



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**В двух частях**

**Часть вторая**

**Материалы**

**X международной научно-практической конференции**

**Луганск**

**2013**

<b>ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ</b>	9
Гармаш В. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».	
<b>ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>	9
Івашенко М. Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж ім. І.Я. Франка.	
<b>ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ</b>	10
Загной Т.В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».	
<b>К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА</b>	10
Котко Д.Н. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.	
<b>ЗАНЯТТЯ ПЛАТЕСОМ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.</b>	11
Олейнікова Н.С.,Рябуха О.І. Львівський державний університет фізичної культури.	
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ</b>	11
Полулященко Т. Л. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка».	
<b>ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ НА ПРОЦЕСС ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ И СТУДЕНТОВ</b>	12
Приймак А.Ю., Кондра В.Н., Михайлузов Е.П. Донбасский государственный педагогический университет Луганский национальный аграрный университет.	
<b>РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ</b>	13
Володимир Савенков, Наталія Піонтковська, Мирослав Галета Національний університет фізичного виховання і спорту України.	
<b>THE EFFECT OF THE COMPOUND TRAINING IN DEVELOPING THE SPECIAL STRENGTH AND ACCOMPLISHING THE LONG JUMP</b>	13
Assist. Proff Dr. Asmaa Hameed Kambash Baghdad University-Faculty of Physical Education for women.	
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛАКТОРА ЕВМИНОВА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	14
Соколова Д.В., Гаврилов А.С. ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка».	
<b>ЦЕЛЬ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ</b>	14
Лимонченко А.С., Асташова Е.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».	
<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА</b>	15
Павловский А. И.ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».	
<b>ОЦЕНКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ЛНУ ИМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКО</b>	16
Розумная М.А. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».	
<b>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b>	17
Кирилук Ю. А. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».	
<b>ОСНОВНІ ВИДИ СУЧАСНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА, ЯКІ СФОРМУВАЛИСЯ У ХХ СТОЛІТТІ</b>	17
Климова В.О. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».	

## **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ**

Загной Т.В.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

### **Загной Т.В. Підготовка фахівців для сфери фітнесу.**

У статті проаналізовано сучасний стан підготовки фахівців для сфери фітнесу, який обумовлений сучасним станом індустрії. Достатня конкурентоспроможність відповідної індустрії, великі резерви для її розвитку в

Українському суспільстві забезпечують даній спеціальності необхідний рівень привабливості для працевлаштування випускників.

*Ключові слова:* інновація, фітнес, здоров'я, фахівець.

### **Загной Т.В. Подготовка специалистов для сферы фитнеса.**

В статье проанализировано современное состояние подготовки специалистов для сферы фитнеса, которое обусловлено современным состоянием индустрии. Достаточная конкурентоспособность фитнес индустрии, большие резервы для ее развития в украинском обществе обеспечивают данной специальности необходимый уровень привлекательности для трудоустройства выпускников.

*Ключевые слова:* инновация, фитнес, здоровье, специалист.

**Постановка проблеми.** Фітнес – образ життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. У багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації. Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність у розвинених країнах – це органічне сполучення і поєднання зусиль держави, її урядових, різних суспільних і громадських організацій, установ, інститутів [1,6].

Залучення людей до активних занять фізичною культурою, в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян [3]. Поряд із зауваженнями щодо недостатнього використання оздоровчих можливостей рухової активності населенням країн СНД, найбільш перспективним шляхом для їх реалізації фахівці вбачають впровадження інноваційних стратегій, які стимулюють існуючі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Збереження здоров'я людини вважається глобальною проблемою соціального розвитку сучасного суспільства. Основна стратегія її вирішення полягає в залученні населення до

здорового способу життя, де ряд авторів відносять і фітнес (Л.В. Лисицька, О.Г. Сайкіна, Ю.Г. Лисенко, Е. Карпей, Ю.В. Стецура). Шляхи втілення цієї ідеї відображено в основних документах ООН (резолюції Генеральних Асамблей “Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров’ю, розвитку і миру”), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту), Всесвітньої організації охорони здоров’я (глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров’я), Ради Європи (Європейська спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт).

**Формування мети дослідження.** Проаналізувати специфіку системи підготовку фахівців для сфери фітнес-послуг та визначити її позитивні аспекти.

**Методи дослідження:** аналіз, порівняння, узагальнення науково-педагогічної літератури.

**Результати дослідження.** У теперішній час основною концептуальною ідеєю є розвиток різноманітних форм фізкультурно-спортивного руху як форм соціального руху і соціально-значимої діяльності. У сучасному світі значення фізичної культури як одного з факторів розвитку людини постійно зростає і наповнюється новим змістом.

У світлі що відбуваються в країні соціально-економічних змін фізична культура переживає період трансформації і перетворень, головна мета яких полягає в максимальному використанні потенціалу фізичної культури для вирішення ряду життєво важливих проблем суспільства і лежить в руслі завдань соціальної політики держави по оздоровленню суспільства [4].

Відомо, що суспільне життя людей залежить від безлічі різних факторів, умов і обставин реального стану кожної конкретної людини. У людині з'єднується воедино вся сукупність соціальних, природно-фізичних та інформаційно-духовних процесів, які визначають цілісність людини і характеризуються його певним фізичним станом, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю і фізичною дієздатністю. Людина, крім того, являє собою ще й біофізичний феномен, в якому сполучені, крім усього іншого, в

єдине ціле космічна, біоприродна, а також соціальна та інформаційно-духовна складові.

Всі перераховані компоненти і властивості людини активно розвиваються і змінюються. У людини з плином життя з'являються нові потреби, і він постійно прагне забезпечити сприятливі умови свого існування. Для цього здійснюється виробництво різноманітних благ-товарів, послуг, різної продукції. Поступальний задоволення різних потреб є закономірна основа діяльності людей. У зв'язку з цим нам би хотілося виділити потреби в здоровому способі життя, задоволення яких визначає крім особистісних потреб і можливість кожної людини бути активним учасником життя суспільства.

Однак до теперішнього часу суспільство пропонувало тільки лише мінімальний соціальний стандарт з фізичної культури у формі обов'язкових навчальних занять в освітніх установах і в деяких інших формах, що в цілому не могло вже задовольнити розвиваються потреби громадян у фізичній активності. Виходячи з цього, можна констатувати, що накопичилися в суспільстві потреби в здоровому способі життя зробили актуальною проблему розвитку системи фізичної культури в бік її трансформації, вдосконалення структури, інновації в змісті і якості пропонованих форм і видів фізичної культури у новому сучасному «звучанні», що могло б задовольнити самі диференційовані потреби людей. В якості такої інноваційної форми фізичної культури ми розглядаємо фітнес.

Принципова відмінність «фітнесу» від фізичної культури полягає в тому, що фітнес являє собою таку форму фізичної культури, яка поєднує в собі базові основи фізкультурно-спортивної діяльності та наявність комфортних соціокультурних умов, в яких і відбувається процес «споживчність» продукту, що визначається як « фітнес-послуги ». Це принципово важливий фактор, так як ми не розглядаємо фітнес як спорт, а предметом нашої уваги є фітнес-послуги, що відповідають завданню фізичної культури. Сфера фітнес-послуг розвивається за своїми специфічними законами і принципами, головним з яких виступає економічна сторона надання фітнес-послуг. Люди як споживачі цих

послуг оплачують власну хорошу фізичну форму. З цих позицій фітнес-послуги - це фізична активність для всіх охочих витратити свої гроші, отримати задоволення і користь для здоров'я [5].

Історично фітнес виник вже більше 30 років тому в США як відповідь на рішення завдань зниження захворюваності серцево-судинної системи, яка захлеснула США в 80-ті роки минулого сторіччя. З тих пір фітнес і став популярним у всьому світі як система, що відображає кардинально новий підхід до фізичної культури і здорового способу життя.

Розглядаючи етимологію слова «фітнес», треба відзначити, що цей термін сьогодні вживається без перекладу в багатьох мовах світу. Він походить від англійського дієслова «to be fit» - бути у формі: добре себе почувати, чудово виглядати зовні, бути здоровим і гармонійно розвиненим. У буквальному перекладі з англійської мови термін «фітнес» означає «придатність». Звідси і розуміння фітнесу як засобу для різнобічного розвитку фізичних якостей людини та його рухових умінь, відповідного певним поглядам на здоровий спосіб життя. У багатьох країнах фітнес сьогодні є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації [1].

В даний час склалася по-справжньому масштабна галузь, що надає фітнес-послуги мільйонам людей у всіх країнах світу. Фітнес-індустрія стала, крім того, однією з галузей економіки та бізнесу, функціонування якої забезпечують фахівці: тренери, інструктори, менеджери і, звичайно, підприємці, що вкладають у цю галузь величезні кошти.

Сьогодні в Україні фітнес-індустрія являє собою швидко зростаючий сегмент споживачів товарів і послуг в сфері захисту та підтримки здоров'я. Розвиток сфери фітнес-послуг відбувається досить швидкими темпами і вирішує завдання виховання культурного і здорового способу життя; набуття та підтримання фізичної форми людей; розвитку потреб у населення у збереженні здоров'я; залучення нових ідей оздоровлення і фізичного розвитку; встановлення міжнародних контактів між країнами, розвиваючими фітнес і інші завдання соціально-економічного характеру [6].

В Україні фітнес є відносно молодою індустрією, існування якої регулюється законодавством тільки в загальних рисах. Спеціальних законодавчих, нормативних та правових актів щодо розвитку фітнесу досі не прийнято. Ми вважаємо, що це походить від того, що фітнес, як було зазначено, є сферою бізнесу, де діють закони, що визначають саме сферу підприємництва та бізнесу. Але саме в цьому, на наш погляд, і криється основна проблема розвитку фітнесу як соціально-економічного явища, яке повинно сприйматися як нова форма фізичної культури і регулюватися державою, так як головним об'єктом комерційної діяльності окремих підприємців є громадяни країни, потенціал і здоров'я яких і забезпечує успішність розвитку суспільства. Відсутність же контролю держави і громадських організацій за процесом виробництва фітнес-послуг сьогодні може позначитися на їхній якості, а завтра - на здоров'я населення.

Все це робить, крім того, гостро актуальним питання підготовки фахівців для роботи в системі фітнес-індустрії, в тому числі тренерських та управлінських кадрів.

Будучи відкритою системою, сфера фітнес-послуг розвивається на базі загальних принципів і технологій менеджменту, але разом з тим вона вимагає врахування специфіки сфери фітнес-послуг, як з точки зору їх виробництва, так і споживання. Практика управління фітнес-клубами свідчить про те, що теоретичні основи управління фітнес-клубом відрізняються від управління іншими організаціями, оскільки «предметом продажу» і «предметом споживання» є послуга, спрямована на зміцнення здоров'я і диктує необхідність наявності компетентних фахівців, що надають її.

Таким чином, основні проблеми функціонування та розвитку сфери фітнес-послуг у контексті даної роботи можна позначити таким чином:

- необхідність створення соціально-економічних умов;
- формування теоретико-методологічних основ та інформаційно-правового поля для розвитку сфери фітнес-послуг;

– необхідність формування цілісної системи підготовки фахівців для роботи в сфері фітнес-послуг.

Іншими словами, ми пропонуємо розглядати сферу фітнес-послуг як об'єкт «державної ваги», що виконує функції оздоровлення суспільства. Цієї мети можна досягти тільки в умовах перекладу аспектів стихійного фітнес-бізнесу в правову площину, яка гарантувала б рішення зазначених вище проблем, у тому числі і вирішувало б завдання якості фітнес-послуг.

### Література

**1. Оздоровительный фитнес** / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с. **2. Карпей Э.** Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 361 с. **3. Паффенбаргер Р.** Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с. **4. Стецура Ю.В.** Фитнес. Путь к здоровью и красоте / Ю.В. Стецура. – Донецк: Бао, 2006. – 256 с. **5. Эффективное** управление фитнес-бизнесом / Ю.Г. Лысенко. – Донецк: Юго-Восток, 2004. – 208 с. **6. Тенденция** развития рынка фитнес услуг в Украине [Электронный ресурс]: по данным Украинской федерации фитнеса. - 2011. - Режимдоступа:[http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya\\_razvitiya\\_rynka\\_fitnes\\_uslug\\_v\\_ukraine](http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya_razvitiya_rynka_fitnes_uslug_v_ukraine).