

4. Густомясова, Е. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Е. В. Густомясова, А. А. Густомясов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Южно-Уральский гос. ун-т. – Челябинск: ЮУРГУ, 2008. – 44 с.

Бельченко Л.С.

Научный руководитель – Будрюнас О.К.,
кандидат педагогических наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Республика Беларусь

ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИТНЕСУ

В настоящее время проблема подготовленности студентов-выпускников в различных видах профессиональной деятельности является актуальной, поскольку ежегодно возрастает потребность общества в квалифицированных кадрах. Задачей учреждений высшего образования физкультурного профиля становится обеспечение высокого уровня подготовленности специалистов в области фитнес-индустрии, которые должны обладать не только определенным набором знаний, умений и навыков, но и удовлетворять потребности потребителя фитнес-услуг в проведении групповых и (или) индивидуальных занятий традиционными и инновационными видами фитнеса для повышения уровня здоровья, физического состояния, двигательной активности лежит в основе профессиональной деятельности инструктора.

Цель исследования – дать характеристику видам профессиональной деятельности специалиста по фитнесу.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно Общегосударственному классификатору Республики Беларусь к третьей основной группе труда «Специалисты» относятся работники спорта и фитнес-клубов [2]. Профессиональное образование в данной отрасли является самостоятельным сегментом образовательной системы, поскольку имеет свои специфические особенности и характеризуется определенными чертами.

Кадровая подготовка специалистов в фитнес-индустрии осуществляется согласно образовательному стандарту высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021, который обязателен для применения во всех учреждениях высшего образования Республики Беларусь, реализующих образовательные программы по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» с присвоением квалификации «Инструктор-методист по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры».

Каждая конкретная профессия, специальность и, в частности, фитнес, предполагает свой набор компетенций, без которых адаптация и профессиональная успешность невозможны.

Компетенция происходит от латинского слова «competere», что означает – соответствовать, походить. Профессиональная компетенция – это способность успешно действовать на основе практического опыта, умений и знаний при решении задач профессионального рода деятельности [3].

Для определения профессиональной компетентности специалиста по фитнесу необходимо рассмотреть сферу его профессиональной деятельности, выявить ее особенности, трудности и компоненты, и только на основании этого можно дать характеристику его общих и профессиональных компетенций.

Основными сферами профессиональной деятельности являются:

- деятельность в области физической культуры и спорта, организации отдыха и развлечений;
- образование;
- научные исследования и разработки [2].

К основным видам профессиональной деятельности специалиста по фитнесу относятся: физкультурно-оздоровительная, педагогическая, организационно-управленческая, научно-исследовательская деятельности.

Одной из важнейших задач физкультурно-оздоровительной деятельности является – формирование ценностных ориентаций занимающихся на здоровый образ жизни (ЗОЖ), осознание ими здоровья как важнейшей ценности, необходимой для достижения других целей и успехов в различных областях. Именно поэтому соблюдение принципа оздоровительной направленности является самым главным в профессионально-педагогической деятельности специалиста по фитнесу, который в процессе занятий должен обеспечить условия для повышения уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся, сформировать представление о сохранении и укреплении здоровья, приобщение к ЗОЖ и систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия фитнесом должны проводиться на положительном эмоциональном фоне, приносящем занимающимся удовлетворение, ощущение радости, которое возникает по достижении определенного результата. Залогом такого занятия является грамотно подобранное музыкальное сопровождение, применение всего разнообразия средств и методов фитнеса, инициатива, творческие способности инструктора.

Педагогическая деятельность связана с планированием занятий оздоровительной направленности с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-оздоровительной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей занимающихся [1]. При этом инструктор должен внедрять современные подходы к рациональному построению и организации занятий в зависимости от поставленных задач, контролировать учебно-тренировочный процесс и следить за

темпами роста показателей физического состояния, регистрируя достижения и корректируя проблемы, обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, формировать у занимающихся знания о ЗОЖ, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом. Она включает осуществление инструктором нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями.

Организационно-управленческая деятельность включает организацию физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования, по месту работы и жительства населения, которая осуществляется в процессе проведения и организации не только занятий оздоровительной направленности, но и физкультурно-рекреационных мероприятий: фестивалей, шоу, конкурсов, праздников и предполагает осуществление руководства как отдельными занимающимися, так и группами в персональных и групповых занятиях, создание доброжелательной атмосферы, проведение и организацию дифференцированного обучения занимающихся в соответствии с уровнем здоровья и физического состояния. В нее также входит осуществление менеджмента в области фитнеса: реклама занятий, построение грамотной маркетинговой стратегии и предпринимательская деятельность.

Научно-исследовательская деятельность заключается в изучении особенностей занимающихся, поиске наиболее эффективных средств и методов их физического совершенствования и оздоровления, то есть, проведении исследовательской работы. На основании результатов осуществления врачебно-педагогического контроля за занимающимися инструктор проводит анализ развития показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, состояния уровня здоровья и намечает дальнейшие пути по их оздоровлению и физическому совершенствованию.

Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по фитнесу протекает в специфических условиях и, прежде всего, связанных с высокой физической нагрузкой и постоянной работой в движении. На нее влияют внешнесредовые факторы, связанные с шумовыми эффектами при работе (практически все программы фитнеса проводятся под музыкальное сопровождение, что вызывает необходимость владеть как вербальными, так и невербальными средствами общения (жесты, мимика, позы и др.)), психологическое напряжение, связанное с ответственностью за жизнь и здоровье занимающихся, необходимостью распределять внимание на большое количество

Наибольшее значение в структуре компетенций инструктора по фитнесу имеют: предметно-профессиональный, коммуникативный, коммерческий, аналитико-рефлексивный, имиджево-презентативный компоненты, а также индивидуально-личностные качества. Единство этих компонентов являются элементами профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста. В связи с этим освоение образовательных программ (поколение 3+) по направлению специальности 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура

(по направлениям)» обеспечивает формирование универсальных, базовых профессиональных и специализированных компетенций, к которым предъявляются соответствующие требования.

Таким образом, основным документом, регламентирующим кадровую подготовку инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре, преподавателя физической культуры является образовательный стандарт высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021. Профессиональная компетентность специалиста должна интегрировать в себе знания, умения и навыки, отражающие специфические особенности каждого вида профессиональной деятельности (физкультурно-оздоровительная, педагогическая, организационно-управленческая, научно-исследовательская деятельности), которые с одной стороны, носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои узко-поставленные задачи, имеет свои особенности, содержание, формы, методы, технологии, с другой – тесно взаимосвязаны.

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.

2. Общегосударственный классификатор Республики Беларусь. Специальности и квалификации: ОКРБ 11-2009. – Введ. 01.07.09. – Минск: М-во образования Респ. Беларусь: РИВШ, 2009. – 418 с.

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

Бельченко Л.С.

Научный руководитель – Будрюнас О.К.,

кандидат педагогических наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

СТЕП-АЭРОБИКА И ЕЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Актуальность. Степ-аэробика является одним из популярных направлений фитнеса. Она включает в себя танцевальные физические упражнения, совершающиеся на степ платформе или через нее. Простота выполнения ее основных движений дает возможность широко использовать комплексы на занятиях с различным контингентом занимающихся.

В основе комплексов танцевальных упражнений лежат базовые шаги степ-аэробики, имеющие специальное наименование – хореографическую терминологию. Это международный язык танца, позволяющий:

– общаться с инструкторами, тренерами, занимающимися;