

УДК 796.071.4.012.2

DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-3-316-328

THE CONTENT OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF FUTURE FITNESS TRAINERS

ЗМІСТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Olena MAYVALDOVA,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor

Олена МАЙВАЛДОВА,

кандидат педагогічних наук,
доцент

EVTreyak@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-8321-4332>

*Berdiansk State Pedagogical
University*

✉ 4 Schmidta St.,

*Berdiansk, Zaporizhzhia region,
71100*

*Бердянський державний
педагогічний університет*

✉ вул. Шмідта,4

*м. Бердянськ. Запорізька обл.,
71100*

Original manuscript received: September 27, 2020

Revised manuscript accepted: November 25, 2020

ABSTRACT

The author conducted a professional analysis of the profession “fitness trainer”, summarized the data of scientific and methodological literature on the requirements of employers to specialists in this field, taking into account the main results of training professional competencies of educational and professional program “Physical Culture and Sports. Fitness” of Berdyansk State Pedagogical University in the specialty: “017 Physical culture and sports. Fitness Trainer”, which allowed to determine the professional profile of the profession “Fitness Trainer”. The method of comparison and comparison specified the ability and quality of psychophysical readiness of the future fitness trainer for the successful implementation of their professional activities. In this paper, a thorough analysis of the scientific and methodological literature on the definition and characterization of the dominant activities of the profession “fitness trainer”; the necessary psychomotor, artistic, technical, scientific, organizational and pedagogical, moral and volitional abilities and general civil, psychophysical, professionally important personal qualities of specialists of this profession are systematized and arranged. The purpose of the article was to compile a professional profile, ie to summarize the basic trends in education and development of the necessary civic, psychophysical, personal and professionally important qualities of specialists in this profession.

Revising the content of training a future fitness trainer in higher education, expanding their special professional qualities and professional competencies will allow the future fitness trainer to achieve psychophysical readiness and can solve a variety of tasks such as: the formation of new qualities in the human psyche; mastering new professionally important knowledge, skills and abilities that take into account the conditions of professional training, the purpose and content of professional activity; provide an opportunity to effectively carry out not only future professional activities, but also optimal life. According to the author, this will improve the quality of professional training of the future fitness trainer, make him competitive in the market of fitness services and effectively solve the problem of improving the health of the population of Ukraine.

Key words: *psychophysical readiness, professionogram, types of activity, abilities, personal qualities, fitness trainer.*

Вступ. У теперішній час особливої гостроти набула проблема впливу різноманітних політичних, соціально-економічних, побутових та інших умов життєдіяльності на психофізичний стан людини. Упровадження технічних нововведень перетворює характер рухової активності людини в професійному та повсякденному житті. У трудовій діяльності руховий аналізатор отримує зростання навантаження не просто як орган рухів, а й як один з найважливіших органів відчуттів. Значно збільшився обсяг діяльності, яка відбувається в екстремальних умовах з величезним емоційним напруженням та вимагає прояву винахідливості, вольових якостей та психічної стійкості.

Швидка стомлюваність, відсутність мотивації, нестача сил та енергії є як наслідком, так і причиною стресів. Дедалі важливішими стають такі якості: як швидкість і точність рухів, їх своєчасність, узгодженість і економічність, добре розвинена кінестезія і т.п. Надзвичайно посилюється роль центральних механізмів управління та організації рухів. Ефективність діяльності в таких умовах визначається не тільки рівнем розвитку фізичних якостей і фондом рухових навичок, але й умінням доцільно їх використовувати (Солодков, 2005; Тристан, 1996).

Зміна орієнтирів професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту на сферу оздоровчого фітнесу, підготовку високопрофесійних, конкурентоспроможних кадрів у цій галузі, зміни потреб представника сучасного суспільства в рухливій активності, його прагнення до здоров'я та благополуччя зумовили перегляд спеціальних професійних якостей майбутніх фітнес-тренерів та розширення їх професійних компетенцій. Тому вбачаємо актуальним і надзвичайно важливим визначення змісту психофізичної готовності майбутніх фітнес-тренерів.

У процесі навчання в закладі вищої освіти можна досягти не тільки готовності до майбутньої професійної діяльності, але й психофізичної готовності до оптимального життя, яка передбачає утворення необхідних мотивів, установок, досвіду, додання психічному процесу і таких особливостей, які забезпечать можливість ефективно здійснювати будь-яку діяльність.

Робота виконана згідно з комплексною темою "Теоретико-методичні засади фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді" (№ держреєстрації 0116U008831) науково-дослідницької роботи кафедри фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету на 2016-2020 р.р.

У визначенні змісту психофізичної готовності майбутніх фітнес-тренерів нами враховувалися наукові пошуки складових професіограми та її тлумачень, які, на нашу думку, є важливою поєднувальною ланкою (Грицанов, 2003; Жерносек, 2004; Поздишев, 2014).

А. Грицанов схиляється до думки, що "професіограма – це науковий опис виду праці та необхідних професійних якостей, який

може використовуватися в профорієнтації, підборі кадрів та ін.” (Грицанов, 2003). І. Жерносек вказує, що “професіограма – це опис сукупності систематизованих, науково обґрунтованих структурованих теоретичних знань і практичних умінь, які об’єктивно необхідні особистості для виконання тієї чи іншої спеціалізованої діяльності або посадових функціональних обов’язків” (Жерносек, 2004). С. Поздишев стверджує, що “професіограма – це вичерпний опис особливостей певної професії, що розкриває зміст професійної праці, а також вимог, які вона ставить перед людиною” (Поздишев, 2014).

Підставою для визначення змісту психофізичної готовності майбутніх фітнес-тренерів було вивчення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду, власні дослідження. Серед найбільш значущих джерел можна виокремити роботи К. Волкова (Волков, 2009), В. Пономарьова (Пономарьов, 2010), Є. Сайкіної (Сайкіна, 2007), у яких розглядалася специфіка діяльності та вимоги до переліку компетенцій фахівця у сфері фітнесу. Специфіку й функції професійної діяльності фітнес-тренера розглядав у своїх дослідженнях О. Корносенко.

Він представив діяльність фітнес-тренера у вигляді цілісної структури взаємопов’язаних і взаємодоповнювальних функцій: конструктивно-проектувальних, організаційно-управлінських, гностичних, комунікативних, рухових, аналітико-діагностичних, іміджево-презентативних, адміністративно-господарських, які, на його думку, дозволять виділити систему компетенцій, особистісних якостей та здібностей, рис характеру, особливостей розвитку інтелекту й мислення, необхідних у професійній діяльності фітнес-тренера (Корносенко, 2015: 173).

За результатами експертних оцінок роботодавців В. Пономарьов виявив, що велика кількість тренерів з атлетичної гімнастики має труднощі в професійній діяльності, пов’язані з нестачею засобів педагогічної взаємодії зі споживачами послуг атлетичної гімнастики; невмінням самостійно регулювати свою діяльність у межах виконання соціально-ціннісних завдань (Пономарьов, 2010).

Т. Беставішвілі наголошує на тому, що фітнес-тренери повинні володіти не тільки знаннями, вміннями та компетентностями в певній галузі знань, але й високою мотивацією до “клієнтцентрованої діяльності” (Беставішвілі, 2011: 237).

Є. Сайкіною, Л. Сідневою, Д. Калашниковим обґрунтовано освітні вимоги до фахівця з дитячого фітнесу, розроблено професіограму дитячого фітнес-тренера. До основних загальнопедагогічних якостей викладача оздоровчої аеробіки автори зараховують: емоційність, уміння встановлювати психологічний контакт, дисциплінованість, вимогливість, чуйність, лідерські якості, авторитетність тощо (Сайкіна, 2007; Сіднева, 2000; Калашников, 2005).

До професійних компетенцій інструктора тренажерної зали К.Д. Волков зараховує предметно-професійний, комунікативний, аналітико-рефлексивний, іміджево-презентативний та комерційний компоненти та

деякі якості: активність, доброзичливість, відповідальність, здатність працювати в команді, здатність до навчання, толерантність (Волков, 2009).

Зарубіжні експерти зі здоров'я та фітнесу також відзначають подібні узагальнені характеристики інструктора з фітнесу та надають перелік необхідних професійних здібностей та якостей (Communications Team, 2020; Fable, 2013).

Так, експерти з персонального тренування Роджер В. Ерл та Томас Р. Бехль вважають професійно значущими такі якості та вміння фітнес-тренера, як комунікабельність, артистизм, володіння навичками ефективного, безконфліктного спілкування, вміння використовувати вербальні та невербальні методи спілкування, володіння методами психофізичної саморегуляції, вміння створювати атмосферу доброзичливості і мотивувати клієнтів до ведення здорового способу життя, володіння маркетинговими навичками продажу фітнес-послуг. Крім того, авторами наголошується важливість для майбутнього фітнес-тренера володіння культурою мовлення (логічність, аргументованість, виразність, чіткість мови) (Роджер, 2012: 125).

Визначення змісту психофізичної готовності майбутніх фітнес-тренерів, їх систематизація та упорядкування є актуальним завданням, вирішення якого допоможе оволодівати здібностями ефективніше, в найбільш доцільній послідовності. З огляду на це, важливого значення набувають дослідження змісту психофізичної готовності як необхідного складника процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

Незважаючи на наявність матеріалу з проблеми дослідження, деякі аспекти, які відображають умови, змістовну характеристику та вимоги до майбутнього фітнес-тренера розроблені недостатньо. У зв'язку з цим доцільно провести професіографічний аналіз видів діяльності майбутніх фітнес-тренерів, конкретизувати здібності та якості їх психофізичної готовності для успішного здійснення професійної діяльності.

Мета дослідження – скласти професіограму, тобто узагальнити базові тенденції виховання та розвитку необхідних загальногромадянських, психофізичних, особистісних та професійно важливих якостей фахівців цієї професії.

Завдання дослідження: 1. Визначити пріоритетні види діяльності професії «фітнес-тренер» та охарактеризувати їх. 2. Систематизувати та упорядкувати здібності й особистісні якості, які забезпечують успішність виконання професійної діяльності фітнес-тренера.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами був використаний метод системного аналізу; узагальнення даних науково-методичної літератури, метод порівняння і зіставлення.

Результати та дискусії. Професійна готовність випускника закладу вищої освіти до педагогічної діяльності є багатопов'язаним, інтегрованим утворенням, компоненти якого тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені, і відсутність хоча б одного з цих компонентів обов'язково призведе до виникнення диспропорцій у структурі

особистості спеціаліста (Войченко, 1980: 12). Вважаємо, що це твердження актуальне і для майбутнього фітнес-тренера.

На думку В.А. Семиченко, розробка моделі фахівця є певним етапом відбору змісту професійної підготовки та результатом переведення компонентів професіограми (опису психологічних вимог професії до діяльності й особистісних якостей) в так звану модель, тобто той узагальнений перелік здатностей, що обумовлює професіоналізм у відповідній сфері людської діяльності (Семиченко, 2007: 119).

В. Огаренко та Ж. Малахова стверджують, що модель фахівця може включати такі компоненти: професіограму; професійно-посадової вимоги (опис конкретного змісту діяльності спеціаліста, його професійних завдань в умовах конкретної посади – на робочому місці; знання, уміння, навички та відповідні компетенції, кваліфікаційний профіль (поєднання необхідних видів професійної діяльності і ступеня їх кваліфікації, кваліфікаційні розряди) (Огаренко, 2005).

С. Поздишев виділяє такі розділи професіограми: “1) класифікаційна картка професії; 2) домінуючі види діяльності; 3) властивості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності – здібності, особистісні якості, інтереси, схильності; 4) властивості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності; 5) сфери застосування професійних знань; 6) історія професії; 7) деякі професії, що також підходять людині з певним типом особистості; 8) заклади, у яких можна здобути цю професію” (Поздишев, 2014: 478).

Фахові компетентності освітньо-професійної програми “Фізична культура і спорт. Фітнес” Бердянського державного педагогічного університету зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Фітнес-тренер передбачають забезпечення таких основних результатів навчання: знання принципів, методів, форм та організації процесу навчання і виховання людини; володіння стандартною технікою фізичних вправ та методикою розвитку рухових якостей людини під час занять фітнесом з використанням обладнання та урахуванням рівня фізичної підготовленості, статі та віку; готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання різних видів фітнес-програм та додаткових чинників здорового способу життя; застосування знань з анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки та гігієни в професійній діяльності; вміння визначати фізичний стан організму людини; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фітнесом.

А. Мірошніков тлумачить діяльність фітнес-тренера як певну форму наставництва. При цьому вчений убачає значне протиріччя між педагогічним характером діяльності тренера, яке обумовлює тісну міжособистісну взаємодію, та певну відчуженість тренера та клієнта, обумовлену законами ринкової економіки (Мірошніков, 2010: 34).

У результаті аналізу спеціалізованої літератури з проблеми особливостей професії “фітнес-тренер” була визначена професіограма цієї діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Професіограма фітнес-тренер

Види діяльності	Характеристика
Домінуючий спосіб мислення	мобільно й гнучко використовувати знання з різних галузей і видів діяльності
Базові теоретичні знання	фізична культура, спорт, фітнес-культура, фізична рекреація, хореографія, педагогіка, психологія, фізіологія, медицина, соціологія
Базові практичні уміння та навички	здатність мотивувати людей до рухової активності
Професійна сфера	фізична культура і спорт, оздоровчий фітнес, фізична рекреація
Міжособистісна взаємодія	«разом», «поруч»
Домінуючий інтерес	психомоторний
Додатковий інтерес	соціальний
Умови праці	у приміщенні, мобільний

Ураховуючи дані, які представлені Т. Круцевич щодо досвіду формування різноманітних фітнес-програм у зарубіжних країнах та основні фактори, які сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах, а також теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера дослідників М. Василенко та М. Дутчака нами було визначено домінуючі види діяльності професії фітнес-тренера (Василенко, 2014; Дутчак, 2013; Круцевич, 2008):

1) навчання тих, хто займається, стандартній техніці виконання фізичних вправ; формування в них свідомого відношення до участі у фітнес-програмі, стійкої мотиваційної зацікавленості щодо ведення здорового способу життя та регулярної рухової активності;

2) розроблення програм занять різної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, специфіки професійної діяльності, побажань учасників занять, розкладу занять, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різного віку, статі та фізичного стану;

3) складання фітнес-програм занять з урахуванням конкретних потреб, мотивів і інтересів учасників занять у різних формах, таких, як активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження ваги тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;

4) систематичне та комплексне проведення тестування з оцінки стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, що сприятиме підтримці інтересу до програми;

5) створення позитивного соціально-психологічного клімату з клієнтом та в колективі, що сприятиме соціалізації учасників занять у процесі виконання вправ;

6) створення безпечних умов для учасників занять шляхом проведення інструктажів з техніки безпеки, використання спеціального обладнання, поведінки в клубі, санітарно-гігієнічних вимог з метою

запобігання травматизму, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

7) регулярне оновлення фітнес-програм, підтримання здорової конкуренції, запобігачи проявам змагальності й пов'язаних з нею великих і значних навантажень.

Процес формування професійно-орієнтованих умінь та навичок, якими повинен оволодіти майбутній фітнес-тренер, передбачає формування в психіці людини нових якостей професіонала, оволодіння нею новими професійно важливими знаннями, уміннями та навичками, які враховують умови професійної підготовки, мету і зміст професійної діяльності.

М. Василенко пропонує наступне тлумачення поняття: "фітнес-тренер – це фахівець, який у груповому або/та індивідуальному форматі надає послуги з навчання, викладання або/та розробки програм застосування фізичних вправ, інвентаря та обладнання для різних груп населення з урахуванням їх потреб, пов'язаних із прагненням до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти" (Василенко, 2016: 4).

Як наголошує М.М. Василенко, модельними характеристиками фітнес-тренера є: універсальність, досвід роботи, педагогічний талант, харизма, вміння продавати фітнес-послуги, медична компетентність, бажання вчитися, психологічна компетентність, артистизм, приємна зовнішність. Це, у свою чергу, як зазначає дослідниця, вимагає вдосконалення системи профвідбору абітурієнтів, визначення їх схильності до педагогічної діяльності, виявлення специфічних рис характеру та поведінки, введення до навчального плану підготовки фітнес-тренерів розширеного циклу дисциплін медичного та психологічного змісту, знань і вмінь з акторської майстерності, основ ораторського мистецтва тощо (Василенко, 2014).

До особистості педагога, а також і тренера, який працює з контингентом різних вікових груп, ставиться ряд серйозних вимог, що визначають загальну педагогічну культуру: загальна ерудиція, високорозвинений інтелект; наявність спеціальних знань у тій галузі, де він працює; високий рівень загальної культури й моральності; професійне володіння методами навчання, виховання, тренування; наявність педагогічної спрямованості особистості; педагогічна інтуїція, передбачення; творче мислення (Петровська, 2015: 44).

Високі вимоги до тренера визначаються тим, що в процесі тренування розвиваються не тільки фізичні якості, а й формується особистість. Тренер повинен бути тактовним, справедливим, об'єктивним, вимогливим, готовим прийти на допомогу в складні моменти, прагнути вдосконалювати свої професійні й моральні якості, бути зацікавленим у особистих успіхах того, хто займається (Петровська, 2015: 43).

Теоретичний аналіз професійно-значущих якостей педагога та урахування модельних характеристик фітнес-тренера дозволяє

визначити здібності та особистісні якості, які забезпечують успішність виконання професійної діяльності фітнес-тренера (таблиця 2).

Таблиця 2

Здібності та особистісні якості, які забезпечують успішність виконання професійної діяльності фітнес-тренера

Здібності	Особистісні якості
<p>Психомоторні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розвинене творче мислення; - гарна уява; - високий рівень розвитку образної пам'яті; - здатність зосереджуватись на декількох об'єктах одночасно; - високий рівень розвитку професійної витривалості. <p>Артистичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - почуття гармонії і естетики. <p>Технічні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчати стандартній техніці фізичних вправ з фітнес-програм різної спрямованості. <p>Наукові:</p> <ul style="list-style-type: none"> - використовувати та передавати знання з основ фізичної культури, медико-біологічних аспектів рухової активності, з оздоровчого фітнесу, лікарсько-педагогічного контролю. <p>Організаційно-педагогічні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - організаторські здібності; - швидко знаходити рішення в будь-яких нестандартних ситуаціях; - готовність прийти на допомогу в складні моменти; - дати своєму підопічному поштовх до самовдосконалення. <p>Морально-вольові:</p> <ul style="list-style-type: none"> - висувати до себе високі 	<p>Загальногромадянські:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акуратність; - ініціативність (професійне новаторство); - терплячість; - доброзичливість; - чарівність; - комунікативність; - любов до людей (товариськість); - емоційно-моторна стійкість; - чуйність; - активність (працездатність); - чесність; - дисциплінованість; - високий рівень загальної культури й моральності (принциповість). <p>Психофізичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витривалість; - спритність; - швидкість; - сила; - гнучкість; - інтелектуальні риси: загальна ерудиція, високорозвинений інтелект; педагогічна уважність та спостережливність; хороша пам'ять; кмітливність; глибина та оригінальність розуму; розвиненість мовлення; почуття гумору; - упевненість в собі; - розвинена вольова сфера: самовладання; врівноваженість; витримка; наполегливість; терпіння; цілеспрямованість; рішучість; сміливість; самодисципліна. <p>Професійно важливі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наявність педагогічної спрямованості особистості (вміння керувати, вчити, виховувати, вміння слухати і вислуховувати); - зацікавленість професією; - творчість (уява); - педагогічний такт (толерантність); - педагогічний оптимізм; - педагогічний гуманізм (емпатія); - справедливість; - сучасність; - власна гарна фізична форма; - строгість і вимогливість;

вимоги; - прагнути до вдосконалення своїх професійних і моральних якостей.	- конкурентоспроможність; - ораторська майстерність. - наявність спеціальних знань у тій галузі, де працює; - професійне володіння методами навчання, виховання, тренування; - педагогічна інтуїція, пильність, передбачення; - широкий кругозір; - мовна культура; - вміння вирішувати нестандартні ситуації спілкування.
---	---

Виходячи зі змісту таблиці, можна виділити фізичні якості, які відповідають професії фітнес-тренера. До таких якостей можна віднести витривалість, координацію, швидкість, силу, гнучкість, які визначають силові, часові, швидко-силові характеристики руху, необхідні абсолютно у всіх видах професійної діяльності. Це обумовлено тим, що фітнес-тренерам для якісного виконання своїх професійних обов'язків потрібна загальна витривалість або швидкість, або сила окремих груп м'язів, або координація, або їх комплексне поєднання в залежності від розв'язуваної задачі.

Прикладні психічні якості і властивості особистості, які необхідні майбутньому фітнес-тренеру, можуть формуватися і на навчально-тренувальних заняттях, і самостійно. Саме на фізкультурно-оздоровчих заняттях при регулярних самостійних заняттях фізичними вправами можуть бути створені умови, за яких виявляються такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самодисципліна (Майерс, 2007).

Психофізичну готовність майбутнього фітнес-тренера визначає поєднання фізичних і психічних якостей, які сформовані на належному рівні та забезпечують успішність виконання їх майбутньої професійної діяльності та оптимальної життєдіяльності зокрема.

Цілеспрямованим добром фізичних вправ та видів фітнес-програм, можна акцентовано впливати на людину та сприяти формуванню психофізичних здібностей та властивостей особистості. Свідоме подолання труднощів у процесі занять фізичною культурою, боротьба зі втомою, відчуттями болю та страху виховують вольові якості та впевненість у собі.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами було складено професіограму фітнес-тренера, уточнено вимоги роботодавців до фахівців цього профілю, враховано основні результати навчання фахових компетентностей освітньо-професійної програми "Фізична культура і спорт. Фітнес" Бердянського державного педагогічного університету зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Фітнес-тренер та встановлено, що роботодавцю потрібні не просто виконавці з певним набором спеціальних знань, умінь та навичок, а професіонали, що володіють високою культурою, комунікативністю, умінням управляти собою і колективом, уміють діяти в ситуаціях, які виходять за межі їх

професійної сфери. Ці якості не є вродженими, але можуть і повинні бути сформовані в процесі навчання.

Також нами визначено домінуючі види діяльності професії фітнес-тренера, систематизовано та упорядковано необхідні психомоторні, артистичні, технічні, наукові, організаційно-педагогічні, морально-вольові здібності та загальногромадянські, психофізичні, професійно важливі особистісні якості таких фахівців.

Зміст підготовки майбутнього фітнес-тренера в закладах вищої освіти дозволить досягти психофізичної готовності, бути конкурентоспроможним на ринку фітнес-послуг та ефективно вирішувати завдання з оздоровлення населення України.

Перспективні напрями подальших наукових досліджень стосовно цієї проблеми вбачасмо в обґрунтуванні методології дослідження та розробці програми психофізичної готовності майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти.

Література

Бесташивили Т. Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Бесташивили. – СПб. : Нестор-История, 2011. – 536 с.

Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М. М. Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – № 38. – С. 119–124.

Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі / М. М. Василенко // Scientific Journal «ScienceRise: Pedagogical Education». – 2016. – № 8. – С. 4.

Войченко А. П. Организация учебно-воспитательного процесса в педвузе как средство формирования профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности (на материале преподавания пед. дисциплин и пед. практики в нац. группах фак. рус. яз. и литературы) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. П. Войченко. – Фрунзе, 1980. – 25 с.

Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / К. Д. Волков. – М., 2009. – 24 с.

Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / М. В. Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21.

Жерносек І. Професіограма директора школи нового типу: ліцею, гімназії, колегіуму / І. Жерносек // Управління освітою. – 2004. – № 92. – С. 8–9.

Калашников Д. Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. Г. Калашников. – М., 2005. – 28 с.

Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. –

№129 (2). – С. 173–177.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.

Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 512 с.

Мирошников А. Б. Диалектиктический подход в профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : науч. конф. / А. Б. Мирошников, П. В. Нестеров // Современность как предмет исследования: материалы III республ. с междунар. участием науч. конф. – Малаховка, 2010. – С. 34–42.

Новейший философский словарь / [ред.-сост. А.А. Грицанов]. – 3-е изд., исправл. – Мн. : Книжный Дом, 2003. – 1280 с.

Огаренко В. М. Соціологія праці / В. М. Огаренко, Ж. Д. Малахова. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 304 с.

Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. – К. : Олімпійська література, 2015. – 184 с.

Поздишев С. О. Психологічний аналіз професіограми офіцера оперативно-тактичної підготовки до управлінської діяльності / С. О. Поздишев // Проблеми сучасної психології. – 2014. – № 26. – С. 478–493. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_39

Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / В. О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2010. – 20 с.

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. – 393 с.

Семиченко В. А. Проблеми і пріоритети професійної підготовки / В. А. Семиченко // Педагогічний дискурс. – 2007. – Вип. 1. – С. 119–127. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2007_1_28

Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Л. В. Сиднева. – М. : РГАФК, 2000. – 27 с.

Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. [изд. 2-е, испр. и доп.] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

Тристан В. Г. Практикум по физиологии нервной и двигательной систем : учеб. пособ. / В. Г. Тристан. – Омск : СибГАФК, 1996. – 116 с.

Marketing 101 for Personal Trainers. [Електронний ресурс] / Australian Institute of fitness Communications Team. – 2020. – Режим доступу : <https://fitness.edu.au/the-fitness-zone/article/marketing-101-for-personal-trainers/>

The Top 10 Traits of Highly Effective Group Fitness Instructors (Part 1) [Електронний ресурс] / Shannon Fable. – 2013. – Режим доступу : <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/3347/the-top-10-traits-of-highly-effective-group-fitness-instructors-part-1/>

References

Bestavishvili, T. G. (2011). *Razumnyy fitness. Kniga rukovoditelya*. St. Petersburg: Nestor-History [in Russian].

Vasylenko, M. M. (2014). *Suchasni vymohy do formuvannja ghotovnosti majbutnikh fitnes-treneriv do profesijnoji dijalnosti*. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools, 38, 119-124 [in Ukrainian].

Vasylenko, M. M. (2016). *Tezaurus doslidzhennja profesijnoji pidghotovky majbutnikh fitnes-treneriv u vyshhomu navchalnomu zakladi*. Scientific Journal "ScienceRise: Pedagogical Education", 8, 4 [in Ukrainian].

Voychenko, A. P. (1980). *Organizatsiya uchebno-vospitatelnogo protsessa v pedvuze kak sredstvo formirovaniya professionalnoy gotovnosti studentov k pedagogicheskoy deyatelnosti (na materiale prepodavaniya ped. distsiplin i ped. praktiki v nats. gruppakh fak. rus. yaz. i literatury)*. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Frunze [in Russian].

Volkov, K. D. (2009). *Formirovanie u budushchikh spetsialistov po fizicheskoy kulture i sportu spetsialnykh professionalnykh kompetentsiy dlya raboty v ozdorovitelnom fitnese*. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Moscow [in Russian].

Dutchak, M. V. (2013). *Teoretychne obgruntuvannja kvalifikacijnoi kharakterystyky fitnes-trenera*. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2, 17-21 [in Ukrainian].

Zhernosek, I. (2004). *Profesioghrama dyrektora shkoly novogho typu: liceju, gimnaziji, koleghiumu*. Education management, 92, 8-9. [in Ukrainian].

Kalashnikov, D. G. (2005). *Postroenie uchebnykh programm povysheniya kvalifikatsii spetsialistov fitnes-klubov*. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Moscow [in Russian].

Kornosenko, O. K. (2015). *Specyfika j funkciji profesijnoji dijalnosti fitnes-trenera*. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, 129, 173-177 [in Ukrainian].

Krucevykh, T. Ju. (2008). *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja*. Kiev: Olympic Literature [in Ukrainian].

Mayers, D. (2007). *Sotsialnaya psikhologiya*. St. Petersburg: Prime-Eurosign [in Russian].

Miroshnikov, A. B. (2010). *Dialekticheskij podkhod v professionalnoy deyatelnosti personalnogo fitnes-trenera*. Sovremennost kak predmet issledovaniya: Materialy III respubl. s mezhdunar. uchastiem nauch. konf, Malakhovka, 34-42 [in Russian]. *Noveyshiy filosofskiy slovar* (2003). Minsk: Book House [in Russian].

Ogharenko, V. M. (2005). *Sociologhija praci*. Kiev: Training center literature [in Ukrainian].

Osnovy personalnoy trenirovki (2012). Kiev: Olympic Literature [in Russian].

Petrovsjka, T. V. (2015). *Majsternistj sportynogho pedagoghoga: navch. posib*. Kiev: Olympic Literature [in Ukrainian].

Pozdyshev, S. O. (2014). *Psyhologhichnyj analiz profesioghramy oficera operatyvno-taktychnoji pidghotovky do upravlinsjkoi dijalnosti*. Problems of modern psychology, 26, 478-493. – Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_39 [in Ukrainian].

Ponomarjov, V. O. (2010). *Formuvannja profesijno-pedagoghichnoji kompetentnosti majbutnjogho trenera z atletychnoji gimnastyky u procesi fakhovoji pidghotovky*. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Zaporizhzhia [in Ukrainian].

Saykina, Ye. G. (2007). *Kontseptualnye osnovy podgotovki spetsialistov po fitnesu v sovremennykh sotsiokulturnykh usloviyakh: monografiya*. St. Petersburg: Publishing house of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen [in Russian].

Semychenko, V. A. (2007). *Problemy i priorytety profesijnoji pidghotovky*.

Pedagogical discourse, 1, 119-127. – Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2007_1_28 [in Ukrainian].

Sidneva, L. V. (2000). *Formirovanie professionalnykh znanii i umeniy provedeniya zanyatiy po bazovoy aerobike u studentov vysshikh fizkulturnykh uchebnykh zavedeniy*. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Moscow: Russian State Academy of Physical Culture [in Russian].

Solodkov, A. S. (2005). *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya*. Moscow: Olympia Press [in Russian].

Tristan, V. G. (1996). *Praktikum po fiziologii nervnoy i dvigatelnoy sistem*. Omsk: Siberian State Academy of Physical Culture [in Russian].

Australian Institute of fitness, [Communications Team](https://fitness.edu.au/the-fitness-zone/article/marketing-101-for-personal-trainers/) (2020). *Marketing 101 for Personal Trainers*. Retrieved from <https://fitness.edu.au/the-fitness-zone/article/marketing-101-for-personal-trainers/> [in English].

Shannon, Fable (2013). *The Top 10 Traits of Highly Effective Group Fitness Instructors (Part 1)*. Retrieved from <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/3347/the-top-10-traits-of-highly-effective-group-fitness-instructors-part-1/> [in English].

АНОТАЦІЯ

Автором було проведено професіографічний аналіз фітнес-тренера, узагальнено дані науково-методичної літератури щодо вимог роботодавців до фахівців цього профілю, враховано основні результати формування фахових компетентностей здобувачів за освітньо-професійною програмою “Фізична культура і спорт. Фітнес” Бердянського державного педагогічного університету зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Фітнес-тренер, який дозволив визначити професіограму фаху “Фітнес-тренер”. Методом порівняння і зіставлення було конкретизовано здібності та якості психофізичної готовності майбутнього фітнес-тренера для успішного здійснення професійної діяльності. У цій роботі проведений ґрунтовний аналіз наукової та методичної літератури щодо визначення та характеристики домінуючих видів діяльності професії “фітнес-тренер”; систематизовано та упорядковано необхідні психомоторні, артистичні, технічні, наукові, організаційно-педагогічні, морально-вольові здібності та загальногромадянські, психофізичні, професійно важливі особистісні якості. Метою статті було скласти професіограму, тобто узагальнити базові тенденції розвитку необхідних загальногромадянських, психофізичних, особистісних та професійно важливих якостей фахівців цієї професії.

Перегляд змісту підготовки майбутнього фітнес-тренера в закладах вищої освіти, розширення їх спеціальних професійних якостей та професійних компетенцій дозволить майбутньому фітнес-тренеру досягти психофізичної готовності та може вирішити такі найрізноманітніші завдання: формування в психіці людини нових якостей професіонала; оволодіння нею новими професійно важливими знаннями, уміннями та навичками, які враховують умови професійної підготовки, мету і зміст професійної діяльності; забезпечать можливість ефективно здійснювати не тільки майбутню професійну діяльність, але й оптимально жити. Це, на думку автора, підвищить якість фахової підготовки майбутнього фітнес-тренера, зробить його конкурентоспроможним на ринку фітнес-послуг та ефективно вирішить завдання з оздоровлення населення України.

Ключові слова: психофізична готовність, професіограма, види діяльності, здібності, особистісні якості, фітнес-тренер.