

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Садовникова В.В.,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Термин «фитнес», имеющий широкое распространение в мировой практике, в странах СНГ и нашей стране имеет различное толкование, которое ведет к методологической путанице, затрудняя процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры и его признания определенной частью научного сообщества [1, 2, 3].

Большинство авторов подчеркивают, что слово «фитнес» существует без перевода во всех языках мира. Оно произошло от английского глагола «be fit» – быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Проведенный теоретический анализ подтвердил, что за последние 20 лет значение слова «фитнес» часто менялось. В одном случае термин трактовался как новое социальное явление или физическое состояние человека, в другом случае – как совокупность средств и методов, направленных на достижение физической подготовленности, коррекции фигуры, или как формат массовой физической культуры, или как комплексные программы оздоровления, основанные на средствах и методах бодибилдинга.

По мнению специалистов, это происходит потому, что явления, обозначаемые одним и тем же термином «фитнес» в США и странах СНГ, не идентичны. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т. п. В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений, а именно – совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, в том числе и как вид спорта, относительно недавно появившийся в рамках соревновательного бодибилдинга [5]. Примером одного из подобных разрабатываемых определений может служить предложенное нашей коллегой из Беларуси (г. Полоцк) В.В. Незгодинской: «... фитнес как система физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирование здоровья, а также позволяющих изменить формы тела, вес и надолго зафиксировать полученные результаты».

По мнению О.Е. Афтимчук, общий фитнес – это одно из первых направлений оздоровительной физической культуры, а специалист по оздоровительной физической культуре и есть специалист оздоровительного фитнеса, продуктом деятельности которого являются фитнес-программы [2].

В любом случае, при всем многообразии обоснований определения «фитнес», основоположникам фитнеса на постсоветском пространстве, российским ученым и практикам Л.В. Сидневой, Т.С. Лисицкой, О.С. Слуцкер, О.И. Ивановой и др. в условиях рыночной экономики, с которой фитнес пришел к нам, и в отрыве от рынка понятие «фитнес» не существует, предложить четко разработанную схему обоснования и определения понятия «фитнес» до сих пор не удалось. А значит, и не удалось получить признания явления и вытекающего из реальности признания результативно функционирующей фитнес-индустрии, легитимной деятельности фитнес-инструкторов или фитнес-тренеров.

Без официального провозглашения, в отличие от России, в Беларуси постепенно, начиная с середины 90-х годов, сформировалась и живет своей жизнью фитнес-индустрия – сфера производства и продвижения физкультурно-оздоровительных технологий, маркетинговых программ, экипировки, специализированного питания, оборудования и приспособлений,

видео-, аудиосопровождения, методических пособий. Возраст сегодняшних инструкторов по фитнесу в Беларуси от 18 лет (например, студенты, получающие образование в средне-специальном учебном заведении, УВО) до 50+ (лица, имеющие не одну специальность и огромный опыт работы в разных сферах деятельности). Мы провели анализ с точки зрения финансового успеха и личностно-профессиональной реализации сегодняшних непризнанных фитнес-инструкторов и выявили алгоритм или основные условия их успеха в фитнес-индустрии Беларуси.

Профессионалы	Любители (как правило, имеющие одну или несколько квалификаций нефизкультурного профиля)
Окончание среднего специального учебного заведения или высшего учебного заведения по физкультурно-педагогической специальности, возможно, спортивная карьера	Постоянная личная фитнес-практика – в группе и индивидуальная по направлениям фитнеса, возможно, спортивная карьера
Физкультурно-оздоровительная или спортивная работа в государственном учреждении или сооружении	Помощь/замена инструктора, преподавателя в «своей» или сторонней физкультурно-спортивной группе
Обучение на специальных курсах по фитнесу	Обучение и стажировка в своей организации, как правило, в коммерческом фитнес-клубе
Повышение квалификации по направлениям фитнеса	Участие в международных фестивалях физической культуры и спорта, фитнес-конференциях, конкурсах
Участие в международных фестивалях физической культуры и спорта, фитнес-конференциях, конкурсах	Обучение на специальных курсах по фитнесу
Стажировки в коммерческих фитнес-клубах	Повышение квалификации по направлениям фитнеса
Постоянная личная фитнес-практика – в группе и индивидуальная по направлениям фитнеса	Окончание средне-специального учебного заведения или высшего учебного заведения по физкультурно-педагогической специальности, факультет переподготовки кадров
Персональный тренинг, продвижение собственного бренда и своих уникальных услуг	
<i>* Обучение в зарубежной организации (Россия, Украина, США, Европа) по фитнесу и/или менеджменту</i>	

**не многие решаются*

Важно лишь одно условие от первой позиции до последней – непрерывная личная физкультурная практика. В настоящее время в нашей стране, равно как и в России – родине фитнеса на постсоветском пространстве, ни одно учебное заведение не готовит специалистов по фитнесу с присвоением квалификации «фитнес-инструктор» вот уже более 20 лет. Студенты Российского государственного университета физической культуры, Белорусского государственного университета физической культуры и другие студенты стран постсоветского пространства проходят соответствующий ознакомительный или специальный курс, и только. В связи с востребованностью фитнес-компетенций кадров на рынке физкультурно-оздоровительных услуг Беларуси нишу по обучению и подготовке фитнес-инструкторов заняли организаторы кратковременных курсов и семинаров (от одного дня до трех месяцев). В то время как перечень квалификаций тех лиц, кто должен и может осуществлять деятельность по предоставлению платных услуг средствами физической культуры и спорта на рынке Республики Беларусь, внушительен: «преподаватель физической культуры», «учитель физической культуры», «руководитель физического воспитания детских дошкольных учреждений»; «инструктор-методист»; «менеджер»; «тренер-преподаватель» (по 23 видам спорта). И дело не столько в инертности системы образования, сколько в том, что фитнес – динамично развивающаяся сфера. Форматы тренировок и методики преподавания в фитнесе все время совершенствуются или даже радикально меняются, включается в перечень

услуг фитнес-организаций все больше новых, модных среди молодежи двигательных (сок, паркур, скейт и сноу-бординг и т. п.) и танцевальных (брейк-данс, хип-хоп, танцы на льду и т. п.) направлений.

С одной стороны, согласно законодательству работать в физкультурно-оздоровительной сфере, к которой относится фитнес, без физкультурного педагогического образования нельзя – мы серьезно меняем функциональное состояние организма занимающихся, значит, крайне актуально требование «не навреди». С другой стороны, подавляющее большинство успешных и востребованных фитнес-инструкторов без физкультурного педагогического образования быстро продвигаются по выше описанному алгоритму и задают высокую планку конкурентоспособности на рынке труда. На наш взгляд, такую ситуацию стоит рассматривать как плюс в пользу создания прецедента признания такой профессии, как «фитнес-инструктор» в Беларуси со всеми вытекающими последствиями (озвучивания требований к умениям и знаниям, опыту работы, стандартам предоставления услуг и пр.). Мы надеемся, что сложившаяся ситуация дает возможность для учащейся молодежи Беларуси (особенно для студентов физкультурных специальностей) и опытных специалистов отрасли «физическая культура и спорт» увидеть себя и осознать свои новые возможности в личном успехе и, возможно, реализацию себя через достижения других в фитнесе. Активность в фитнесе как любителя или профессионала (как видим из алгоритма – разница только в последовательности) через одно или несколько выбранных направлений позволит:

- быть всегда в форме – прекрасной физической и эмоциональной;
- иметь сильный иммунитет;
- заниматься регулярно с единомышленниками интересной двигательной деятельностью, т. е. иметь конструктивные формы досуга;
- со временем получать материальное вознаграждение или просто иметь возможность пользоваться услугами, новыми технологиями, современным оборудованием престижных фитнес-центров;
- иметь дополнительный доход от хобби – фитнес-увлечения при условии гибкого графика работы;
- возможности личностно-профессионального роста через фитнес-карьеру: от инструктора до менеджера, «своего дела» через двигательную активность;
- перспективы по личному и коллективному вкладу в важное дело – формированию здоровья нации.

По сей день нет ни одного упоминания в нормативных документах отрасли «физическая культура и спорт» о фитнесе, ни как о формате массовой физической культуры, ни о его роли, статусе. Существует один единственный документ, который был создан на заре становления фитнеса в Беларуси, который на сегодняшний день с учетом накопленного опыта требует явной корректировки и дополнения, это приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 июня 1997 г. № 832 «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта». Однако физкультурно-спортивным организациям ежегодно доводится план по внебюджетной деятельности – предоставлению платных услуг средствами физической культуры и спорта, и динамика поступления этих средств удовлетворяет отрасль, однако указанный процесс не организован и не обеспечен юридической поддержкой для целенаправленного и поступательного развития «массового спорта» или реальным его проявлением – фитнеса. Все платные услуги нашей сферы сегодня для потребителя носят узнаваемое и покупаемое название – «фитнес-услуги» [4].

Необходима разработка теоретико-методических основ нормативного и правового регулирования фитнеса в Республике Беларусь, что в свою очередь будет способствовать консолидации специалистов отрасли, в том числе и по спортивному менеджменту, маркетингу, с целью вывода массового (как резерв для профессионального) спорта в Республике

Беларусь на новый уровень развития, адвокати́рования научных и практических интересов отрасли с позиций международных стандартов предоставления услуг средствами физической культуры и спорта, т. е. создаст легитимность фитнес-индустрии как одного из видов экономики спорта.

1. Афонская, А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. О. Афонская. – Тула, 2004. – 19 с.

2. Афтимчук, О. Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культуры» /О. Е. Афтимчук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Ch.: “Valinex” SA, 2009. – 260 p.

3. Пономарчук, В. А. Физическая культура и становление личности (социально-философский подход): дисс. в форме научного доклада ... д-ра филос. наук. – М., 1994. – 45 с.

4. Супиков, В. Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление. – Минск: ФУАинформ, 2005. – 303 с.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182–190.

ПРОГРЕССИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Скрипко А.Д., профессор,

Познаньская академия физического воспитания, факультет физической культуры в Гожуве,
Государственная высшая профессиональная школа, Калиш,

Лямха Л., д-р пед. наук,

Государственная высшая профессиональная школа, Калиш,
Польша

Введение

Эта категория технологий в физической культуре и спорте, включающая в себя особенности дидактических и психолого-педагогических средств, методов и приемов, упражнений и тренировочных заданий применима как в учебном процессе по физическому воспитанию, так и в спортивной тренировке. Большой спорт ставит задачи разработки новых, оригинальных и нетрадиционных технологий с целью достижения высоких спортивных результатов. В то же время наблюдается конверсия накопленных научно-технических достижений в большом спорте на службу оздоровительной и рекреационной физической культуре.

Нетрадиционность в системе физического воспитания понимается в использовании в учебном процессе комплекса технических средств – тренажеров, исследовательских стендов, компьютерных технологий, программированного обучения, а также нерегламентированных по структуре движений (не на тренажерах) и в то же время высокоэффективных упражнений, выполняемых в естественных условиях.

Цель работы

Изучение передового опыта в применении современных прогрессивных технологий и методов в системе физического воспитания и в подготовке квалифицированных спортсменов.

Анализ проблемы

Высокоэффективными являются тренировочные технологии, основанные на применении вибрационной стимуляции. Однако еще в 60-х годах И.В. Пугачев, изучая влияние вибрационного массажа на нервно-мышечный аппарат спортсмена, показал, что кинестетическая чувствительность, точность движений улучшается от вибрационного воздействия, так