

моделі професійних знань в навчальний процес студентів факультетів фізичного виховання та в формі курсів та спецкурсів підвищення кваліфікації, семінарів, вебінарів, тренінгів для учителів фізичної культури.

### Список використаної літератури

1. Гевко І. В. Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан та проблеми розвитку // Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки . Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. № 1(64). С. 52–58.
2. Колупаєва А. Спеціальна освіта в Україні та модернізація освітньої галузі / А. Колупаєва // Особлива дитина: навчання і виховання.– 2014.– № 3.– С. 7
3. Підготовка педагогів до роботи в умовах інклюзивного навчання. / упорядники: Юхимець І.В., Савчук Л.О.– Рівне : РОППО, 2012.– Вип. 3.– 69 с.
4. Соловей А.В., Римар О.В. Готовність до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл м. Львова /Соловей А. В., Римар О.В. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А.М. Лапутіна.– Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018.– С. 80–82.
5. Bodnar I. Efficiency of inclusive physical education lessons for schoolchildren with minor deviations in health / Bodnar Ivanna, Prystupa Eugene // Postępy Rehabilitacji . - 2014. - N 3. - S. 13-19.

## СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СФЕРІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

*Хуртенко О.В., Андрущенко М.О.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті проаналізовано специфіку професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, а також особливості, які притаманні інструкторові тренажерного залу.

**Вступ.** Сучасні умови, коли відбувається модернізація всієї системи вищої професійної освіти, змінюються старі освітні парадигми, впроваджуються нові інноваційні технології, диктують нові вимоги до професійної підготовки кадрів, у тому числі і з фізичної культури і спорту. З огляду на швидкі темпи розвитку індустрії фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, а також відсутність інституту молодих фахівців з фітнесу, можна з повною впевненістю стверджувати, що актуальним питанням в даний час стає підготовка випускників вузів фізичної культури до професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу [4].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати специфіку професійної діяльності фітнес тренерів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** В даний час в Україні дуже гостро стоїть проблема професійної підготовки фахівців для оздоровчого фітнесу. Мова йде про систему професійної освіти в області фітнесу, якої практично немає [6]. Можна говорити тільки про окремі спроби навчання таких фахівців, наприклад, в НУФВСУ, де випускають фахівців з фітнес-аеробіки, тренажерним технологіям, розпочато підготовку фахівців з аквафітнесу, фітнес-атлетизму, але число випускників вкрай мале. При національному університеті фізичного виховання і спорту (м. Київ) в інституті підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки кадрів є ще відділення підвищення кваліфікації та стажування фахівців, що працюють у сфері фітнесу, але і тут не йдеться про масову підготовку фахівців. Звичайно, рівень великих фітнес-компаній дозволяє набирати освічених працівників і проводити з ними тренінги, в тому числі і за кордоном, але в даному випадку ми можемо говорити про внутрішньофірмове навчання, але не про систему професійної освіти в області оздоровчого фітнесу в цілому.

Тим часом бурхливий розвиток фітнес-індустрії зумовив велику потребу в професійних кадрах для даної сфери фізичної культури і спорту. Однак далеко не завжди рівень професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту, що приходять на роботу в систему оздоровчого фітнесу, відповідає необхідним для цієї діяльності вимогам. Пов'язано це, в першу чергу, з тим, що сфера оздоровчого фітнесу має свою специфіку, тому і фахівці з фізичної культури і спорту, бажаючи професійно реалізовуватися в даному напрямку, повинні бути заздалегідь знайомі з цією специфікою і бути готові до неї вже на етапі отримання вищої професійної освіти [2].

Фітнес-персонал потрібен постійно і у великих кількостях, тому найчастіше планується масовий пошук. Причому відбір фахівців для роботи в сфері оздоровчого фітнесу кардинально відрізняється від аналогічного процесу серед адміністративних і офісних співробітників. Адже тут оцінюється велика кількість різних параметрів: від фізичних даних до спеціальних умінь і навичок [5].

Говорячи про професійну діяльність у сфері оздоровчого фітнесу, варто окремо зупинитися на загальних моментах, пов'язаних зі специфікою даного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також на тих особливостях, які притаманні конкретній посаді, яку займає фахівець, в розглянутому нами випадку - інструкторові тренажерного залу. Професіоналізм інструктора дозволяє виправдати очікування, які завжди є у клієнтів, що приходять в новий фітнес-клуб або переходять з інших клубів.

У зв'язку з виникненням у останнім часом тенденцією «бути у формі» і розвитком індустріального підходу до фітнесу, до регулярних тренувань в фітнес-клубах стали долучатися люди, яким не потрібна участь в змаганнях, яким не потрібні перемоги і рекорди. І тут фахівцеві, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, важливо розуміти і враховувати у своїй роботі мотивацію клієнта, вміти допомогти клієнту адаптуватися до тренувань і зберегти придбану активність якомога довше, не зашкодивши при цьому.

Дуже багато в фітнесі залежить від особистості інструктора або тренера, його професіоналізму і здатності спілкуватися з клієнтами [1].

Слід зупинитися ще на одній складовій професійної діяльності фахівців, що працюють в сфері фітнесу, - це знання фітнес-етикету. Відомо, що етикет - це перелік правил, прийнятий в суспільстві. В сфері фітнесу етикет, мабуть, навіть більш важливий, ніж в звичайному житті, тому що пов'язаний зі здоров'ям, загальним емоційним фоном і настроєм як клієнтів, так і співробітників [3]. На відміну від загальноприйнятого етикету, наприклад, ділового, етикет в спілкуванні в фітнес-середовищі багато в чому інший. Його особливостями є емоційність, яскравість, свобода, дружелюбність і використання певної термінології. У фітнесі крім етикету з колегами і клієнтами існують правила поведінки в тренажерному залі, на групових програмах, в басейні.

Говорячи про специфіку професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, не можна не зупинитися на травматизмі - зворотному боці фітнесу.

Фітнес, як будь-яка фізична активність, може бути травматичним. Особливо великий ризик отримання травми при заняттях силовим фітнесом в тренажерному залі [8].

Існує і ще один аспект професійної діяльності будь-якого фахівця з фізичної культури і спорту, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі і інструктора тренажерного залу - творча складова, бажання і готовність навчатися, рости в професійному плані, креативність, що забезпечує, в кінцевому рахунку не тільки особистісний та професійний саморозвиток, а й успішне функціонування фітнес-клубу, в якому фахівець здійснює цю діяльність [7].

**Висновки.** Отже, успішна професійна діяльність вимагає сьогодні від фахівця з фізичної культури і спорту, що працює інструктором тренажерного залу, високого професіоналізму, активності, творчості, глибоких знань, умінь і навичок як предметно професійного, так і специфічного характеру, пов'язаного з особливостями професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу.

#### **Список використаної літератури**

1. Безкоровайна, Л.В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.

2. Боляк, А.А, Боляк Н.Л., Кизім П.М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2012. 130 с.
3. Василенко М.М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 23-24 квітня 2020 р. Львів, 2020. С. 321-324.*
4. Василенко М.М. Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ, 2016. № 3(2).С. 59-63*
5. Добродуб Е.З Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 22 с.
6. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України. Львів, 2016. Т.4. С. 92-101*
7. Grihan, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., & Bloshchynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. 9(9). pp. 162-171*
8. Vasylenko M., Dutchak M. Components, Criteria, Indicators and Levels of Professional Competence Formation of Future Fitness-Trainers at Higher Educational Institutions. *Eureka: Social and Humanities. 2018. № 2. P. 45-51.*

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

*Чоботько М. А, Чоботько І. І.*

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**Анотація.** У статті розглянуто особливості фізичної підготовки курсантів. Наведено основні напрями підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС щодо фізичної підготовки.

**Вступ.** Фізична підготовка тісно пов'язана з характером та способом ведення силових дій, які, в свою чергу, визначаються засобами, що є в розпорядженні поліцейського, та умовами, в яких відбувається фізична діяльність. Під час виконання своїх посадових обов'язків повною мірою стало питання підтримання показників фізичної підготовленості курсантів на рівні, який би забезпечив виконання ними фізичних завдань за призначенням. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості курсанти здатні долати значні фізичні, психічні навантаження,