

УДК 796.05

**Сотник Ж. Г., к.фіз.вих., доцент, Завацька Л. А., к.пед.н., професор,
Романова В. І., к.фіз.вих., доцент** (Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ПРАКТИКА ЗА ФАХОМ У ЗМІСТІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ З ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ

На сучасному етапі розвитку вищої школи основною ідеєю її концепції є підготовка кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю, фахово компетентного конкурентоздатного на ринку праці, який вільно володіє своєю професією й орієнтується в суміжних галузях діяльності, здатного до ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного зростання, соціальної і професійної мобільності. Тому професійно підготувати фахівців фізичного виховання та спорту, здатних цілком відповідати високим професійним орієнтирам ХХІ століття, є складним і відповідальним завданням. Винятково важливого значення набуває професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння їх спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток професійно значущих якостей особистості, її інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних орієнтацій [1].

Спеціальність «Фітнес і рекреація» досить перспективна, адже з розвитком фітнес-індустрії виникає потреба у кваліфікованих кадрах, які володіють сучасними фітнес-технологіями, навичками організації та проведення фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної роботи з різними групами населення [2].

Добре організована і методично забезпечена практика з фаху створює умови для більш глибокого осмислення майбутніми фахівцями змісту і функцій професії, оцінки адекватності професійних уявлень і своїх можливостей, оптимізує процес формування професійних умінь і навичок, необхідних для самостійної роботи [3]. Крім того, виробнича практика за фахом, допомагає керівникам спортивно-оздоровчих організацій підібрати найбільш компетентних та активних студентів та запропонувати їм працевлаштування після завершення навчання у вузі.

Студент під час проходження практики має можливість вивчити різноманітні сучасні фітнес та рекреаційні технології і специфіку їх використання у реальних ситуаціях, застосовувати отримані під час навчання знання. Він може самостійно приймати рішення, обґрунтовувати свої дії

перед керівником практики. Майбутній фахівець вчиться субординації, роботі в колективі, отримує навички професійного спілкування.

Під час проходження теоретичного курсу та отримуючи знання у вузі, студенти не завжди чітко розуміють, чим насправді їм прийдеться займатися на робочому місці. Практика за фахом створює можливості для проведення емпіричних досліджень, зорієнтуватись у виборі теми наукового дослідження і підібрати змістовний фактичний матеріал для виконання кваліфікаційної роботи, яка буде мати практичне значення і може зацікавити фахівців з фітнесу та керівників фітнес-установ.

Мета практики за фахом полягає у реалізації умінь і навичок на базі одержаних в університеті знань з цієї спеціальності стосовно конкретного місця майбутньої роботи магістра з фітнесу та рекреації, викладача вищого навчального закладу.

Завдання практики за фахом наступні: 1) конкретизування і поглиблення знань, закріплення вмінь і навичок проведення занять спортивно-оздоровчої та рекреаційної роботи з контингентом, що займається; 2) підвищення і закріплення інтересу до майбутньої професії; 3) підготовка і проведення лекційних і практичних занять з фітнесу і рекреації; закріплення навичок самостійного проведення дослідницької роботи [4; 5].

Базами проходження практики за фахом є вищі навчальні заклади III-IV рівнів акредитації, спортивно-оздоровчі клуби, оздоровчі центри, підприємства та фірми з надання платних послуг населенню засобами фізичної культури, клуби інвалідного спорту.

Програма фахової виробничої практики ґрунтується на принципах систематичності й поступовості, активності і самостійності, єдності освітніх, розвиваючих і виховних функцій навчання. Структура дисципліни складається з 9 кредитів і відповідно до них змістових модулів – відносно завершені частини теоретичного та практичного навчального матеріалу, які логічно побудовано у відповідності до предмету вивчення – організації, планування, методиці проведення з фітнесу та рекреації.

Теоретична і практична підготовка магістра з фітнесу і рекреації базується на знаннях, вміннях і навичках, які випускник отримав під час навчання на рівні бакалавра за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». Навчальний план напряму «Здоров'я людини» за професійним спрямуванням «Фітнес і рекреація» містить професійно-орієнтовані дисципліни, опанування якими формує готовність до виконання програми і завдань практики, а також дає можливість після завершення навчання працювати в фітнес-індустрії та інших спортивно-оздоровчих установах. Зокрема, «Сучасні фітнес-технології», «Фітнес-програми аеробної спрямованості», «Фітнес-програми силової спрямованості», «Ментальний фітнес», «Функціональний фітнес», «Сучасні рекреаційні технології», «Технології та види спорту для всіх». Під час навчання на рівень

магістратура з фітнесу і рекреації студент отримає теоретичні знання і навички з таких дисциплін, як «Професійна діяльність з фітнесу та рекреації», «Теорія і методика викладання фітнесу та рекреації у ВНЗ», «Побудова програм з фізкультурно-оздоровчої діяльності», «Рекреаційний спорт фітнес-програми для осіб з відхиленням у стані здоров'я», «Основи персонального тренінгу», «SPA-технології». «Інноваційні технології у фітнесі і рекреації», «Методика проведення фітнес-занять для жінок».

До змісту практики включені модулі: індивідуальне планування роботи на об'єкті практики; система організаційних занять та рекреаційної діяльності; технологія розробки групових програм; технологія розробки персональних програм; характеристика додаткових засобів оздоровлення; контроль за фізичним станом тих, хто займається; інформаційно-освітня робота; фінансово-господарська робота; науково-дослідна робота.

У період проходження практики студент знайомиться зі специфікою діяльності спортивно-оздоровчої установи, особливістю її матеріально-технічного, кадрового, методичного та інших видів забезпечення; набуває практичного досвіду проведення фітнес-тренувань, з професійного спілкування.

Система організаційних занять та рекреаційної діяльності включає завдання, направлені на забезпечення організаційних умов для проведення спортивно-оздоровчої роботи. Магістри розробляють індивідуальний план, який регламентує їх самостійну роботу і забезпечує виконання програмних вимог практики за фахом, а також навчаються планувати спортивно-оздоровчу роботу та беруть участь у створенні нових спортивно-оздоровчих груп.

Модуль «Технологія розробки групових програм» ознайомлює студентів із системою організації занять у фізкультурно-оздоровчих групах. Магістри розробляють спортивно-оздоровчу програму із обраного ними виду рухової активності з урахуванням мети занять, вікових особливостей та фізичного стану, а також проводять заняття за розробленими програмами. Проведення індивідуальних занять як із здоровими людьми, так із особами з відхиленням у стані здоров'я зазначені у модулі «Технологія розробки індивідуальних програм».

Під час проведення спортивно-оздоровчих занять студент повинен запропонувати для тих, хто займається, додаткові засоби оздоровлення: підібрати SPA-процедури, скласти раціон харчування.

Важливими завданнями проходження практики є навчання магістра проводити фітнес-тестування, визначати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості, вивчати особливості організації занять з особами, які мають певні захворювання або відхилення у стані здоров'я.

Для залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом студенти повинні вміти здійснювати інформаційно-освітню роботу, яка передбачає вивчення інтересів тих, хто займається в групах, за допомогою анкетування і опитування, розробки рекламних

перспектив про послуги спортивно-оздоровчого характеру, а також пошуку інформації про передові технології у фізичному вихованні і спорті.

Фінансово-господарська робота передбачає вивчення особливостей фінансової діяльності зі спортивно-оздоровчої діяльності тієї організації, де студент проходить практику. Студенту ставляться завдання ознайомитися з документацією установи, роботою адміністратора, менеджера фітнес-центру, питанням придбання та списання інвентарю.

У період проходження практики за фахом значне місце приділяється науково-дослідній роботі, що дає можливість студенту провести дослідження за темою магістерської роботи. Крім цього студенти повинні проаналізувати та зробити підсумки анкетування з питань вивчення мотивації та інтересів до занять спортивно-оздоровчої спрямованості, провести маркетингове дослідження про спортивний інвентар та обладнання, що необхідні для роботи у фітнес-центрі.

Під час проходження практики за фахом один із модулів ставить завдання підготувати студента до викладання дисциплін з фітнесу і рекреації, які передбачені навчальним планом підготовки бакалавра галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Студент повинен навчитись підбирати теоретичний матеріал для складання курсу лекцій, визначати завдання для самостійної роботи, проводити практичні заняття.

Отже, практика за фахом для магістрів зі спеціальності «Фітнес і рекреація» дозволяє оцінити отримані знання, вміння і навички, підвищити інтерес до майбутньої професії, набути досвіду самостійного проведення дослідницької роботи.

1. Сущенко Л. П. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття д.п.н. : [спец.] 13.0.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 46 с.
2. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «Фітнес і рекреація» / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська, Л. Чеховська // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1 (15). – С. 62–65.
3. Городинський С. І. Багатогранність процесу практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / С. І. Городинський // Молодий вчений. – № 1 (16). – 2015. – С. 196–199.
4. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2014. – 194 с.
5. Фролова Л. С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси : Вид. ЧНУ, 2013. – 278 с.