

#### Список використаних джерел

1. Дерновий І. В. Критерії оцінки результатів ФР після травм ОРА «Державного реєстру ФР при травмах хребта». Вісник ортопедії, травматології. 2008. № 4. С. 259-263.
2. Лупандина-Болотова Г. С., Тайбулатов Н. И., Игнатов Д. А., Намазова-Баранова Л. С., Поляков С. Д., Перевозчикова Е. П. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции. Вопросы современной педиатрии. 2015. 14 (2). С. 201-206.
3. Пешкова О. В., Мятыха Е. Н. Бисмак Е. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие. Харьков: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. 126 с.
4. Вихляев Ю. М. Спосіб вимірювань деформацій хребта. Патент України на корисну модель UA № 130970. МПК А61Н 1/00, (заявка № и 2018 02416 від 12.03.2018). опубл.10.01 2019. Бюл.№1.

УДК37.013.77+796.077.4

### ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Ю.В. Паришкура, кандидат педагогічних наук, доцент  
*Київський національний університет технологій та дизайну*

Ключові слова: фітнес-тренер, психологічна готовність, педагогічна майстерність, психологічна термінологія, майбутні фахівці фітнесу та рекреації.

Популяризація інноваційних видів фітнесу, зростання прибічників здорового способу життя за останні роки в Україні спричинило появу нових місць для занять фізичними вправами та рекреації, такі як: фітнес-центри, клуби, студії, спеціально облаштовані майданчики просто неба на пляжах, у місцях відпочинку та рекреаційних парках, котрі пропонують різноманітні фітнес-програми та оздоровчо-рекреаційні технології [1]. Для їх раціонального функціонування потребуються кваліфіковані фахівці, які матимуть вплив на залучення, організацію та контроль контингенту, що займаються [1, 3].

Умови сьогодення – карантин, COVID-19, військові дії [5] вимагають формування психологічної готовності, як до навчання, так і до практичної діяльності майбутніх фахівців фітнесу та рекреації у нових, більш складних умовах, що потребує нових викликів до педагогічної майстерності викладачів, використання сучасних засобів розповсюдження інформації. У процесі навчання за спеціальністю 017 Фізична культура і Спорт освітня програма «Фітнес та рекреація» Київського національного університету технологій та дизайну й у рамках навчальної і виробничої

практики у 2021-2022 н.р., котра проходила з 7.02.22 по 5.03.22. набули актуальності питання передачі інформації та продовження навчання в умовах військового стану, інтеграція набутих компетентностей припала на останній тиждень практики.

Завданням було вивчення та узагальнення сучасних видів фітнесу, створення та доповнення власного контенту майбутнього фітнес-тренера, продовження систематизації словнику професійної термінології [2, 4]. Прикладом такої діяльності є профілі здобувачів освіти I курсу, котрі мають високий рівень психологічної готовності до майбутньої діяльності – Ананко Єлизавети, яка проводила фітнес заняття у он-лайн режимі через свій профіль мережи Instagram (рис. 1) та Смирного Андрія, де прикладом є, виконання домашнього завдання з дисципліни «Фітнес технології» (рис. 2).



Рис. 1. QR код профілю здобувачки освіти Ананко Є.

У сучасних суспільних умовах важливого значення набуває проблема формування й розвитку особистості в її основних професійних якостях. Нині становлення особистості майбутніх фахівців фітнесу та рекреації, розвиток особистісного «Я» і професійної самосвідомості, формування психологічної готовності до діяльності є не менш значущим, ніж високий рівень їхніх фахових знань. Зокрема, у рамках дослідження психологічної готовності майбутніх фахівців галузі фітнесу та рекреації до професійної діяльності вивчалась, узагальнювалась та систематизувалась психологічна термінологія.



Рис. 2. QR код профілю здобувача освіти Смирного А.

Рекомендовано для здобувачів освіти під час останнього тижня навчальної та виробничої практики опрацювати науково-методичну літературу (I курс) та створити або додати (II курс) у власний професійний словник психологічні визначення (табл. 1.) та теоретично проаналізувати поняття «психологічна готовність» у сучасній науці (III курс).

Таблиця 1

## Психологічна термінологія майбутніх фахівців фітнесу та рекреації

ТЕРМІН	ВИЗНАЧЕННЯ
Властивості особистості	Психічні властивості – сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру.
Методика психологічна	Сукупність прийомів, пов'язаних з доцільним проведенням певних психологічних досліджень. Методика пов'язана із технічним прийомом реалізації конкретного психологічного дослідження. Психологічні методики розвивалися з розвитком психологічної науки.
Мотивація	Це спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби. Мотивація – це те, що знаходиться в людини "всередині". Якщо людина мотивована, її задоволення від роботи може призвести до якісного результату.
Особистість	Конкретна людина, яка є представником певного суспільства, певної соціальної групи, займається конкретним видом діяльності, усвідомлює своє ставлення до навколишнього світу і наділена певними індивідуально-психологічними відмінностями.
Педагогічна діяльність	Цілеспрямований виховуючий та навчаючий вплив вчителя на учнів з метою особистісного, інтелектуального та діяльнісного розвитку, а також основа їх саморозвитку та самовдосконалення.
Педагогічна компетентність	Фітнес-тренера, вчителя – це єдність його теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності та навчально-тренувального процесу
Педагогічна техніка	Сукупність раціональних засобів, умінь, прийомів і особливостей поведінки вчителя-вихователя, спрямованих на ефективну реалізацію обраних ним методів навчально-виховної роботи з окремим вихованцем або колективом відповідно до потреб і особливостей конкретних об'єктивних і суб'єктивних обставин.
Професійна готовність	Складне психологічне, особистісне утворення, активний діяльнісний стан особистості, певна складна її якість, що включає систему інтегрованих властивостей. Визначається як закономірний цілеспрямований результат визначеної спеціальної професійної підготовки спеціалістів, їх особистісно-мотиваційного ствердження, налаштованості на працю, уміння перемагати труднощі, їх освіти, самоосвіти, самовиховання, бажання досягти успіху та уміння долати перешкоди. Відповідно, такою готовністю регулюється

	професійна діяльність спеціаліста, забезпечується її ефективність.
Психічні процеси	Це складні утворення, в яких беруть участь різні психофізіологічні функції та різні сторони свідомості. Психічні процеси мають свій специфічний зміст (пізнавальні, емоційні, вольові) і розкриваються через розвиток цього змісту.
Психологічна готовність	Це виявлення суті властивостей і стану особистості. Готовність – це не тільки властивість чи ознака окремої особистості, це концентрований показник діяльності суті особи, міра її професійної здібності.
Самооцінка	Елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач.
Стани	Психічні (психологічні) – мінливі стани людини, які описують у термінах психології. Психічні стани, як й інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей в свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме.

Актуальним постає проблема висвітлення результатів дослідження рівнів та механізмів психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фітнесу та рекреації у наступних наукових роботах.

#### Список використаних джерел

1. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація» /О.Жданова, М.Данилевич, І.Грибовська, Л.Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2014. – №1(15). – С.62-69
2. Кавуненко Н.В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності [Електронний ресурс] / Н.В. Кавуненко // Студентський альманах: збірник магістерських робіт / Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. – 2012. – №1 – Режим доступу: <http://mp2.umo.edu.ua/wpcontent/uploads/2012/04/Кавуненко.pdf>.
3. Криворучко М.В. Психологізація педагогічної праці / М.В. Криворучко // Історія та правознавство. – 2014. - №10-11 (362-363). – С.40-42.
4. Левшенюк Н. Теоретичне обґрунтування поняття психологічної готовності особистості до педагогічної діяльності [Електронний ресурс] / Н. Левшенюк. – Режим доступу: [http://Npd\\_2014\\_1\\_11%20\(1\).pdf](http://Npd_2014_1_11%20(1).pdf)
5. Мірошниченко О.А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності / О.А. Мірошниченко // Український антарктичний журнал. – 2014. - №13. – С.265-274.