

ПОШУКИ ШЛЯХІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У НЕФОРМАЛЬНОМУ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ

К. Козерук, аспірант, фітнес-тренер (м.Чернігів)

Науковий керівник: П.Ф. Рибалко, доктор педагогічних наук, професор
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Ключові слова: студенти, неформальне навчання, персональне тренування, тренер.

Розвиток фітнес-індустрії та облаштування місць активного дозвілля, парків відпочинку, рекреаційних зон орієнтований на максимальне задоволення широкого кола інтересів і вимог споживачів послуг. Це значно впливає на бажання великої кількості осіб займатись фізичними вправами самостійно або під контролем персонального тренера. Цей процес можливо організувати у закладі вищої освіти у поза аудиторній роботі шляхом неформального навчання.

Серед спектру надаваних фізкультурно-оздоровчих послуг все більшу роль відіграють персональні фітнес-тренування, індивідуальні консультації, що дозволяють на практиці реалізувати величезний методичний потенціал принципу індивідуалізації тренувального процесу. Ключовою фігурою в розвитку персональних уроків є майбутній фахівець фітнесу та рекреації, основу діяльності якого становить саме методична та практична робота з планування та проведення занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим перед персональним тренером поставлене важливе завдання – методично правильно побудувати процес з максимальним урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів тих, хто звернувся до нього для персонального тренінгу.

Тренування, тренінг – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок. У дослівному перекладі англійське train, training означає навчання, виховання, тренування, дресирування, і, по суті, тренінг – це практичне тренування навичок і умінь. Основна мета персонального тренінгу – максимально ефективна віддача від тренувань, з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

To be fit – у перекладі з англійської, бути у формі. Чи, як кажуть американці, бути придатним. Це поняття базується на 5 складових, які повинні бути розвинені у кожної людини, якщо вона у хорошій формі: витривалість, сила, гнучкість, склад тіла, психо-емоційний стан.

Головна мета персонального тренінгу у фітнесі, це збалансованість тренувальних програм для профілактики здоров'я людини через здоровий спосіб життя та рухову активність. Персональний тренер повинен знати, які фактори сприяють виникненню інтересу до занять. Як правило, більш освічені люди з достатньою самомотивацією, які отримують задоволення від рухової активності та вірять у її користь для здоров'я – більш схильні до занять на регулярній основі. Таким чином, ймовірність того, що людина тренуватиметься на регулярній основі, збільшується у разі наявності наступних факторів: підтримка

сім'ї, комфортність умов, контакти з педагогом, оптимальне співвідношення зусиль і результатів.

Також важливі при цьому такі індивідуальні риси, як: самомотивація, стиль поведінки, зрілість, досвід рухової активності та рівень підготовленості, фізичний стан і стан здоров'я, віра на користь для здоров'я, задоволення від рухової активності, освіта та вихованість. При цьому існує і зворотний бік медалі, про яку також необхідно сказати – фактори, що негативно впливають на бажання і можливість тренуватись: відсутність часу, відсутність організованого режиму дня, клімат, стислість у засобах. А також: куріння, надмірна маса тіла, нестабільний психо-емоційний стан.

Персональний тренер є ланкою управління та контролю тренувального процесу, що має сприяти досягненню бажаного результату при оптимальному співвідношенні тренувальних навантажень та інших факторів.

Завдання персонального тренера: відбір, оцінка рівня рухової підготовленості, рекомендація видів занять, їх інтенсивності, тривалості, частоти, керівництво окремими особами або групами під час занять, контроль реакції на навантаження, корекція навантаження, реєстрація досягнень та проблем, вирішення проблем та непередбачених обставин, взаємодія з медперсоналом.

Стиль поведінки тренера має подавати наочний приклад. Поведінка, що уособлює здоровий спосіб життя, посилене значення та цінність слів, піднімають рейтинг. Особисті якості, які важливі у роботі персонального тренера: вміння уважно слухати; увага до індивідуальних потреб та особливостей; здатність до виховування, надихання та мотивування; порозуміння, симпатія, комунікабельність; послідовність, чесність, тактовність; високий рівень емпатії.

Список використаних джерел

1. Паришкура, Ю., Вихляєв, Ю., Томич, Л., Супрунюк, М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(150), 78-82. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).16)
2. Персональний тренінг (курс за вибором) : метод. Вказ. Для самостійної підготовки бакалаврів IV курсу / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, Н. В. Стратій, О. С. Якименко. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.
3. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування / П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков, А. Д. Красілов. Навч.- метод. Посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комуніальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.