

СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ CURRENT STATUS READINESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION TO THE PROFESSION IN THE FITNESS CENTER

Тетяна Христова

Анотація. Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах розглянуто як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного та самооцінного компонентів. Ці складові відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця й результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів та сучасних технологій оздоровчого фітнесу.

Abstract. Readiness future specialist in physical education for professional careers in fitness centers considered as an integrative formation of personality, characterized by a set of motivational, cognitive, professional-activity and self-concepting components. These components reflect the personality of the future development of professional and result oriented professional mastery of the knowledge, abilities and skills that will enable him to concentrate their efforts to preserve and restore the physical and emotional health, increase its efficiency and improve the functional state of the use of the process modern technology and improving fitness.

Ключові слова: готовність, майбутні фахівці, фізичне виховання, оздоровчий фітнес.
Key words: readiness, future specialists, physical education, healthing fitness.

Вступ.

Процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні окреслили нові пріоритети в професійній підготовці фахівців у різних галузях [1]. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані на збереження та відновлення здоров'я людини, зокрема в фітнес-центрах [26].

У зв'язку з підвищенням вимог до фахівців з фізичного виховання особливого ставлення вимагає багатогалузеве формування вмінь і навичок, необхідних майбутнім фахівцям, які визначають професійну готовність до роботи в оздоровчому фітнесі.

До підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання висуваються нові вимоги: професійна компетентність та майстерність, мобільність і багатогалузевість, готовність до впровадження інноваційних та інформативно-комунікативних технологій у професійну діяльність, багатогранність професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу [21].

Деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядали у своїх працях вітчизняні науковці: М.Р. Батіщева (підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями) [2], Н.О. Гоглювата (програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого зрілого віку) [6], О.Я. Кібальник (фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків) [13], О.О. Мороз (корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу) [18], О.В. Погонцева (формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах) [20] та ін. Загалом виявлено, що

більшість досліджень присвячено використанню окремих фітнес-технологій з різними віковими групами населення. Однак, незважаючи на наявність значної кількості педагогічних і методичних досліджень, ми констатуємо, що питання формування готовності фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах до сьогодні науково не розроблено.

У зв'язку з великою популярністю в наш час оздоровчого фітнесу та можливістю працевлаштування фахівців з фізичного виховання у структурі фітнес-індустрії необхідно використовувати спеціальну професійну підготовку майбутніх фахівців цієї спеціальності в процесі навчання теорії та методики оздоровчого фітнесу.

Незважаючи на наявність значної кількості педагогічних і методичних досліджень щодо формування професійної компетентності та готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання, підготовка до професійної діяльності в фітнес-центрах не набула достатнього висвітлення.

Тому проблема дослідження, яка полягає у виявленні особливостей формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах, набуває особливої актуальності.

Отже, соціальна значущість зміцнення, збереження та відновлення здоров'я української нації, недостатня теоретична розробленість обраної проблеми і її практична реалізація зумовили вибір теми роботи: "Сучасний стан готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах".

1. Фітнес-центри як заклади професійної діяльності фахівців з фізичного виховання

1.1. Значення розвитку оздоровчої індустрії в Україні

Сучасна система освіти в Україні висуває якісно нові вимоги до існуючого рівня готовності випускників вищих навчальних закладів до професійної діяльності. Сьогодні суспільству потрібні ініціативні та самостійні фахівці, здатні до швидкого оновлення знань, розширення навичок і вмінь, освоєння нових сфер діяльності, готові постійно вдосконалювати себе та власну діяльність відповідно до потреб суспільства. Постійне погіршення стану здоров'я населення в Україні, сучасні умови соціального та економічного розвитку нашої країни зумовлюють все більш жорсткі умови конкуренції фахівців на сучасному ринку праці як в Україні, так і за кордоном, спонукаючи фахівців та дослідників у багатьох галузях до розроблення перспективних моделей підготовки майбутніх конкурентоспроможних фахівців, здатних забезпечувати попит суспільства в адекватній та безпечній для здоров'я індивіда руховій активності. З позицій сьогодення фахівці, які працюють у галузі збереження та відновлення здоров'я людини повинні мати певну теоретичну обізнаність, відповідний рівень сформованих умінь та навичок для того, щоб адекватно вирішувати професійні завдання, які постають перед фахівцем з фізичного виховання на базі сучасних оздоровчих центрів, зокрема фітнес-центрів. Отже, вважаємо, що важливою складовою вітчизняної системи освіти є професійна підготовка фахівців для галузі фізичного виховання, а саме фахівців, які виконують професійну діяльність в фітнес-центрах.

Поняття "фітнес-центр" багатьма авторами [20; 26] визначається як заклад, діяльність якого спрямована на відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, покращення його фізичної та розумової працездатності завдяки використанню фізичних вправ та сучасних фітнес-технологій у поєднанні з природними чинниками.

Для організації фітнес-центру необхідно оформити пакет документів. Після того, як визначено форму власності потрібно зареєструвати підприємство. Існує кілька варіантів: приватне підприємство, приватний підприємець, товариство з обмеженою відповідальністю, громадська організація спортивного напрямку. Після цього необхідно оформляти договір оренди та отримання дозвільних документів в органах місцевого самоврядування: міський

відділ комунальної власності, або укласти договір із власником залу. Альтернативним варіант – спорудження або купівля власного приміщення для залу. У будь-якому випадку потрібно мати документ, що визначена особа проводить діяльність у певному приміщенні. Наступний крок це – відкриття виду діяльності в податковій службі. Підприємець має стати на облік у фондах, зареєструвати працівників. Таким чином відбувається відкриття фітнес-центру.

Проведений нами аналіз довів, що до фітнес-центрів, в яких проводять професійну діяльність фахівці з фізичного виховання зараховують також і СПА-заклади, на базі яких є фітнес-зали.

В.В. Єжов вважає, що на сьогодні в Україні існує традиція академічної школи фізіотерапії, курортології та відновлювальної медицини і великий науково-практичний досвід у галузі санаторно-курортного лікування, на базі яких надаються й послуги з оздоровчого фітнесу. Вчений констатує, що в Україні оздоровча індустрія та система відновлення здоров'я найближчим часом усе більше буде спрямована на повне науково обгрунтоване використання багаточисленних природних і преформованих фізичних чинників, які сприяють збереженню здоров'я людини і поліпшенню її самопочуття, але незважаючи на достатню кількість відомостей про оздоровчий напрям, що є різноманітним, але не є цілісним, не існує єдиної термінології [9].

Аналіз, проведений О.В. Погонцевою, ґрунтується на висновках таких дослідників як В.В. Єжов, О.А. Гоженко, С.Н. Бучинський й І.Ф. Душкін, і дає змогу констатувати той факт, що в умовах існуючої нормативної та матеріально-технічної бази в Україні природним у рамках розвитку СПА є створення мережі wellness-центрів (центрів здоров'я), у складі сучасних оздоровчо-реабілітаційних комплексів [20].

Спираючись на дослідження С. Кучмистого [15], можна констатувати, що аналітики провідних операторів ринку одногосно стверджують: ринок СПА і wellness-центрів в Україні перебуває на стадії швидкого розвитку. Велнес є індустрією, яка дуже швидко розвивається, яка допомагає своїм користувачам уповільнити старіння, подовжити молодість та підвищити власний життєвий тонус.

Ю.В. Менхін та А.В. Менхін тлумачать поняття “фітнес” як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, яка обумовлена індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистісною зацікавленістю, які можна поділити на три види (загальний, фізичний та спортивно орієнтований), які мають свої особливості в змістових частинах заняття (межі рухової активності, напруги, складності, емоційної скрашеності) [11].

Інші автори наголошують, що в якості товару фітнес-послуга представлена на ринку як вузькоспеціалізований продукт, спрямований на задоволення потреб населення в руховій активності та здоровому способі життя, що визначає необхідність вивчення сегментів ринку як структурних елементів з урахуванням їх індивідуалізації [26].

Як свідчить аналіз, проведений О.В. Погонцевою, з позицій сьогодення сутність поняття “СПА” у широкому розумінні охоплює такі складові: купання (у відкритому/закритому басейні, ванні, джакузі, сольові ванни), фітнес-програми (несилові тренування, кардіотренування, гімнастика, вправи на розтягнення, для суглобів), медитацію, йогу; до класичної СПА-терапії належить: аеро-, геліо- і таласотерапія в поєднанні з масажем та спеціальною гімнастикою; до СПА-процедур зараховують: гідро- та бальнеотерапію, до яких віднесено також і аквааеробіку та аквафітнес [20].

С. Кучмистий і К. Казиминова вважають, що фактично будь-яка ефективна СПА-програма – це синтез сучасної науки, народних традицій і мистецтва, покликаних слугувати не тільки досягненню косметичних перетворень, й, у першу чергу, гармонізації тіла, духу та розуму [15]. Тому розповсюдженою стала практика відкриття на базі СПА-салонів фітнес-залів, у яких можуть працювати майбутні спеціалісти з фізичного виховання, зокрема інструктори з оздоровчого фітнесу.

Отже, проведений аналіз свідчить про те, що фітнес-центри належать до профілактично-оздоровчих закладів, де можуть здійснювати професійну діяльність фахівці з фізичного виховання, готовність яких до вирішення професійних завдань має бути на високому рівні з метою конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

1.2. Класифікація фітнес-центрів

Оскільки останнім часом відкривається велика кількість фітнес-центрів, необхідно їх структурувати, запровадивши класифікацію.

На основі узагальнюючого аналізу умовно можна поділити всі фітнес-центри за пропонованими фітнес-програмами. До I групи можна зарахувати такі фітнес-центри, в яких пропонують тільки фітнес-програми аеробного спрямування, такі як: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка тощо. До II групи належать фітнес-центри, в яких крім аеробіки використовуються інші напрями оздоровчого фітнесу, такі як: пілатес, фітнес-йога, калланетика та ін. До III групи можна зарахувати фітнес-центри, в яких використовуються інші спортивні напрями, але пропоновані у фітнес-форматі. До них належать такі види спорту як: карате, ушу, дзюдо тощо

Інший поділ умовно можна провести за побутовими умовами. До I групи належать фітнес-центри, які мають усього один спортивний зал. До II групи зараховують фітнес-центри, в яких є два або більше спортивних залів. І до III групи належать фітнес-центри, в яких крім декількох спортивних залів є ще й басейн, кафе-бар (з пропонуванням так званого фітнес-меню) і додаткові послуги, такі як косметолог, перукар, масажист.

Останній підхід базується на поділі фітнес-центрів за кількістю клієнтів, які займаються. Відповідно до цього поділу малими є центри, кількість клієнтів яких не перевищує 150 осіб. Середні – кількість клієнтів від 150 і до 300 осіб. Великі – кількість клієнтів від 300 і більше.

Т.Ю. Круцевич вважає, що “оздоровчий фітнес” (Health related fitness) спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо) [22]. Вона наголошує, що “фітнес як рухова активність – це спеціально організована діяльність в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття з корекції ваги тіла тощо, а як оптимальний фізичний стан містить досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень розвитку захворювань” [22, с. 13]. На думку вченої, в цьому розуміння фітнес виступає критерієм ефективності заняттями руховою активністю.

2. Сутність готовності фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах

2.1. Структура підготовки кадрів до роботи в фітнес-центрах

Структура професіоналізму педагогічної діяльності молодого фахівця передбачає, який фахівець має сформуватися в процесі профадаптації, та включає професіоналізм знань (педагогічних, методичних, психологічних, філологічних, загальних і рефлексивних), професіоналізм спілкування (соціально-комунікативні, соціально-психологічні уміння та володіння формами педагогічного впливу), професіоналізм самовдосконалення (розуміння необхідності професійного зростання та практичні дії, спрямовані на досягнення вищого професійного рівня). При цьому головним фактором впливу на розвиток професіоналізму молодих фахівців з фізичного виховання та спорту є саме система їхньої освіти адаптаційного періоду [25].

Підготовленість до професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту розглядається як результат процесу комплексної організації навчально-виховних впливів, спрямованих на формування у майбутнього фахівця позитивного ставлення до

професійної діяльності у галузі фізичної культури й оволодіння системою методологічних поглядів, переконань, теоретичних знань і концепцій, практичних умінь і навичок, необхідних для вироблення основ професійної майстерності.

Це все у повній мірі стосується і фахівців з фізичного виховання, які працюватимуть в фітнес-центрах.

Як зазначає Л.П. Сущенко, актуальною стає проблема переходу фахівців з одного напрямку або сфери професійної діяльності в інші. Ефективність особистих ресурсів для переорієнтації професійної діяльності в процесі підвищення кваліфікації, отримання нової професійної освіти або кваліфікації визначається готовністю особистості до пізнавально-творчої діяльності [21].

Незважаючи на те, що професійна діяльність вчителів фізичної культури та інструкторів, які працюють в фітнес-центрах, значно відрізняється від діяльності викладачів вищих навчальних закладів, у програмах великих відмінностей немає. Таким чином, необхідно виявити аспекти готовності фахівців з фізичного виховання, для того, щоб визначити відмінності в готовності фітнес-інструкторів та вдосконалити навчальні програми.

Що стосується теоретичних дисциплін, то вони є важливими, як для вчителів фізичної культури, так і для інструкторів, що працюють у фітнес-центрах; великих відмінностей у тому, що повинні знати вчителі з фізичного виховання та інструктори, що працюють у фітнес-центрах немає. Однак у програмі навчання для інструкторів, варто приділяти більшу увагу вивченню таких аспектів: знання педагогічних принципів і методів, теорія та методика фізичного виховання, При вивченні анатомії і фізіології людини вже наявні розбіжності, тому що вчитель фізичної культури працює з дітьми шкільного віку (від 6 до 17 років), а інструктор у фітнес-центрі змушений працювати з набагато старшим віковим діапазоном; теорія та методика гімнастики – при вивченні потрібно більше уваги приділяти термінології та вмінню складати і записувати вправи з різних вихідних положень; соціологія – акцент на спілкування з людьми різного віку та соціального рівня, психологія – як дитяча, підліткова, так і дорослої людини. Володіння цими знаннями дасть інструкторові змогу правильно складати план тренувальне заняття, уникати використання вправ, які можуть спричинити травми, і спілкуватися з клієнтами.

Нами було визначено, що як для роботи в школі, так і для роботи в фітнес-центрах, майбутнім фахівцям з фізичного виховання необхідні теоретичні знання з таких дисциплін, як педагогіка, особливо педагогічні принципи та методи, теорія та методика фізичного виховання, анатомія і фізіологія людини, фізіологія фізичних вправ, теорія та методика гімнастики (для інструкторів велике значення має термінологія). Усі ці дисципліни входять до програми навчання вишу. Але нарівні із загальними дисциплінами, що входять до навчальних програм є і спеціальні знання, які мають отримати майбутні фахівці з фізичного виховання: знання спеціалізованої термінології, послідовності поєднання вправ у композиції, вміння складати конспект тренувального заняття, знання методичних прийомів варіювання навантаження.

Найбільша різниця у практичній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання полягає в тому, що більшість фітнес-програм варто виконувати під музичний супровід. Тобто усі вправи, що входять у тренувальне заняття, повинні виконуватися в музичний такт, без зупинки на пояснення. А це означає, що сам фахівець із фізичного виховання має вміти чути музику, показувати вправи під музичний супровід, залежно від особливості фітнес-програми, подавати команди та методичні зауваження одночасно.

Водночас, практичні навички істотно відрізняються. Зміст професійної діяльності інструктора полягає в тому, щоб уміти якісно, правильно і красиво показувати різні вправи залежно від специфіки заняття, уміти навчити тих, хто займається, самостійно виконувати вправи та складати комплекси вправ. Натомість учитель фізичної культури повинен уміти показати, пояснити та навчити школяра самостійно виконувати вправи, використовуючи різні методичні прийоми. Різниця психологічної підготовки полягає у тому, що фахівець з фізичного виховання, що працює в навчальних закладах спілкується тільки з певним віковим

контингентом, а в фітнес-центрі він змушений вміти спілкуватися з різними віковими категоріями. А складність цього спілкування полягає в тому, що в навчальних закладах у тих, хто займається, немає права вибору вчителя, а в фітнес-центрах у клієнтів є право вибрати інструктора.

Професіоналізм інструктора групових занять полягає у використанні положень наукових досліджень для задоволення потреб тих, хто займається, а також у плануванні безпечних і ефективних занять [26].

Л.Б. Волошко наголошує, що сучасний процес входження України до європейського освітнього і наукового простору пов'язаний із зростанням вимог до рівня професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, якості знань і умінь, від яких значною мірою залежить рівень розвитку ринку фізкультурно-оздоровчих послуг [5]. І.П. Зенченков зазначає, що інтеграція України в європейське суспільство створює потребу у фахівцях нового якісного рівня і висовує завдання перед фізкультурними вищими навчальними закладами щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності [10]. Однак, на нашу думку, такі самі вимоги можуть бути висунуті й до інших фахівців галузі збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини.

О.В. Петунін в систему професійно-педагогічної готовності фахівця з фізичного виховання включає такі взаємопов'язані компоненти: психологічну готовність, практичну готовність до виконання педагогічної діяльності та готовність до подальшого вдосконалення себе як спеціаліста [19].

Т.М. Бугеря зауважує, що для вдосконалення підготовки фахівців, які поєднують високу професійну компетентність, мобільність, соціальну активність, гуманізм, що допоможуть успішно співіснувати професіоналу в інформаційному суспільстві, потрібна певна оптимізація й актуалізація інноваційних форм і методів організації навчального процесу, поліпшення змісту всього навчання й зміна педагогічної парадигми [4].

Це ж відноситься й до фахівців з фізичного виховання, які пов'язали свою майбутню професійну діяльність із роботою в фітнес-центрах.

Л.П. Сущенко вважає, що випускники факультету фізичного виховання, можуть працювати в усіх ланках фізкультурного руху, фізкультурно-спортивних організаціях та об'єднаннях нового зразка (фітнес-клуби, центри здоров'я), в громадських організаціях, молодіжних об'єднаннях, добровільних товариствах, федераціях із масового спорту (аеробіка, фітнес, спортивні танці, більярд), а також у закладах сфери освіти й туризму [21].

2.2. Складові готовності фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-індустрії

Типовими видами діяльності фахівця з фізичного виховання є фізкультурно-оздоровча, спортивна, виховна, організаційна та рекреаційна, професійно-прикладна фізична підготовка.

Аналіз психолого-педагогічної літератури, свідчить про те, що у структурі готовності науковці виокремлюють такі компоненти, як: мотиваційно-вольовий, інтелектуально-операційний, оцінювально-рефлексивний [3]; мотиваційний, орієнтаційний (знання про особливості та умови професійної діяльності); операційний (володіння засобами та прийомами, знаннями, умінями та навичками), які необхідні для цієї сфери діяльності; вольовий (самоконтроль поведінки); оцінний (самооцінка своєї професійної підготовленості відповідно до процесу вирішення професійних завдань згідно з оптимальними зразками) [8]; когнітивний; діяльнісний, мотиваційний, комунікативно-рефлексивний [12]; мотиваційний, орієнтаційний, операційний, оцінний [18].

В.А. Трефілова в структурі загальної готовності людини до професійної діяльності виділяє такі види, як: духовну (ідейну, політичну, етичну), психічну (розумову, вольову, рефлексивно-емоційну), спеціально-трудова (теоретичну, технічну, технологічну), фізично-тілесну (функціональну, рухову) готовність [23].

Л.Ю. Дудорова, визначаючи структуру професійної готовності, вирізняє в ній п'ять компонентів, а саме: 1) мотиваційний (професійно значущі потреби, інтереси та мотиви діяльності); 2) орієнтаційно-пізнавальний (знання і уявлення про зміст професії, вимоги професійних ролей, способи вирішення професійних завдань); 3) емоційно-вольовий (почуття відповідальності за результат діяльності, самоконтроль, вміння управляти діями, з яких складається виконання професійних обов'язків); 4) операційно-діяльнісний (мобілізація та актуалізація професійних знань, вмінь, навичок і професійно значущих властивостей особистості; адаптація до вимог професійних ролей і до умов професійної діяльності); 5) установчо-поведінковий ("налаштованість" на добросовісну роботу) [7].

Л.П. Сущенко стверджує, що готовність до професійної діяльності має складну динамічну структуру і включає такі компоненти: мотиваційний (відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку); орієнтаційний (знання та уявлення про особливості й умови діяльності, її вимоги до особистості); операційний (володіння способами та прийомами діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями, процесами аналізу й синтезу, порівняння, узагальнення та ін.); вольовий (самоконтроль, самооблізація, вміння управляти діями, із яких складається виконання обов'язків); оціночний (самооцінка своєї підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних завдань оптимальним шляхом) [21].

Під час теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури нами було виокремлено такі структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах: мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний та самооцінний. Цілісність цього утворення визначається повноцінним розвитком означених нами компонентів.

На основі аналізу наукової літератури та вивчення діяльності фітнес-центрів як закладів професійної діяльності фахівців з фізичного виховання, у дослідженні "готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах" розглядається як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діялісного та самооцінного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця і результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів і сучасних технологій оздоровчого фітнесу та природних чинників у профілактично-оздоровчих та спортивно-оздоровчих закладах.

Розкриємо зміст структурних компонентів формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах.

Мотив (від лат. moveo – рухаю) – це матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого є змістом діяльності. Мотив представлений суб'єктові у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями – від очікування досягнення цього предмета, або негативними, пов'язаними з неповнотою дійсного становища. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості, що виявляється в прагненні досягати успіху (високих результатів). Натомість мотивація досягнення – прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого – є однією з головних властивостей особистості, яка має вплив на життя людини; прагнення людини до успіхів у різних видах діяльності [25].

Згідно сучасних уявлень виокремлюють мотиви свідомого вибору професій: провідні мотиви – мотиви, пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (любов до дітей, прагнення присвятити себе вихованню й навчанню дітей), і мотиви соціальної значущості професії вчителя; додаткові мотиви – не суттєві для отримання професії вчителя (подобається досліджуваний предмет, традиції родини); випадкові мотиви – не пов'язані зі змістом педагогічної діяльності (престижні міркування, велика відпустка) [5].

О.І. Міхеєнко констатує, що важливим чинником формування готовності до діяльності є збіг мотиваційної сфери суб'єкта з характером мети, а професійно важливі якості, на відміну від професійно значущих, визначають не ставлення до професійних функцій, а процес і результат їх виконання [17].

Професійні знання фахівця з фізичного виховання завжди виявляються у комплексі. Йому необхідні знання з різних галузей наук, які пов'язані з вивченням життєдіяльності людини: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного виховання та ін. Вони потрібні для його професійної підготовки як спеціаліста з фізичного виховання. Порівняно з педагогами інших навчальних дисциплін, підготовка фахівця з фізичної культури відбувається у більш широкому науково-практичному аспекті [27].

О. Куц вважає, що до структури мотиваційного компоненту входить широкий спектр мотивів, які необхідні для формування готовності студентів до професійної діяльності: пізнавальні мотиви (оволодіння новими знаннями, інтерес до самостійного пізнання необхідних умінь та навичок); професійні мотиви (бажання досягнути успіху у професійній діяльності); соціальні мотиви (усвідомлення соціальної значущості майбутньої професії, обов'язок та відповідальність перед оточуючими); мотиви особистісної зацікавленості (бажання до самопізнання, самоствердження та самовдосконалення) [14].

Таким чином, більшість авторів, які досліджували структуру готовності до професійної діяльності, наголошують на тому, що варто говорити про дві складові розвитку студентів у період навчання у ВНЗ: професійну (операційно-технічну) та особистісну.

На сьогодні сформувалося уявлення про поняття "готовність до професійної діяльності" як сукупне психологічне новоутворення початкових етапів професіоналізації (довишівського та вишівського), яке складається зі спрямованості та здатності суб'єкта виконувати обрану професійну діяльність відповідно до нормативних вимог, які виникають до завершення професійного навчання. Визначено п'ять функціональних компонентів у структурі діяльності, таких як: гностичний; проектувальний; конструктивний; організаторський та комунікативний. До структури готовності включено професійні знання, уміння та навички, високі моральні якості, розумові та фізичні сили, високу емоційно-вольову стійкість.

Отже, базовими якостями фахівця з фізичного виховання, зокрема оздоровчого фітнесу, є: інтелектуальні, емоційно-вольові, психомоторні, насамперед швидкість процесів мислення, висока продуктивність розумової діяльності, емоційна стійкість, хороша вольова саморегуляція.

На нашу думку, професійна діяльність майбутніх фахівців з фізичного виховання, зокрема фахівців, які здійснюють професійну діяльність у фітнес-центрах, передбачає постійне особистісне й професійне зростання, накопичення досвіду та опанування новими технологіями, вдосконалення практичних умінь та навичок, творчої самореалізації тощо.

Мотиваційний критерій готовності майбутнього вчителя фізичної культури визначається як система усвідомлених та особисто привласнених потреб і мотивів удосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації особистості в професійній сфері, яка передбачає правильний вибір професії, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання та самоосвіти до об'єктивно заданої програми професійного й особистісного розвитку. Мотивація є важливим компонентом готовності, оскільки впливає на створення необхідних відносин, настанов, досвіду особистості, професійно значущих якостей, досконалості в діяльності, майстерності, що забезпечує ефективність професійної діяльності.

Когнітивний компонент, на нашу думку, повинен відображати теоретичну обізнаність студентів щодо особливостей професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу: 1) знання про основні поняття оздоровчого фітнесу (фітнес, аеробіка, оздоровчий фітнес, здоров'я, здоровий спосіб життя, центр оздоровчого фітнесу); 2) знання про фізичне здоров'я, фізичну працездатність та про чинники, які впливають на їх формування та підтримання на оптимальному для індивіда рівні; 3) знання про анатомо-фізіологічні особливості осіб різних вікових груп; 4) знання про сучасні системи оздоровлення за допомогою використання фізичних вправ; 5) знання про концепції формування

індивідуальних програм у сучасних центрах оздоровчого фітнесу; 6) знання про методику й організацію занять у сучасних центрах оздоровчого фітнесу. Саме тому, готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які здійснюватимуть професійну діяльність у сучасних центрах оздоровчого фітнесу, на нашу думку, можлива за умов отримання знань про специфіку професійної діяльності фахівця.

Найбільш важливим фактором фізичної підготовленості майбутнього вчителя до професійної діяльності є формування в нього потреби у фізичному самовдосконаленні як елементі професійного самовиховання. Індивідуальна фізична підготовленість майбутніх фахівців з фізичного виховання відображає процес розвитку життєво важливих фізичних якостей, рівень фізичної працездатності; сформованість поведінкових установок на ведення здорового способу життя; дотримання режиму навчання та відпочинку. Специфічною особливістю роботи вчителя фізичного виховання є рухова діяльність, що визначається змістом самого предмета як уроків фізичної культури, так і позакласних спортивно-масових заходів.

В.О. Мамон зазначає, що самооцінка є одним з найважливіших показників професійної успішності, оскільки тільки за умови адекватної самооцінки молодий спеціаліст зможе працювати за моделлю “рівний–рівному” і здійснювати виховний вплив на учнів [16].

П.В. Харченко тлумачить поняття готовність до професійного саморозвитку як внутрішньо-цілісне поєднання всіх структурних складових психіки особистості, спрямоване на її конструктивну взаємодію із зовнішнім світом шляхом отримання особистісно значущого й адекватного вимогам соціуму результату професійної діяльності, що є процесом, котрий не обмежується змістом набутого досвіду, а ґрунтується на актуалізованому прагненні до особистісного та професійного зростання [24].

На основі узагальнюючого структурно-логічного аналізу наявної інформації сформовано класифікацію рівнів готовності:

- 1) високий (самостійність у постановці й розв’язанні нових завдань, адекватність оцінки та самооцінки професійно важливих якостей, здатність до ефективного вирішення завдань у умовах дефіциту часу тощо);
- 2) середній (середній рівень вияву наведених якостей);
- 3) низький (невміння самостійно ставити й розв’язувати важкі завдання, неадекватна оцінка та самооцінка професійно важливих особливостей та ін.).

Заклучення.

Отже, теоретичний аналіз проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в оздоровчих центрах показав, що розширення сфери діяльності фахівця з фізичного виховання вимагає спрямування професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у ВНЗ на озброєння їх технологіями збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров’я, функціонального стану організму людини, на оволодіння сучасними оздоровчими та профілактичними технологіями збереження й зміцнення здоров’я населення України. Саме з таких позицій розглянуто сучасне середовище професійної діяльності фахівців з фізичного виховання, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу.

Аналіз практичного досвіду дав змогу зробити висновок, що складовими індивідуальних програм відновлення та збереження фізичного й психоемоційного здоров’я індивіда в фітнес-центрах є фізичні вправи, різноманітні види сучасних фітнес-технологій, природні чинники.

На основі аналізу наукової літератури й вивчення діяльності фітнес-центрів як закладів професійної діяльності фахівців з фізичного виховання поняття “готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах” визначено як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльнісного й самооцінного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця та результат оволодіння професійно

орієнтованими знаннями, вміннями й навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів і сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у профілактично-оздоровчих і спортивно-оздоровчих закладах.

Визначено й обґрунтовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах: мотиваційний – відображає мотивацію студентів до досягнення успіхів у професійній діяльності в фітнес-центрах; когнітивний – характеризує теоретичну обізнаність студентів щодо особливостей професійної діяльності фахівців з фізичного виховання в фітнес-центрах; професійно-діяльнісний – визначає професійно орієнтовані вміння й навички, фізичні якості студентів, необхідні для складання та реалізації індивідуальних програм збереження й відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я й функціонального стану індивіда в фітнес-центрах; самооцінний – характеризує наявність комунікативних та організаторських схильностей у фахівців, які здійснюють професійну діяльність у фітнес-центрах, рівень їх привабливості для оточення.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових праць щодо проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в сучасних фітнес-центрах дав змогу з'ясувати недостатню теоретичну та методичну розробленість обраної теми. Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах розглянуто як інтегративне утворення особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діялісного та самооцінного компонентів, що відображають розвиток особистісних якостей майбутнього фахівця й результат оволодіння професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, які дадуть йому змогу спрямовувати свої зусилля на збереження та відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я людини, підвищення її працездатності та поліпшення функціонального стану організму в процесі застосування засобів та сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у профілактично-оздоровчих та спортивно-оздоровчих закладах.

Література

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України: [підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів вищих навчальних закладів] / А.М. Алексюк. – К.: Либідь, 2008. – 560 с.
2. Батіщева М.Р. Способи індивідуалізації та інтенсифікації занять оздоровчою гімнастикою та фітнесом із дівчатами-старшокласницями / М.Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 9-11.
3. Бельський Я. Теоретичні та методичні основи підвищення ефективності праці вчителя фізичного виховання: монографія / Я. Бельський. – Пьотркув-Трибунальський: Вища Педагогічна Школа, 2009. – 438 с.
4. Бугеря Т.М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконалюванні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Т.М. Бугеря // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 3. – С. 10–12.
5. Волошко Л.Б. Діагностика рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л.Б. Волошко // Імідж сучасного педагога. – 2015. – № 9–10. – С. 58-61.
6. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Н.О. Гоглювата. – К., 2011. – 19 с.

7. Дудорова Л.Ю. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання / Л.Ю. Дудорова // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія». – 2015. – Вип. 15. – С. 132-137.
8. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Народна асвета, 2007. – 176 с.
9. Єжов В.В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні [Електронний ресурс] / В.В. Єжов, О.А. Гоженко, С.Н. Бучинський. – Режим доступу до ресурсу: <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>
10. Зенченков І.П. Духовні цінності фахівців фізичної реабілітації / І.П. Зенченков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 175–178.
11. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2013. – 198 с.
12. Іванова Л.І. Сучасні підходи до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури // Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2015. – Вип. 1. – С. 63-73.
13. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2012. – № 2. – С. 42-46.
14. Куц О. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання / О. Куц, М. Третяков, І. Лапичак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 15. – С. 119-124.
15. Кучмистий С. Принципи створення СПА-програм / С. Кучмистий, К. Казимилова // Les Nouvelles Esthetiques (Україна): СПА-зона. – 2010. – № 1(59).– С. 86-88.
16. Мамон В.О. Самооцінка в професійному розвитку вчителя: аналіз поняття, структури і процесу формування / В.О. Мамон // Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. Серія “Педагогічні науки”. – 2011. – Вип. 8. – Ч. II. – С. 172–176.
17. Міхеєнко О.І. Формування структури цінностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / О.І. Міхеєнко // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. – 2013. – Вип. 3-4. – С. 24-29.
18. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.О. Мороз. – К., 2011. – 19 с.
19. Петунін О.В. Теоретичні основи підготовки студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури / О.В. Петунін. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 137 с.
20. Погонцева О.В. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до роботи у сучасних оздоровчих центрах / О.В. Погонцева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 177-179.
21. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [монографія] / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2013. – 442 с.
22. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.
23. Трефилов В.А. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности / В.А. Трефилов, А.И. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 49-50.
24. Харченко П.В. Саморозвиток як фактор професійного становлення майбутнього педагога / П.В. Харченко // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 2011. – Вип. 6. – С. 75-83.

25. Христова Т.Є. Педагогічні умови підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами / Т.Є. Христова, С.М. Луцкай // Aplikované vědecké novinky – 2017: materiály XIII Mezinárodní vědecko - praktická konference (22-30 červenců 2017 г., Praha). – Praha: Education and Science, 2017. - Vol. 3. – S. 60-62.
26. Христова Т.Є. Специфіка формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності в фітнес-центрах / Т.Є. Хотстова, Н.О. Богачова // Strategiczne pytania światowej nauki - 2017: materiały XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (07-15 lutego 2017 roku, Przemyśl). - Przemyśl: Nauka i studia, 2017. – T. 5: Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. - S. 82-84.
27. Khrystova T.E. Strengthening the health of elder school-age children in the process of self-education by physical education / T.E. Khrystova, S.I. Detsyura // Strategiczne pytania światowej nauki: materiały XIV Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (07-15 lutego 2018 roku, Przemyśl). - Przemyśl: Nauka i studia, 2018. – Vol. 4. Filologiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. – S. 56-58.

Інформація про автора:

Тетяна Христова - доктор біологічних наук, професор, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна.

т.моб. +38-098-212-68-47.

E-mail: fizreabznu@gmail.com

Author Information:

Tetiana Khrystova - Doctor of Biological Sciences, Professor, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Hetmanska, 20, Melitopol, Zaporozhye region, Ukraine.

phone +38-098-212-68-47.

E-mail: fizreabznu@gmail.com