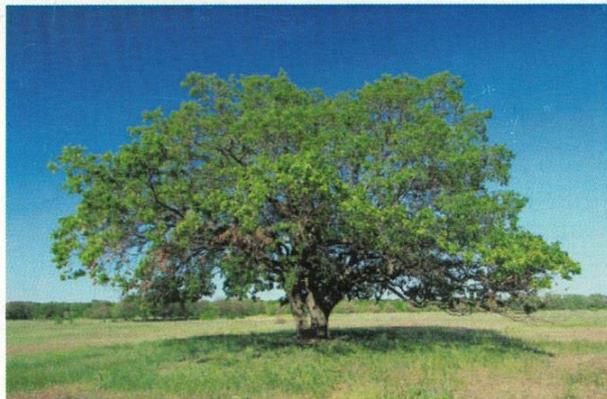
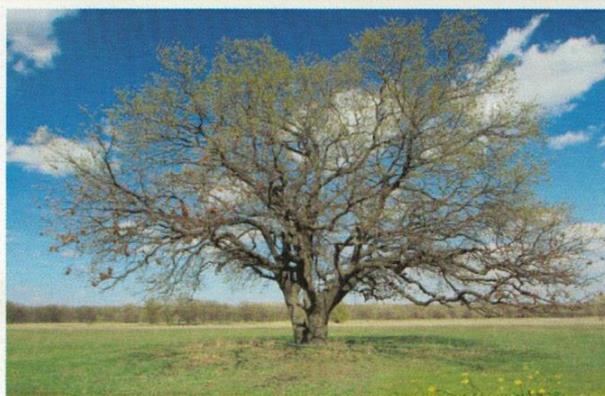
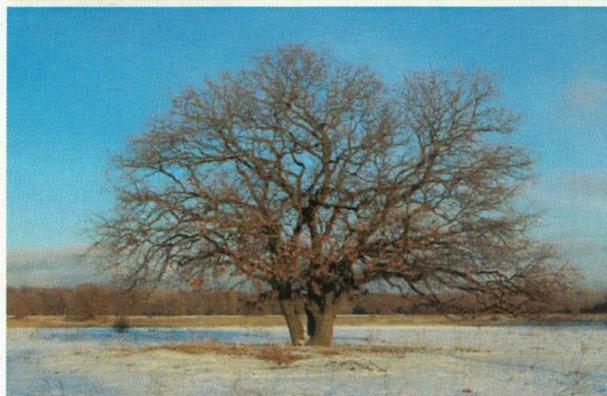


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГАУ ДПО «ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ОБЪЕДИНЕННАЯ ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ДРОФА-ВЕНТАНА»

МАТЕРИАЛЫ
XI-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ПОСВЯЩЕННОЙ ГОДУ ЭКОЛОГИИ В РОССИИ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Волгоград, апрель 2017 г.



Е.В. Бутакова	
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА “ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ”	470
В.М. Боек	
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ	477
О.П. Дудкина	
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА?	486
С.Н. Елецкий	
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (НА ПРИМЕРЕ ТХЕКВОНДО)	490
Т.И. Кондаурова, Н.Е. Фетисова, В.В. Россошанский	
ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	496
Е.И. Коробейникова	
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	499
Е.И. Коробейникова, Л.М. Лукьянова	
ПОДГОТОВКА К ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	507
А.Ю. Михайлов	
РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БАКАЛАВРА ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	512
Ю.Н. Побелянская, В.А. Брыкина	
СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	517
Ю.Н. Побелянская, В.А. Брыкина	
СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНИЦИАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ	521
С.В. Попелухина, Ю.Ю. Слукина	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ	524
Г.А. Сорокина, Е.Н. Трегубенко	
О ПРОБЛЕМЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТУРИЗМУ	528
В.В. Стешенко	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОДЕРЖАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО «ВГСПУ»	535
Т.Г. Щербакова, Ю.А. Грешилова	
АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЛИЦЕИСТОВ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ	539

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

С. В. Попелухина, Ю.Ю. Слукина

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика, bricc1995@mail.ru

Актуальность. Фитнес, как и любое направление в спорте и в искусстве имеет свои тенденции, играющие важную роль в развитии этой области.

Это помогает повысить эффективность тренировок, на которых не обязательно таскать «железо», но иметь свой четкий план действий крайне желательно. Современные тенденции в оздоровительном движении сопровождаются появлением новых понятий в этой сфере. Одним из таких понятий является «персональный тренинг», получивший за последнее время широкое распространение, встречаясь в названиях клубов, оздоровительных программах и т.д. Персональный тренинг - это индивидуальный и личностный подход к человеку. Основным принципом персональной тренировки - индивидуальная работа с клиентом, с учётом возможностей его организма, с учётом пожеланий клиента.

Персональная тренировка - практически гарантия максимальной результативности.

Слово «фитнес» (от англ. «fit») имеет весьма широкий спектр толкований - пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовленный». Однако этому термину в большей степени соответствуют «readiness», «training». Так же понятие «фитнес» имеет широкое понятие имеющее отношение к здоровому образу жизни и всему что связано с этим понятием. Это широкое понятие в значительной мере является, как бы утверждающим значимость лишь физической активности для жизни человека. Молодежь «тянется к здоровью» и хорошему самочувствию именно через фитнес — клубы. Фитнес - это также сфера услуг. Однако услуга услуге рознь. Не всегда можно ответить на вопрос: что такое фитнес клуб? Это место где предоставляют услуги, а клиент сам выбирает тот клуб, с помощью которого он может решить свои проблемы, или это место, где работают

с клиентом для решения проблем (удовлетворения потребностей) с которыми он пришел в клуб. Для решения этих потребностей необходимо наличие в фитнес - клубах тренеров высокого уровня подготовленности.

Как только клиент определился с целями и задачами, встает вопрос, какой тренер ему нужен, играют ли роль спортивные достижения тренера и его титул в спорте? Играет ли роль образование тренера? Особенно если тренер достаточно молод и не успел зарекомендовать себя. Идеальным было бы институт физической культуры и спорта, но есть и ряд колледжей, выпускающих профессионалов; Необходимы ли рекомендации от предыдущих клиентов выбранного вами тренера?

В фитнес клубах, как правило, всегда есть менеджеры, в функции которых входит рекомендация или совет по выбору тренера. Менеджер может квалифицированно рассказать об опыте тренера его успехах, что может стать дополнительной мотивацией. Однако можно ли доверять информации менеджера и не является ли его рекомендация простой продажей фитнес услуги остается под вопросом, поскольку цена в фитнес клубах на занятия с персональным тренером может варьироваться. Очень часто цена услуги соответствует не качеству подготовки тренера, а уровню комфорта самого фитнес клуба, и существует большая опасность не только не добиться желаемого результата, а и приобрести проблемы со здоровьем.

Основным отличием оздоровительной тренировки от спортивной - прежде всего, является достижение необходимого уровня тренированности, без предельного совершенствования двигательных способностей. Приобретение или воспитание нормальной осанки, хорошего самочувствия и т.д. Каждый человек уникален и неповторим. Это обуславливает необходимость поиска нестандартных, единичных путей для достижения личных целей в фитнесе. Обращаясь к персональному тренеру, клиент задаете вопрос, формулирует пожелания, а работа персонального тренера заключается в поиске ответа и наиболее оптимального решения задач, поставленных клиентом. Одним из наиболее существенных моментов персонального тренинга является общение. Человеческая природа не ограничивается мускулами, сосудами, нервными окончаниями и прочими анатомическими особенностями. Прежде всего, клиент - личность, со своим характером,

своими мыслями, чувствами, переживаниями, радостями и горестями и хорошее самочувствие, здоровье, физическая форма и в конечном счете, его душевное равновесие - это и есть одна из основных целей в фитнесе. Клиент всегда должен рассчитывать на то, что персональный тренер - это, в каком-то смысле, его доверенное лицо. Однако это ни в коем случае не означает, что кто-то претендует на личное пространство клиента и пытается вторгнуться в его мир. К тому же персональный тренер - это не психоаналитик. Занимаясь с персональным тренером, клиент должен получать возможность диалога с человеком, для которого он важен и интересен как личность. Персональный тренер должен быть открыт клиенту, настроен на него, готов общаться с ним. Потому, как и в выборе друзей, клиент всегда свободен в выборе персонального тренера. Часто, кроме «железа», клиент хочет получить и «software», реализованную технологию, т.е. заботу, внимание, информирование, обучение, реальную помощь [4]. В последнее время, в сфере услуг фитнес клубов есть разработка персональных фитнес программ для детей и подростков. Разрабатываются программы с учетом и психологических возможностей подрастающего поколения. Дети и подростки учатся преодолевать нежелание выдерживать физические нагрузки, учатся контролировать свои эмоции. В фитнесе, мозг проходит такие же тренировки, как и тело. На каждом занятии ребенок, подросток учится преодолевать трудности, решать проблемы и принимать решения. Вместе с физическим развитием формируется личность.

Взрослый клиент, как правило, предъявляет высокие требования к тренеру, которого выбирает ₅ «в помощники» для реализации своих планов, при этом забывая, что «хороший тренер»- всего лишь 50% успеха, а остальные 50% это работа самого клиента. В спорте, как и в бизнесе, для построения успешного предприятия нужно приложить колоссальные усилия, на начальном этапе не дающих видимого результата. У взрослых, в отличие от детей на этом этапе наступает самый сложный психологический период и желание бросить тренировки. Клиенты забывают, что быстрых успехов добиться в спорте невозможно.

Прежде чем начать тренировки, клиент должен спросить себя, чего он хочет достичь, и осознавать, что занятия спортом нужны прежде всего ему, а не

персональному тренеру.

Перед началом занятий необходимо получить представление о своем физическом состоянии здоровья и приступить к постановке целей и задач. Цели должны могут быть как краткосрочны, с конкретной целью (улучшить состояние после травмы, улучшить результат прохождения дистанции, выполнить без остановки цикл упражнений т.д.), так и долгосрочны (сбросить 10 кг, отжать штангу весом 50 кг и т.д.). Реальны, так как осознание «нереальности» достичь поставленную цель, действует подавляюще, и если цель достигнута ранее, чем ожидалось, лучше поставить перед собой более сложную, новую задачу [4].

Задача тренера на протяжении всех этапов тренировочного цикла с персональным клиентом, это поддержание мотивации к занятиям спортом. Мотивация - это то, что помогает двигаться вперед. По прошествии определенного периода времени клиент, как правило, перестает замечать результаты работы и своей и тренера. Наступает период апатии к тренировкам, как результат, снижение результатов, возврат к неправильному питанию, вредным привычкам. В этом случае «сильным звеном» должен быть тренер и наглядно продемонстрировать клиенту результат совместных усилий: например, дневник тренировок (если задача была увеличить силу), дневник веса (если была задача коррекция веса), уровень гибкости позвоночника, суставов (если была задача восстановления или реабилитации после травм, заболеваний). Мотивировать сам себя клиент тоже может, например, купив себе новый костюм для тренировок, взяв с собой на тренировку друга, когда вы занимаетесь вместе с другом, а еще лучше в небольшой группе единомышленников, пропустить тренировку значительно сложнее.

Вывод. В современном мире, когда темп жизни сам диктует нам условия выживания, не обойтись без тренеров, преподавателей физкультуры, обладающих знаниями по разработке программ оздоровления, восстановления, реабилитации организма. Все больше людей идут в спортивные секции, фитнес клубы спортивные залы и хотят доверить свое здоровье, здоровье своих детей, близких в руки компетентных грамотных тренеров. Профессиональная компетентность рассматривается как категория, определяемая уровнем профессионального образования, опытом и индивидуальными способностями педагога, и

предполагает, наряду с технологопедагогической готовностью к решению профессиональных задач, ценностное отношение к педагогической деятельности и высокий уровень общей и профессиональной культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова. А. Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин. Традиционные и современные технологии стройности, здоровья, красоты и хорошего настроения. М., Астрель: АСТ, 2007. - 319 с.
2. Бесташишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г.Бесташишвили. — СПб.: Нестор-История. — 2011. —536 с.
3. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса: пер с англ./ Э. Карпей. - М.: Фаир - Пресс, 2003. -368 с.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Брехля; пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. Лит., 2012. - 724 с.