, які можуть виникнути під час занять з фітнесу.

Повинен знати. Нормативно-правові документи, що стосуються фізичної культури і спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрямки та проблеми розвитку фізичної культури і спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, в т.ч. фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних та групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації; сукупність знань та навичок з менеджменту та маркетингу; основи психології та педагогіки, в т.ч. психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології у сфері фітнесу.

Кваліфікаційні вимоги. Фітнес-тренер: повна вища освіта, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр», без вимог до стажу роботи.

Персональний фітнес-тренер: повна вища освіта, освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр», без вимог до стажу роботи або освітньо-кваліфікаційний «бакалавр», стаж роботи 4 роки.

Висновки.

В чинному Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників (ДКХП) Випуск 85 "Спортивна діяльність» відсутні кваліфікаційні характеристики фітнес-тренера, хоча ця професія введена в

Національний класифікатор України ДК 003:2010. Для обгрунтування та розробки відповідних характеристик визначено специфіку сфери оздоровчого фітнесу та основні вимоги до фітнес-тренера. Обгрунтовано кваліфікаційну характеристику фітнес-тренера з представленням розділів: «завдання та обов'язки», «повинен знати», «кваліфікаційні вимоги».

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка професіограми фітнес-тренера в Україні, визначення для вказаних фахівців переліку необхідних компетентностей та обгрунтування відповідних освітніх технологій, які забезпечать підготовку фітнес-тренерів на освітньо-кваліфікаційному рівні бакалавра.

Литература:

1. Бестависшвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Бестависшвили. — СПб.: Нестор-История. — 2011. —536 с.
2. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2012.— № 11. — С. 186-188.
3. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: дис. на соискание ученой степени канд. пед. Наук / К. Д. Волков. — Москва, 2009. — 186 с.
4. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників (ДКХП). Випуск 85 "Спортивна діяльність, Київ, Державний комітет з питань фізичної культури і спорту, Міністерство праці та соціальної політики України. — 2002. — 29 с.
5. Дутчак М.В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Спортивна наука України, 2010. — № 2. — С. 25-41.
6. Калашников Д. Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / Д. Г. Калашников. — Москва, 2005. —37 с.
7. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. — Киев: Олимпийская литература. — 2012, 724 с.
8. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования. — СПб.: Изд-во Стратегия будущего. — 2011. — 274 с.
9. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck , L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2002. — vol. 20(2). — pp.26 – 33.
10. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA)/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strenjth and Conditioninj Research, 2002. — vol. 16 (1), pp. 19-24.

References:

1. Bestavishvili T.G. *Razumnyj fitnes* [Reasonable fitness], Sankt Petersburg, Nestor-History, 2011, 536 p.
2. Vasilenko M. M. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol. 11, pp. 186-188.
3. Volkov K. D. *Formirovanie u budushchikh specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu special'nykh professional'nykh kompetencij dlia raboty v ozdorovitel'nom fitnese* [Formation at future specialists in physical culture and sport specific professional competencies for work in health and fitness], Cand. Diss., Moscow, 2009, 186 p.
4. *Dovidnik kvalifikacijnikh kharakteristik profesij pracivnikiv* [Handbook expertise of professional staff], Kiev, 2002, vol. 85, 29 p.
5. Dutchak M. V. *Sportivna nauka Ukrayini* [Sport science of Ukraine],2010, vol. 2, pp. 25-41.
6. Kalashnikov D. G. *Postroenie uchebnykh programm povysheniia kvalifikacii specialistov fitnes-klubov* [Building a curriculum of professional development for fitness clubs], Cand. Diss., Moscow, 2005, 37 p.
7. Erl Rodzher V., Tomas R. Bekhl'. *Osnovy personal'noj trenirovki* [Fundamentals of personal training], Kiev, Olympic Literature, 2012, 724 p.
8. *Tradicii i innovacii rossijskogo vysshego obrazovaniia v sfere fizicheskoj kul'tury: opyt transkul'turnogo orientirovaniia* [Traditions and Innovations of Russian higher education in physical education: the experience of transcultural orientation], Sankt Petersburg, Strategy of future, 2011, 274 p.
9. Dalleck L. C., Kravitz L. The History of Fitness. *IDEA Health and Fitness Source*, 2002, vol. 20(2), pp.26 – 33.
10. Malek M. N., Nalbon D. P., Berger D. E., Coburn J. W. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strenjth and Conditioninj Research*, 2002, vol. 16 (1), pp. 19-24.

Цитируйте эту статью как: Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обгрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187

Cite this article as: Dutchak M.V., Vasilenko M.N. The theoretical substantiation of fitness trainer's qualifying characteristics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.2, pp. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187

Информация об авторах

Дутчак Мирослав Васильевич: mvd21@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры, 1, г. Киев, 03680, Украина.

Василенко Марина Николаевна: m_vasilenko@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры, 1, г. Киев, 03680, Украина.

Information about the authors

Dutchak M. V.: mvd21@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Vasylenko M. N.: m_vasilenko@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html

Дата поступления в редакцию: 28.01.2013 г.
Опубликовано: 28.02.2013 г.

Received: 28.01.2013
Published: 28.02.2013

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en).