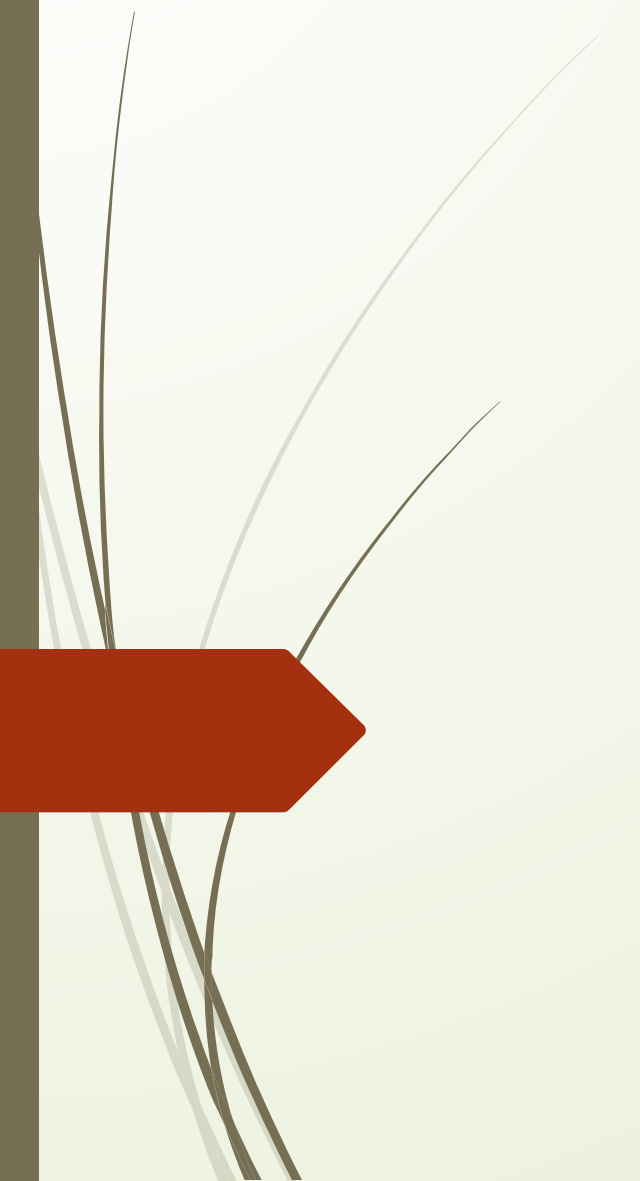




Фитнесс- вид рекреационной деятельности человека

. В Оксфордском толковом словаре английского языка фитнес (англ. To be fit – быть в форме) объединяет различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические и фито процедуры, но основное содержание фитнеса составляет двигательная активность

Отнесение фитнеса к форме физической рекреации обосновывается следующими соображениями:

- в основе фитнеса лежит добровольно выполняемая двигательная деятельность, осуществляемая с учетом потребностей конкретных социальных групп и биологических закономерностей человеческого организма.
- характеризуется многообразием используемых двигательных действий и не предполагает использование сложно-технического, дорогостоящего спортивного инвентаря.
- отсутствует жесткая регламентация правил и норм его организации. Не требует создания особых пространственно-временных условий его осуществления.
- не предъявляет повышенных требований к физическому здоровью человека, его физическому развитию и подготовленности.
- носит преимущественно развлекательный характер.



Социальное значение фитнеса для человека

Сегодня фитнес это:

состояние оптимальных уровней силы, гибкости, аэробной
выносливости, позитивного психического состояния,
активный, здоровый образ жизни сочетающий в себе физкультурные
занятия, не связанных с достижением спортивного результата,
правильное питание,
положительное самочувствие, настроение, уравновешенно
эмоциональное состояние.

Фитнесс, может, удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе разнообразных фитнес программ, содействую повышению двигательной, общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счет большого количества фрагментов искусства в занятии фитнесом (классически, народные, современные танцы, музыкальные произведения в различных стилях).

Высокая мобильность, существенные адаптационные интегративные возможности позволяют успешному внедрению фитнес технологий в различные сферы общественной жизни- образование, здравоохранение и т.д. Содержательный досуг, который несет в себе система фитнес, возможность получения информации, а для некоторых и потребность в постоянном самоутверждении являются важными аспектами благополучия жизни.



Можно констатировать, что фитнес оказывает положительное воздействие на многие факторы человеческого бытия: профессиональную деятельность, семейные отношения, культуру личности, уровень жизни, содержательный досуг, психическое здоровье, нравственные качества. устойчивость к факторам риска, гармоничное телосложение. Все это подтверждает его как социо - культурную ценность и значимость для современного общества.



К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА

Ещё в V веке до н.э. древние греки, по сути, создали "доисторический фитнес", посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство.

Главной целью для первых спортсменов-победителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией- античные спортсмены тратили всё свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх.



Первая версия возникновения фитнеса

- Во II веке н.э., искусство атлетизма достигло Рима, и спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге можно говорить о зарождении фитнеса - как образа жизни, где приоритетными направлениями являлась внешняя красота и физически развитое, тренированное тело.
- Стоит вспомнить и о существовании терм - первых древнеримских "фитнесс клубов", которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Благодаря этому термы стали со временем местом встреч для общества.

Вторая версия возникновения фитнеса

- (которую, впрочем, лучше называть этапом его развития) считают-американскую, так как история американского фитнеса, тесно переплетается с историей США.
- Термин "фитнесс" до середины 1960-х в США не использовался, все обозначаемое им укладывалось в понятие "физическая культура".
- В 1960 году Президент США Джон Ф. Кеннеди учредил Президентский совет по фитнесу.
- К. Купер, прозванный "основателем современного фитнес- движения" и "отцом аэробики",

- 
- С начала 1970-х профессионалы и энтузиасты фитнеса в Америке стали активно пропагандировать среди населения здоровый образ жизни, и немало преуспели в этом. Среди американцев стали очень популярны бег, спортивная ходьба и аэробика.
 - В этот период начали свою творческую деятельность последователи Купера, пионеры фитнеса:
 - Джеки Соренсен открыла первый класс танцевальной аэробики, Джуди Шеппард Миссет.
 - На арену массовой физкультуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы:
 - Джейн Фонда, Сидни Ромм, Марлен Шарель и др., их актёрское мастерство и двигательная культура способствовали популяризации аэробики.



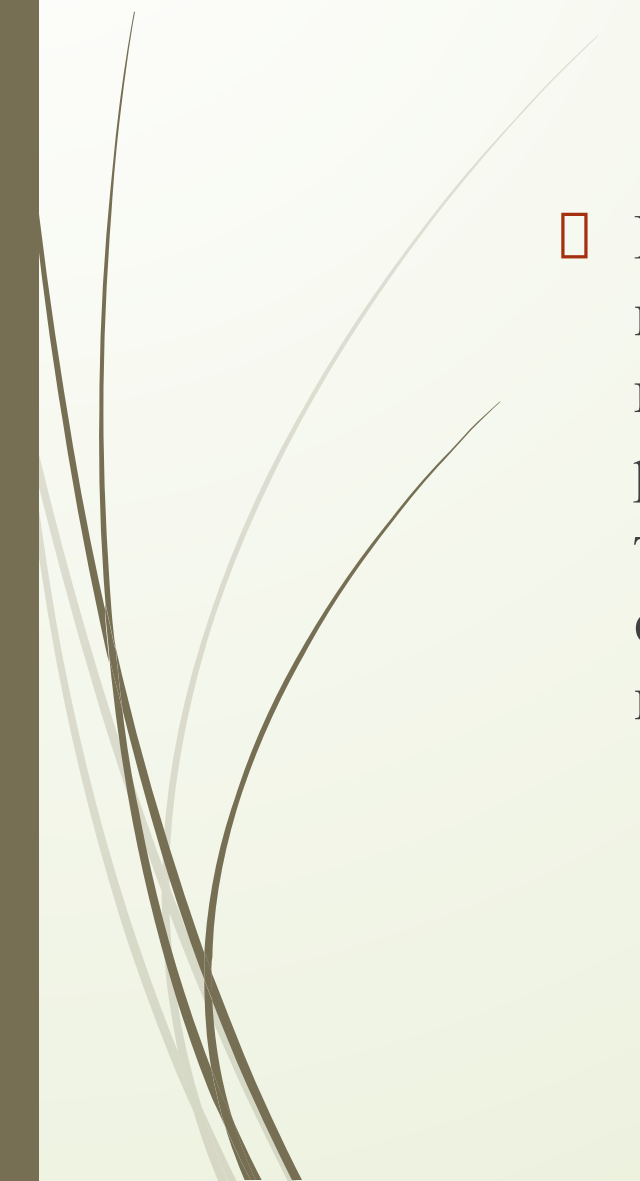
Возникновение и распространение фитнеса

- В начале 80-х широко распространилась система Workout, где центральной фигурой была знаменитая американская актриса Джейн Фонда
- Именно она впервые предложила объединить "общеразвивающие и танцевальные упражнения в непрерывно выполняемый комплекс"
- Затем возникли и другие системы (Step, Fank, Spinning, Слайд аэробика). В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и других степ-аэробика составляет около 50% от всех видов аэробики. Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности принадлежит Национальной школе аэробики (США).

- 
- 
- В конце 80-х годов возникновение термина "велнес" связано с усилением позиций фитнеса и расширением его понятия в сторону социального компонента. Велнес предполагает ответственность за своё здоровье и взаимосвязь ментального, эмоционального и физического планов личности.
 - Арнольд Шварценеггер стал председателем Совета по фитнесу и спорту при президенте Соединённых. Штатов. В 1998 национальная



Становление и развитие фитнеса в России

- 
- В России новое направление в оздоровительной физической культуре начало развиваться с середины 80-х, а в последние годы наблюдается значительный интерес к фитнесу, бурному росту фитнес-индустрии, популяризации фитнес-технологий и внедрение их во все сферы физкультурно-спортивной деятельности, как у детей, так и у взрослого населения нашей страны.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИНСТРУКТОРОВ
ПО ФИТНЕССУ
НА ПРИМЕРЕ ПРЕЗЕНТЁРОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ И
РЕГИОНАЛЬНЫХ ФИТНЕСС-конвенций)

- С целью определить показатели ряда значимых для этой деятельности параметров, были проведены педагогические наблюдения мастер-классов, представленных ведущими отечественными и иностранными фитнес-инструкторами на Международной фитнес-конвенции 2018 (г. Москва) и Региональных конвенциях Планеты Фитнес (г. Санкт-Петербург).
- В фитнес-конвенциях приняли участие 20 зарубежных презентёров из США, Германии, Испании, Швеции, Израиля Франции, Новой Зеландии, Великобритании, Бразилии, Бельгии, Италии, а также 263 российских инструктора.

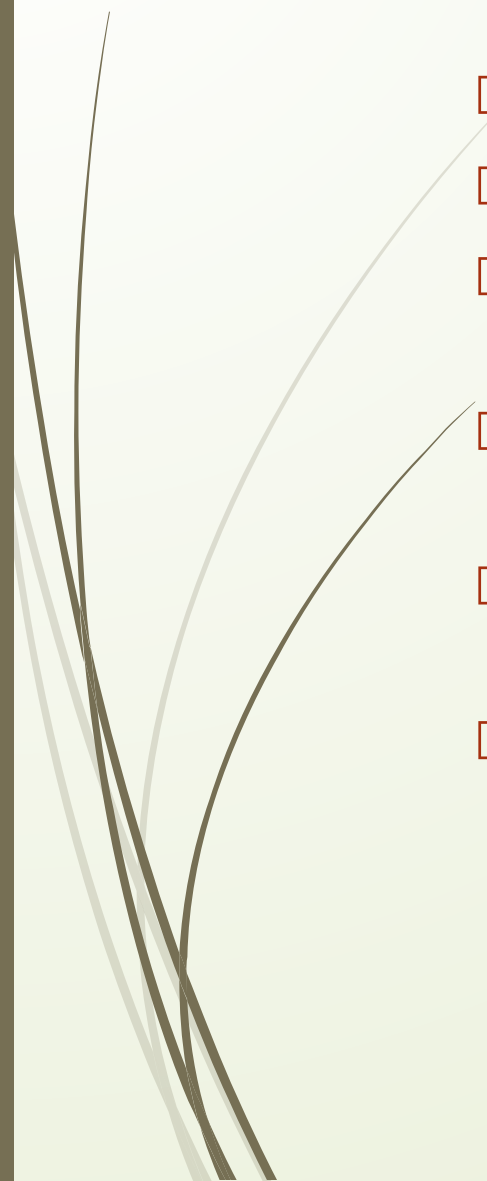


Определение профессиональной компетентности российских и зарубежных инструкторов по фитнесу

- Уровень профессиональной компетентности был продиагностирован по показателям следующих традиционных функциональных компонентов:
- гностический,
- проектировочный,
- конструктивный,
- коммуникативный,
- организаторский
- двигательной подготовки.



Оценка гностического компонента

- знание частных методик представляемого направления фитнеса;
 - владение методиками оценки (мониторинга) интенсивности занятия;
 - способность анализировать, обобщать и распространять передовой педагогический опыт;
 - уровень теоретических знаний предмета; свободное и грамотное владение терминологией;
 - применение рациональных приёмов отбора и использования упражнений и теоретической информации;
 - интерес к дальнейшему профессиональному росту и самосовершенствованию
- 



Оценка проектировочного компонента

- Большинство позиций проектировочного компонента оценивалось преимущественно по результатам опроса:
- наличие у презентёра опыта разработки и внедрения программ занятия в соответствии с современными требованиями ;
- ведение поурочного и перспективного планирования занятий и разработки соответствующих документов планирования;
- умение анализировать эффективность занятий, объективно оценивать положительные и отрицательные результаты своей профессиональной деятельности;
- выбирать и применять соответствующие методы наблюдения за занимающимися в течение занятия, умение осуществлять педагогический и врачебный контроль.



Оценка конструктивного компонента

- умение распределять учебный материал согласно задачам частей занятия;
- умение подбирать содержание занятия соответственно его целям и задачам;
- умение подбирать упражнения соответственно той возрастной группе занимающихся, для которой они предназначены;
- умение проводить комплексы упражнений различными способами;
- умение обучать новым упражнениям;
- умение осуществлять грамотный показ;
- эффективность подбора упражнений для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач;
- умение определять объём и интенсивность нагрузки на занятии;

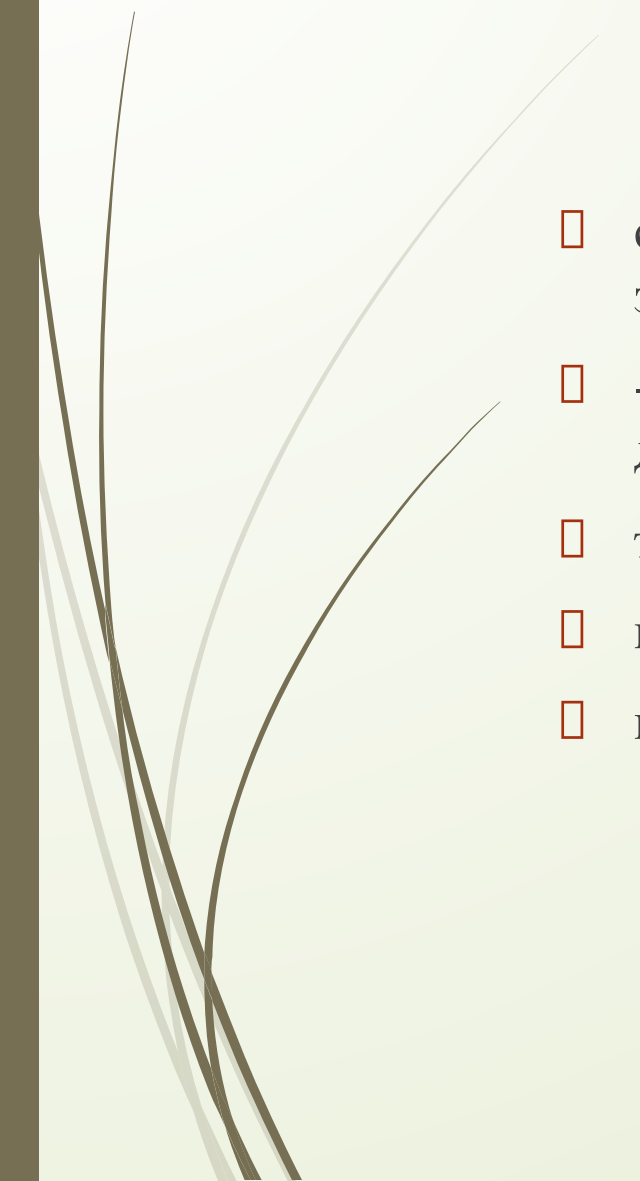


Оценка организационного компонента

- умение осуществлять индивидуальный подход (давать отдельным занимающимся указания по исправлению допущенных ошибок, нагрузке и т.д.);
- умение быстро ориентироваться в различных ситуациях (чувствовать настрой занимающихся, выбор (смена) деятельности) –мобильность;
- умение обходить травмоопасные ситуации;
- умение управлять группой;
- умение подготовить и обеспечить качественное музыкальное сопровождение занятия;



Оценка коммуникативного компонента

- 
- способность вдохновлять занимающихся, создавать положительный эмоциональный фон;
 - -личностные характеристики: контактность, артистизм, общительность, доброжелательность;
 - творческие способности;
 - культура речи;
 - культура общения .



Оценка двигательного компонента

- 
- физическая подготовка презентёра;
 - техника базовых движений;
 - двигательный запас;
 - красота и эстетичность движений (двигательная культура);
 - соответствие внешнего облика (физических кондиций, одежды, причёски) представлениям о здоровом образе жизни.

Результаты проведённых исследований Международной конвенции

- двигательная подготовка отечественных и зарубежных специалистов – 5 баллов
- *Коммуникативный компонент* также был оценен достаточно высоко (5 баллов - иностранцы; 4,4 балла - россияне).
- организаторский компонент (4,1 балла, притом, что у зарубежных специалистов он составил 5 баллов).
- гностический компонент при оценке отечественных специалистов по фитнесу получил 3,4 балла (у зарубежных презентёров-4,9 балла),
- конструктивный и проектировочный компоненты у наших соотечественников получили, соответственно, 3,1 и 3 балла. В свою очередь, у иностранцев средние показатели конструктивного компонента составили 4,7 балла, проектировочного -4, 8 балла.
- организаторские умения- 2,6 балла.



Результаты проведённых исследований Региональной конвенции "Планета Фитнес"

- ❑ двигательной подготовки -5 баллов.
- ❑ организаторские умения - наибольший прирост результата был выявлен при оценке -с 2,6 балла в 2017 году до 4,2 баллов в 2018 году.
- ❑ гностический компонент - средние показатели составили 3,8 балла (по сравнению с результатами 2017 года они выросли на 0,4 балла).
- ❑ проектировочный компонент - прирост показателей также значительно увеличился (2017 год -3 балла, а 2018 год- 4,2 балла).
- ❑ коммуникативный компонент - результат оценки улучшился на 0,2 балла (2017 год- 4,4 балла, 2018- 4,6 балла)

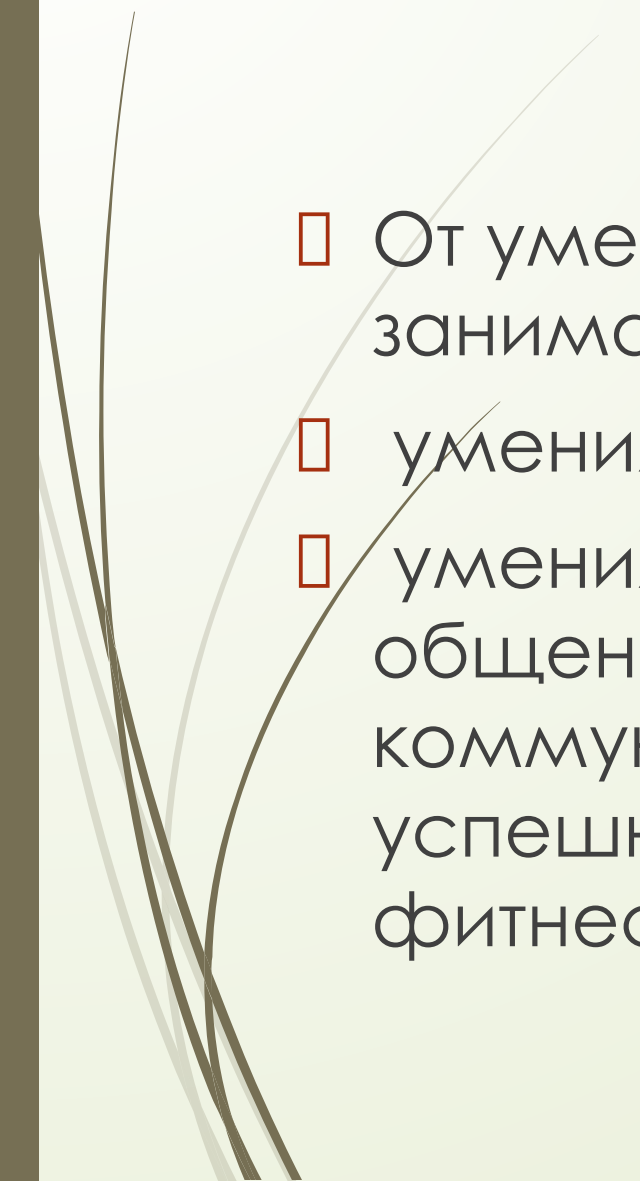


Системы подготовки современного специалиста по фитнесу

- Для выявления общих представлений о необходимом уровне системы подготовки современного специалиста по фитнесу был проведён опрос презентёров и участников конвенции "Планета фитнес".
- В ходе собеседования были предложены следующие варианты ответа:
- Сертификация, краткосрочные курсы -0%;
- Курсы при наличии высшего педагогического образования
- -2%;
- Высшее физкультурное образование - 10%:
- Высшее физкультурное образование + курсы по направлениям фитнеса -88%.



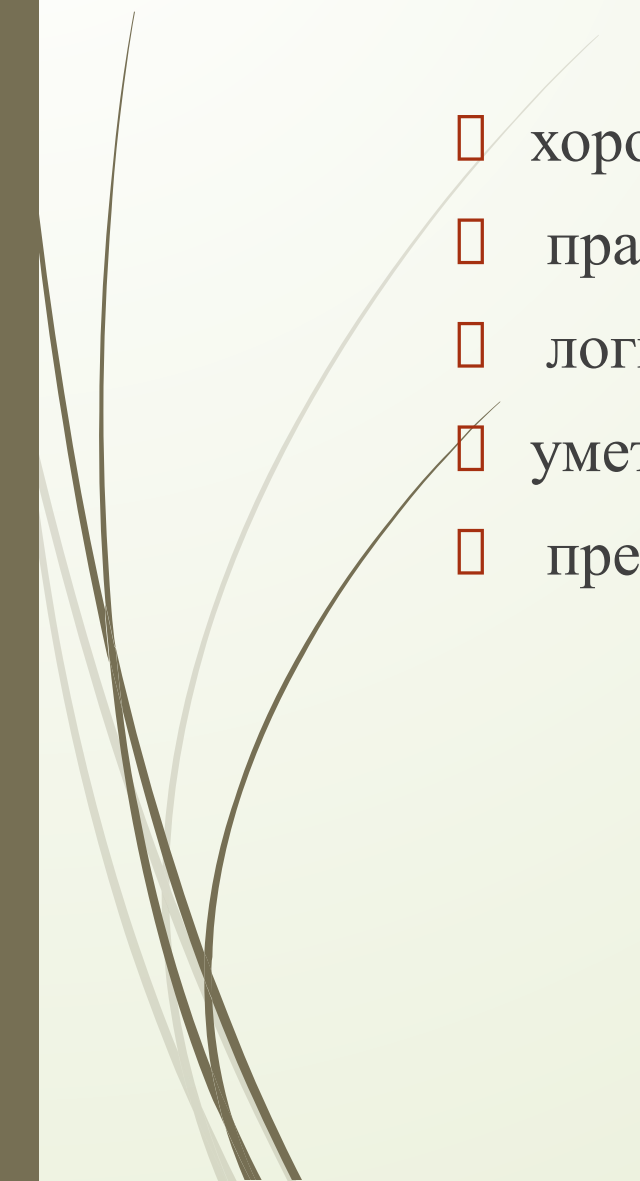
РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО АППАРАТА СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИТНЕССУ В ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- От умения устанавливать контакт с занимающимися,
 - умения использовать устную речь,
 - умения управлять своим поведением при общении с занимающимися, то есть от коммуникативных умений во многом зависит успешность деятельности инструктора по фитнесу.
- 



Существуют вербальные и невербальные формы общения

Инструктор по фитнесу должен иметь:

- ☐ хорошую вербальную память,
 - ☐ правильно выбирать языковые средства,
 - ☐ логично излагать мысли,
 - ☐ уметь ориентировать речь на собеседника,
 - ☐ предвидеть результаты воздействия словом
- 



Инструктору по фитнесу следует работать и добиваться улучшения таких коммуникативных качеств

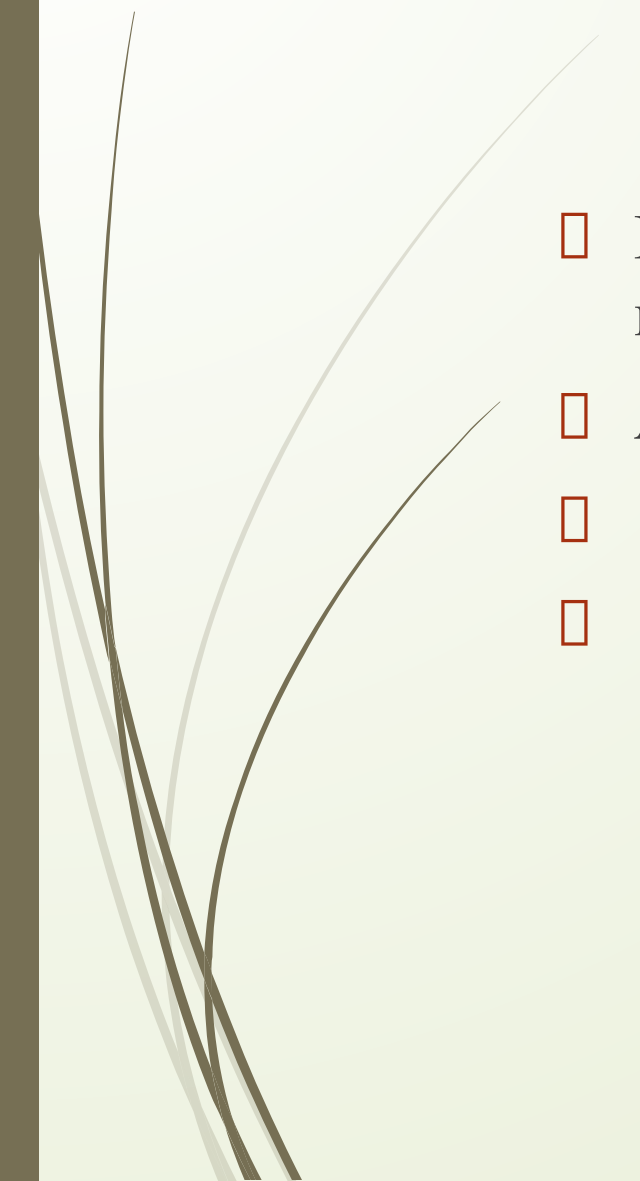
- над повышением культуры речи,
- над её артистичностью,
- как правильность (соответствие литературным нормам),
- чистота (отсутствие жаргонных, вульгарных слов),
- точность (соответствие мыслям),
- ясность (доступность пониманию),
- простота (естественность),
- логичность (соответствие законам логики),
- краткость (отсутствие лишних слов),
- выразительность (её образность и отсутствие шаблонов),
- благозвучие (её мелодичность, приятное для слуха звучание),
- доступность и уместность речи.

Влияние слова на процесс занятий

- С помощью слов инструктор управляет учебно-оздоровительным процессом, руководит практическими действиями, передает занимающимся необходимые знания, прививает навыки правильного поведения и бережного отношения к собственности.
- Диапазон значения слова беспредельно широк — от условного обозначения отдельного предмета, движения, личности, деятельности, способностей, до абстрактных представлений и понятий, являющихся содержанием человеческого мышления. Удачным подбором и применением слов можно воздействовать на функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, обогащать их необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, развивать способности, необходимые для успешного овладения сложными упражнениями.
- При оздоровительных занятиях сила слова определяется его значением для занимающихся, тем, в какой степени оно затрагивает их жизненные интересы.

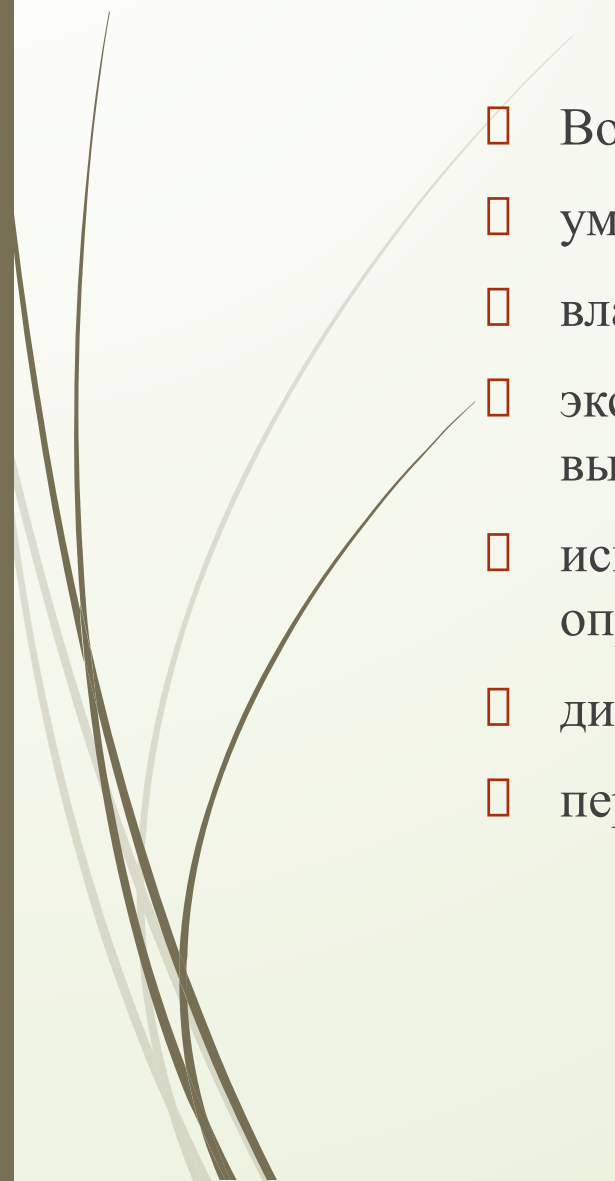


Характеристика профессионального голоса инструктора фитнес-программ

- К основным характеристикам профессионального голоса педагога относятся:
 - Артикуляция
 - интонационность
 - мелодичность.
- 



Воздействие речи на занимающихся

- Воздействие речи зависит от следующих факторов:
 - умения убеждать, логического построения речи;
 - владения техникой речи: дыханием, тембром голоса, дикцией;
 - экспрессивных умений: образности речи, её интонационной выразительности, логических акцентов, пауз, мелодики речи;
 - использования вспомогательных средств: жестов, мимики, пластики, определённой позы, дистанции общения;
 - дискуссионных умений;
 - перцептивных умений, связанных с учётом реакции слушателей.
- 



Невербальные средства общения

- Вместе с тем, инструктор по фитнесу в силу специфических условий проведения занятий (на фоне музыкального сопровождения) должен владеть хорошей мимикой и правильными жестами. Они относятся к невербальным средствам общения или, включая и движения телом, - к визуальному общению
- жесты,
- позы,
- мимика



Мимика

Мимика — это движение лицевых мышц, выражающее внутреннее состояние души, проживаемые отношения. Владение же мимикой обычно называют мимическим искусством.

Мимика инструктора, должна быть:

подвижной,

доброжелательной,

выразительной, вызывать положительные эмоции у занимающихся и располагать их к общению.

Подвижность мимики обусловлена профессиональной необходимостью реагирования педагога на бесконечное многообразие текущей действительности, на непредсказуемые обстоятельства, которые могут возникнуть в ходе занятия, поведение детей, результаты совместной деятельности и др.



Жесты

Жест - это движение, передающее психическое состояние.

- Жесты могут сопровождать, дополнять, уточнять, а подчас и заменять слово. Они несут многообразную информацию. С их помощью инструктор указывает, выражает просьбу, требование.
- Разработанная в США условная знаковая система управления группой (жесты) значительно облегчает проведение занятий различными видами оздоровительной аэробики. Например, показывается направление движения с пояснением: что делать, количество повторений и др.



Роль жестов в общении человека, их значение, их применения в профессии инструктора по фитнесу:

они дают дополнительно к вербальной информацию о психическом состоянии партнёра по общению и о его отношении к участникам общения;

выражают отношение не к любой, а к эмоционально значимой информации;

провоцировать состояния и отношения партнёров по общению и способны оказывать влияние на человека больше, чем речь;

использованы как в тех случаях, где употребление речи неудобно или запрещено, так и параллельно с речевым общением;

один жест может быть эквивалентен нескольким словам и требует меньшего времени для выражения, а также удобен для воспроизведения его мимоходом;

**жесты могут восприниматься на расстоянии и в условиях сильного шума;
они не требуют ответа.**



Спасибо за внимание!