

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІТНЕС ТРЕНЕРА

Файзулін Ю.Ю., студ., Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

day.with.a.faza@gmail.com

Життєдіяльність сучасної людини протікає у складних умовах, де на неї впливають негативні чинники навколишнього середовища. Це сприяє появі нових засобів впливу на соціальну, духовно-моральну, психологічну, і фізичну сферу людини. Самим історично визнаним, теоретично обґрунтованим і перевіреним життєвим досвідом для оздоровлення та вдосконалення психофізичної сфери є комплексне використання фізичних вправ. В останні два десятиліття в усьому світі стали користуватися великою популярністю заняття фітнесом. Виникнення і бурхливий розвиток фітнесу обумовлено формою рухової активності, яка в повній мірі відповідає потребам людського організму і психіки, також має великий оздоровчий ефект.

У процесі занять фітнес-тренер, в першу чергу, повинен забезпечити умови для нормального фізичного розвитку клієнтів, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування уявлень про збереження та зміцнення здоров'я, залучення до здорового способу життя і систематичних занять фізичними вправами. Він повинен уміти реалізовувати програми оздоровчого тренування, що включають у себе технології управління масою тіла, системи харчування і регуляції психічного стану, враховуючи вікові особливості. У зв'язку з цим тренер з фітнесу повинен:

– володіти інноваційними технологіями та методиками навчання у сфері предметного знання, фітнес-технологіями, що сприяють профілактиці та корекції порушень постави (сколіоз, плоскостопість тощо); корекції психічних порушень (зорово-предметного і зорово-просторового сприйняття, уваги, мовлення, уяви, тощо);

– вирішувати оздоровчо-профілактичні, корекційні завдання, спрямовані на оздоровлення різного контингенту, ефективно використовувати в оздоровчо-тренувальному процесі лікувальні та педагогічні засоби, адекватні методи, що забезпечують реалізацію їх фізичного та інтелектуального потенціалу, задовольняють естетичні, етичні, духовні потреби, прагнення до фізичного вдосконалення;

– здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, спрямовану на профілактику втоми, поліпшення кондицій, підвищення рівня життєстійкості, активізації або підтримки, відновлення фізичних сил, витрачених під час трудової, навчальної, спортивної та інших видів діяльності;

– застосовувати в роботі нетрадиційні системи оздоровлення з використанням засобів і методів психології та психотерапії, музично-танцювальної терапії;

– забезпечувати психологічний комфорт і зацікавленість повної свободи вибору засобів, методів і форм фітнесу, фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– навчати людей основним прийомам і засобам розвитку рухових здібностей, підтримувати емоційний стан.

Ефективність професійної діяльності фітнес-тренера залежить від володіння знаннями основ теорії і методики фізичного виховання, фітнесу та оздоровчої фізичної культури, широкої ерудиції і культури, умінь ясно бачити перспективу видів рухової активності, наявністю особисто сформованого здорового способу життя.

Література:

1. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях : монография. / Е. Г. Сайкина – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.

2. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / сост. Абдуллин М. Г., Гимранова Л. В., Лопатина З. Ф., Рылова Е. В., Халатова О. Ю. – Уфа : Изд-во БГПУ, 2010. – 64 с.