

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОФИТНЕС» ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ ФИТНЕСА»**

Афтимичук О. Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Аннотация. В статье представлена важность дисциплины «Психофитнес», позволяющей будущему специалисту в области фитнеса не только получить общее представление о соотношении психического и физического компонентов личности, но и, расширить, а так же углубить мировоззрение, получить знания об использовании современных подходов и методов тренировок.

Последнее десятилетие современности отличается преобладанием социальных, экономических и политических кризисов не только у нас, но и во всем мире. Большинство людей не готовы принять изменения, происходящие в стране. Причины могут быть разные: непринятие нового, неопределенность, экономический риск/паника, угроза социальному статусу, боязнь недостаточной квалификационной оценки профессиональной деятельности, несоответствия компетентности, др. Все это приводит человека к неоднозначным последствиям. С одной стороны – к депрессии, отчужденности и, как следствие, к нездоровому образу жизни. С другой стороны – к развитию агрессии, неуправляемости своим поведением, неправильной расстановкой жизненных приоритетов, что приводит к разного рода конфликтам, утрате основополагающих духовных ценностей, адекватного восприятия мира в целом.

В этом ракурсе стоит говорить об «обеспечении личной безопасности» [4], предполагающей ряд мер, ориентированных на защиту своего психологического здоровья. И в первую очередь следует обратить внимание на *саморегуляцию*, «управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием» [1]. Акцентируя внимание на данном определении, можно уверенно утверждать, что воспитание саморегуляции возможно в системе занятий физическими упражнениями, предполагающими все перечисленные действия – это и мотивация к занятиям, и представление ожидаемого результата, и выполнение самих физических упражнений, сопровождающихся правильным дыханием.

На сегодняшний день данной проблемой занимается такая дисциплина, как *Психофитнес*. Это метод физической и психологической тренировки, объединяющий движение, сознание и суггестивные техники, которые используются в контексте тренировки, состоящей из физических упражнений функционального тренинга и техник внимательности/осознанности, чтобы оптимизировать существование человека на физическом и психо-поведенческом уровне.

Согласно наблюдениям, проведенным испанцем Алланом Тельо [6], психофитнес успешно используется в управлении стрессом, в

психологической тренировке для оптимизации производительности, в ремоделировании тела, а также в качестве дополнительного метода в некоторых психотерапевтических подходах.

Согласно существующим исследованиям [2, 3, 5 и др.], развитие способности к самосознанию, принятию себя и сосредоточению на себе способствует достижению и поддержанию физического и психического благополучия. Эта способность, проявляемая во время тренировки, может быть распространена на другие области жизни автоматически или с помощью суггестивных техник. Сосредоточение внимания на выполняемых движениях облегчает оптимизировать свои повседневные действия, а также использовать его в терапевтических целях.

В современных условиях перестройки всех экономических и социальных отношений особая роль отводится потенциалу возможностей психофизической установки личности и психологическому потенциалу коллектива. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры в целом и фитнеса в частности.

В этой связи, в программу магистратуры «Технологии и менеджмент фитнеса» была введена дисциплина «Психофитнес», которая дает возможность будущему, или настоящему, тренеру не только получить общее представление о взаимосвязи психического и физического и, таким образом, расширить и углубить свое мировоззрение, но и получить знания об использовании современных подходов и методов. Полученные в ходе курса теоретические и методологические знания помогут магистру в решении его практических задач, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований.

Цель курса – формирование целостного взгляда на сущность психофизических процессов, происходящих в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний фитнес-тренеров, помощь в повышении их профессионализма в области фитнеса.

Преподавание магистерского курса «Психофитнес» направлено на достижение следующих *общих задач*:

1. Формирование системы представлений об основных закономерностях профессиональной деятельности фитнес-специалиста.
2. Усвоение общих и частных принципов проявления и психофизического развития в условиях фитнес-деятельности.
3. Повышение навыков использования теоретических и практическо-методических знаний в научной деятельности в области фитнеса.

Особенность данного курса состоит в аргументации фитнес-деятельности, предполагающей синтез двух областей: психологию и фитнес-тренинг. В связи с этим программа курса предоставляет *частные задачи*:

- психофизический анализ фитнес-деятельности;
- диагностика психических процессов и психофизических состояний в процессе проведения занятий фитнесом;

- изучение психических особенностей личности занимающихся фитнесом;
- исследование технологий саморегуляции в фитнесе;
- разработка анкеты для проведения социологического исследования;
- выбор психофизических методов научного исследования фитнес-деятельности;
- разработка блока психофизических тестов в фитнес-системе.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, где учебная деятельность осуществляется с направлением на изучение рекомендованной литературы по проблемам представленных тем, не входивших в материалы лекций, а также лабораторных работ (табл. 1).

Таблица 1

Администрирование дисциплины

Название курса/модуля	<i>ПСИХОФИТНЕС</i>				Код курса/модуля	<i>S 03 O.16</i>	
Год обучения	<i>II</i>	Семестр	<i>III</i>	Тип итоговой оценки		<i>Экз.</i>	
Степень обязательности	<i>A</i>		Формирующая категория		<i>S</i>	К-во кредитов	<i>6</i>
Общее количество часов по учебной программе	<i>180</i>		Прямой контакт	<i>60</i>	Индивидуальная работа		<i>120</i>
Доля видов деятельности	Лекции	<i>30</i>	Семинары	<i>22</i>	Лабораторные работы		<i>8</i>
Преподаватели, обеспечивающие преподавание курса	Лекции				Семинары/Лабораторные работы		
	<i>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</i>				<i>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</i>		
Язык преподавания	<i>Румынский, русский</i>						
Кафедра	<i>Гимнастика</i>						

Описание: *S* – специализированная; *A* – по выбору

Основная цель *теоретических занятий* состоит в формировании у специалистов в области фитнеса более глубоких психофизических знаний о профессиональной деятельности.

Основная цель *семинаров* – закрепление сформированных теоретических знаний, что предполагает совершенствование навыков использования на практике методологии психофизических исследований в профессиональной фитнес-деятельности.

Лабораторные занятия призваны закрепить сформированные теоретические и методические знания, что предполагает совершенствование навыков использования на практике технологий организации и проведения различных занятий по фитнесу.

В системе *индивидуальной работы* магистрант изучает предмет в зависимости от степени подготовки. Образовательные цели структурированы в

соответствии с организацией процесса послевузовского образования. Содержание предмета для индивидуальной работы – это анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, технологических умений и технических навыков для последовательной реализации профессиональной деятельности.

Реализация учебного процесса данного курса предполагает использование следующих *методов обучения*: лекция, объяснение, анализ, синтез, демонстрация, моделирование, проектирование, проблематизация, алгоритмизация, ролевые игры.

Программа специализированного курса состоит из восьми тем, которые включают в себя базовые разделы психофизической науки, имеющие профессиональную направленность (табл. 2).

Таблица 2

Тематическое содержание дисциплины «ПСИХОФИТНЕС»

№ п/п	Темы	Форма обучения: дневная			Инд. работа
		К-во часов прямого контакта			
		Лекции	Семинары	Лаб. работа	
1.	Психофизическая характеристика фитнес-деятельности	2	2		12
2.	Технологии принятия решений в системе фитнес-деятельности	4	2		14
3.	Алгоритмы эффективного межличностного общения на занятиях фитнесом	2	2		12
4.	Ролевая регуляция социального поведения занимающихся фитнесом	4	2		14
5.	Медитативные техники в фитнесе	4	2	2	14
6.	Регулировка мышечного тонуса в процессе фитнес-деятельности	4	2	2	14
7.	Дыхательные техники для занятий фитнесом	4	4	2	18
8.	Идеомоторный тренинг занимающихся фитнесом	6	6	2	22
Всего:		30	22	8	120
Всего:		60			
Итого:		180			

Все психофизические технологии направлены на развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей человека. Они включают в себя комплекс естественнонаучных и гуманитарных научных знаний, обеспечивают приобретение основ психофизической диагностики.

В текущем курсе присутствуют психофизические технологии для внутренней установки человека с целью его развития и самореализации. Объектом технологизации являются личностные сферы человеческого развития, способы и средства к существованию, профессиональное развитие.

Занятия основаны на традиционных и инновационных образовательных технологиях – лекции, эвристические беседы, семинары, лабораторные занятия.

На семинарах используются различные формы и методы обучения и мониторинга, такие как: презентации магистрантов по освоению материалов курса с использованием дополнительной литературы; диагностика собственного поведения в процессе анализа целостной учебной ситуации; теоретические дискуссии, дискуссии на семинарах; ролевые игры; аттестация; концептуальные и терминологические флэш-тесты; тестовый контроль. На лабораторных занятиях проводятся модели социологических опросов, разрабатываются блоки психологических и физических тестов.

Качество профессиональной подготовки фитнес-тренеров зависит от эффективности механизма оценки профессиональных знаний, навыков и умений. Для проверки учебной деятельности применяется предварительная, оперативная, текущая, тематическая и итоговая оценка. Реализация любой формы оценки направлена на обеспечение ряда принципов, таких как объективизация, систематизация, публичность.

Таким образом, дисциплина «Психофитнес», преподаваемая в магистратуре по специальности «Технологии и менеджмент в фитнесе», направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения выбранного вида профессиональной деятельности, приобретение квалификации, предполагающей овладение профессией на качественном уровне.

Литература

1. Марина, И.Е. Способы саморегуляции личности; [Б.и.], 2011. 5 с. URL: <https://rucont.ru/efd/288332>
2. Налчаджян, А.А. Психика, сознание, самосознание. [AvidReaders.ru](https://avidreaders.ru), 2011; URL: <https://avidreaders.ru/book/psihika-soznanie-samosoznanie.html>
3. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание. М.: Изд-во политической литературы, 1972. 304 с.
4. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 607 с.
5. Тойч, Ч.К. Духовность и самосознание личности. М.: ИП Наминач А.П., 2007. 176 с.
6. Tello, A. The AtelTrainer Method (Book 1): Psycho-Fitness Holistic (Transcendental knowledge – Ancestral healing). Kindle Edition. 256 p.