

УДК 378.091.2–055.2:796.412
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-09>

ОЦІНКА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Синиця С. В.

*кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури адаптивної
та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
вул. Остроградського, 2, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0001-7965-8355
sinicasv@ukr.net*

Синиця Т. О.

*кандидат наук із фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Першотравневий просп., 24, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0002-6971-0161
sinicata@ukr.net*

Корносенко О. К.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури адаптивної
та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
вул. Остроградського, 2, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0002-9376-176X
kornosenko@ukr.net*

Ключові слова: *студенти,
фітнес-технології,
технічна майстерність,
експертні оцінки.*

Зниження рівня рухової активності населення та зниження показників фізичного здоров'я викликає зацікавленість науковців, тренерів, медиків тощо у вирішенні цієї проблеми. Відкриття нових фітнес-клубів, тренажерних комплексів, студій спрямоване на вирішення питання низького рівня рухової активності, а також зумовлює необхідність підготовки фахівців (тренерів) компетентних у проведенні занять із групових та персональних занять фітнесом. Заклади вищої освіти, реагуючи на запити суспільства, почали активно включати до освітніх програм дисципліни, які дають змогу здійснювати підготовку до організації і проведення фітнес-тренувань. Одним із таких є дисципліна «Сучасні фітнес-технології». У дослідженні здійснено експериментальну перевірку ефективності програми навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології», зокрема оцінку рівня технічної майстерності студентів після її вивчення. Сформульовано мету, очікувані результати навчання й орієнтовну тематику дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; розроблено критерії діагностування технічної майстерності майбутніх тренерів із фітнесу, за якими здійснювалася експертна оцінка: техніка виконання рухових дій і вправ; відповідність музичного супроводу заняттю; дотримання техніки безпеки на занятті; комунікативні здібності спілкування з тими, хто займаються; емоційність заняття; логічність

та доцільність застосування методів на занятті; логічність побудови комплексу вправ; дотримання структури заняття. Експертну оцінку здійснювали незалежні експерти, компетентні фахівці у проведенні занять з аеробіки та фітнесу, які мають досвід професійної діяльності, працюють у закладах вищої освіти та мають науковий ступінь «кандидат наук». За попереднім ознайомленням із протоколом експертних оцінок та системою оцінювання розроблених критеріїв фахівці переглядали заняття, які проводили студенти. За визначенням незалежних експертів виявлено, що після вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології» рівень готовності студентів відповідав 4,7 балам із п'яти можливих, що свідчить про ефективність програми навчальної дисципліни і високу якість професійної підготовки здобувачів.

AN ASSESSMENT OF THE READINESS OF FUTURE TRAINERS FOR USING FITNESS TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Synytsya S. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
of Adaptive and Mass Physical Culture
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
Ostrogradskoho str., 2, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7965-8355
sinicasv@ukr.net*

Synytsya T. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Head of the Department of Physics Education
National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic"
Pershotravneva Ave. 24, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6971-0161
sinicata@ukr.net*

Kornosenko O. K.

*Doctor of Pedagogy, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Adaptive,
and Mass Physical Culture
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
Ostrogradskoho str., 2, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9376-176X
kornosenko@ukr.net*

Key words: *students, fitness technology, technical skills, expert assessments.*

The decreased level of physical activity and declined physical health indicators provoke interest of scientists, coaches, medical workers etc., when solving this problem. The opening of new fitness clubs, training complexes, studios are aimed for solving problem of low physical activity level; besides, it causes the necessity of preparing specialists (coaches), who are competent in conducting group and personal fitness classes. Higher education establishments, responding to the society demands, energetically began to include for their curriculum

programs some disciplines, which help to provide preparation for organizing and conducting fitness trainings. One of them is a discipline “Modern Fitness Technologies”. The research carried out an experimental effectiveness verification of the curriculum of the discipline “Modern fitness technologies”, in particular the assessment of the level of technical skills of students after its study. The aim, expected results of training and approximate subjects of discipline “Modern fitness technologies” are formulated. The criteria for diagnosing the technical skills of the future people in fitness was developed, which helped to make an expert evaluation: the technique of performing motor actions and exercises; correspondence of musical accompaniment to the lesson; safety precautions in class; communicative ability of connection with those, who are involved; emotionality of the lesson; the expediency and consistency of applied methods during the class; the logic of building a set of exercises; abundance of the lesson’s structure. Independent experts, competent specialists in conducting aerobic and fitness classes made an expert evaluation. They have an experience in professional activity, work at higher education establishments and have Ph.D. After being acquainted with the protocol of expert assessments and the system of assessment of the developed criteria, the specialists reviewed the classes conducted by the students. According to independent experts, after studying the discipline “Modern Fitness Technology” the level of readiness of students is corresponded to 4.7 points out of five possible, which indicates the effectiveness of the discipline curriculum and the high quality of training.

Постановка проблеми. Погіршення функціонального стану, фізичного здоров’я, рівня працездатності, населення України, зумовлене зниженням рівня рухової активності, викликає занепокоєння в науковців, медиків, тренерів тощо [2; 7]. Свідомі українці з метою збереження здоров’я прагнуть до систематичних занять фізичними вправами і звертаються до організованих рекреаційно-оздоровчих і фітнес-технологій. Зокрема, заняття фітнесом нині вважається найпопулярнішим видом рухової активності, підтвердженням цього є розвинена мережа фітнес-закладів та результати проведених досліджень науковців [9]. З огляду на постійний розвиток фітнес-індустрії на ринку праці затребуваними виявилися такі професії, як фітнес-тренер, інструктор з аеробіки, інструктор-методист тренажерного комплексу (залу) та ін. [5]. Відповідно, заклади вищої освіти, реагуючи на запити суспільства, почали активно включати до освітніх програм компоненти, які дозволяють здійснювати підготовку до організації і проведення фітнес-тренувань (маються на увазі ментальні, силові, аеробічні технології). Оскільки заклади вищої освіти отримали автономність щодо вибору освітніх компонентів з урахуванням фахових компетентностей, зазначених Стандартами вищої освіти відповідних спеціальностей, дисципліни, які мають безпосереднє відношення до підготовки фахівців означених професій, різняться за назвами на кшталт «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і практика оздоровчого фітнесу», «Оздоровчий фітнес із методикою викладання», «Функціональний фітнес» та ін.

Дисципліни викладаються здобувачам спеціальностей 017 Фізична культура та спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Підготовці майбутніх фахівців до використання фітнес-технологій у професійній діяльності передували численні дослідження, які розкривали механізм проєктування комплексних оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі гімнастики (О. Афтімічук, М. Батіщева, Н. Белікова, Г. Жерносенко, та ін. [1; 2; 4]. Наявні напрацювання з питань формування професійних знань і вмій проведення занять із базової аеробіки для студентів ЗВО (Г. Жерносенко, Т. Лисицька, С. Синиця, Т. Синиця, Л. Сиднева й ін.) [4; 8]. Завдання професійної підготовки фахівців із фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики і фітнесу з’ясовані О. Афтімічук, М. Батіщевою, М. Василенко, М. Дутчаком, О. Корносенко й ін. [1; 3; 6], оздоровчої фізичної культури – Т. Круцевич, М. Носко, Т. Ротерс, Б. Френкс, Е. Хоулі й ін. [7; 10]. Водночас у наукових розвідках бракує уваги вивченню ефективності навчальних програм, які формують у здобувачів компетентності щодо викладання сучасних видів фітнесу, їх змістового наповнення й відповідності результатів навчання соціального замовлення, яке висуває високі вимоги до рівня готовності фітнес-тренерів, компетентного оцінювання технічної майстерності майбутніх фахівців, яке є основою проведення якісного тренінгу.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність програми дисципліни

«Сучасні фітнес-технології», зокрема оцінити рівень технічної майстерності здобувачів вищої освіти після її вивчення.

Методи дослідження. З метою розробки системного підходу до вивчення проблеми було застосовано методи аналізу, узагальнення й систематизації літературних джерел за такими етапами: аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць, які стосуються досліджень у галузі охорони здоров'я і фітнесу, організаційно-методичних засад викладання різновидів фітнесу; програмно-нормативне забезпечення з метою визначення мети й програмних результатів дисципліни «Сучасні фітнес-технології»; методичних праць, для визначення критеріїв оцінки технічної майстерності здобувачів. Метод експертних оцінок використовувався з метою з'ясування ефективності програми навчальної дисципліни «Сучасні фітнес-технології» й отримання інформації про рівень сформованості технічної майстерності здобувачів щодо проведення фітнес-тренування з вибраним напрямом. Педагогічний експеримент – спеціально організоване дослідження, проведене з метою перевірки ефективності зумовленої програми. Експеримент проводився протягом 2020–2021 навчального року на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка зі здобувачами, які вивчали дисципліну «Сучасні фітнес-технології». За допомогою методів математичної статистики визначався середній бал, виставлений експертною комісією, за проведення студентами звітного заняття.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз соціального замовлення, специфіки роботи фахівців у галузі фітнесу, потреби й інтереси студентської молоді дав змогу сформулювати мету, очікувані результати й теми дисципліни «Сучасні фітнес-технології». Основною метою підготовки фахівців до використання фітнес-технологій у професійній діяльності є оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками, необхідними для самостійної тренерської й організаційно-управлінської діяльності в галузі оздоровчого фітнесу, проведення аеробічних, силових, ментальних групових програм і персональних тренувань із людьми різного віку.

Очікуваними результатами навчання є:

- розуміти основні поняття фітнесу, класифікувати види занять з оздоровчого фітнесу;
- визначати мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу, спираючись на біомеханічні характеристики вихідних положень і рухів;
- пояснювати заборонені вправи, пропонувати практичну заміну їм;
- описувати типові помилки під час виконання рухів та прийоми їх подолання;

– розуміти структуру занять з оздоровчого фітнесу і окремих його частин;

– володіти теорією та методикою базового тренування;

– добирати і використовувати під час проведення занять музичний супровід, фітнес-інвентар і тренажерне обладнання;

– демонструвати проведення окремих комплексів і тренування загалом за сучасними аеробічними, силовими і ментальними програмами.

Теми аудиторних занять та самостійної роботи наведені нижче.

Тема 1. Фітнес як напрям фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Вплив занять оздоровчими видами фітнесу на функціональні системи організму людини.

Тема 3. Класифікація і характеристика видів фітнесу, фітнес-обладнання.

Тема 4. Структура і зміст базового фітнес-тренування.

Тема 5. Технічна майстерність інструктора з аеробіки. Методи побудови композицій.

Тема 6. Технологія проведення заняття з силового фітнесу.

Тема 7. Методичні особливості проведення ментальних видів фітнесу.

Власний досвід проведення занять вказує на необхідність достатньої попередньої підготовки у здобувачів, зокрема, сформованості координаційних здібностей, витривалості, гнучкості.

Для виявлення ефективності програми дисципліни «Сучасні фітнес-технології» було проведено дослідження, до якого було залучено незалежних експертів, що мали здійснити оцінку рівня проведення залікового фітнес-заняття студентами. До експерименту було залучено п'ять незалежних експертів рівної кваліфікації, які відповідали критеріям: вища освіта за кваліфікацією «викладач фізичного виховання»; досвід професійно-практичної діяльності в галузі фітнесу. Для оцінки рівня технічної майстерності здобувачі проводили одне залікове фітнес-тренування за вибором (аеробічне, силове, ментальне). Для чистоти експерименту для студентів були створені однакові умови: наявність обладнання, час на проведення у межах 30 хвилин, можливість вибору музики тощо.

Проведення експериментального дослідження вимагало розроблення критеріїв, за якими здійснювалася оцінка рівня технічної майстерності здобувачів. Оцінка проводилася за п'ятибальною шкалою, де найвищий бал – 5, найнижчий – 1. Критеріальний аналіз здійснювався за такими показниками:

- 1) техніка виконання рухових дій і вправ;
- 2) відповідність музичного супроводу заняттю;
- 3) дотримання техніки безпеки на занятті;

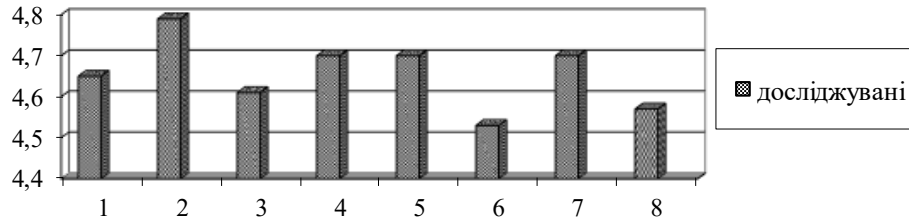


Рис. 1. Рівень проведення заняття за досліджуваними критеріями, де

1 – техніка виконання рухових дій і вправ; 2 – відповідність музичного супроводу заняттю; 3 – дотримання техніки безпеки на занятті; 4 – комунікативні здібності спілкування з тими, хто займаються; 5 – емоційність заняття; 6 – логічність та доцільність застосування методів на занятті; 7 – логічність побудови комплексу вправ; 8 – дотримання структури заняття

4) комунікативні здібності спілкування студентів із тими, хто займаються;

5) емоційність заняття;

6) логічність та доречність застосування методів на занятті;

7) логічність побудови комплексу вправ;

8) дотримання структури заняття (відповідність тривалості частин заняття).

Після проведення експериментального дослідження нами були отримані дані, які зафіксували високі показники за вісьмома критеріями (рис. 1).

Найвищий бал (4,8) студенти отримали за відповідність музичного супроводу заняттю. Це свідчить про те, що більшість студентів доцільно підібрали музичний супровід до заняття, досконало володіли властивостями музичного твору, ритмічно виконували рухи та добре орієнтувалися в підрахунку музичних тактів. Рівень техніки виконання рухових дій і вправ у студентів відповідав 4,7 балам, що характеризує правильність постави, техніки вправ та злитність рухів у комбінаціях тощо. Дотримання техніки безпеки на занятті забезпечується відсутністю заборонених в аеробіці вправ, відповідністю технічного обладнання виду заняття та належним технічним рівнем виконання вправ. За протоколами експертів студенти отримали середній бал 4,6, що вказує на здатність дотримувалися техніки безпеки на занятті. Комунікативні здібності студентів оцінювалися за їхньою поведінкою, вмінням мотивувати до занять та реакцією на спілкування тих, хто займаються. Експерти оцінили це вміння на 4,7 балів. Оцінка логічності й доцільності застосування методів на занятті, до яких включалися кьюінг (вербальні та невербальні форми комунікацій), методи, спрямовані на навчання рухових дій, та методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей у студентів, відповідала 4,5 балів. Оцінюючи логічність побудови комплексу вправ, експерти звертали увагу на різноманітність застосовуваних рухів та

зручність їх виконання під час заняття. Це відбилося на результатах – студенти отримали в середньому 4,7 бали. Кожне заняття, незалежно від його виду та мети, з якою воно проводиться, має відповідати часовим нормам і рівню інтенсивності навантаження. За цими показниками студенти отримали в середньому 4,6 бали. Результати засвідчили, що студенти правильно будували заняття, тривалість його частин відповідала загальноприйнятним нормам (підготовча частина – 12–15% загальної тривалості; основна – 70–80%; заключна – 8–10%).

Результати експертів підлягали перевірці на достовірність, що здійснювалась за допомогою визначення коефіцієнта конкордації. Його результати показали, що думки експертів узгоджені, бо ймовірність помилки була рівна 0,75.

Висновки. У результаті проведених досліджень встановлено, що зміст програм «Функціональний фітнес», «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і практика оздоровчого фітнесу», «Оздоровчий фітнес із методикою викладання» є дотичними, оскільки мають схожі за змістом мету, теми й результати навчання. Якість викладання та їх ефективність залежать від низки факторів: рівень мотивації здобувачів, компетентність викладачів, матеріально-технічні умови закладу освіти, відповідні передреквізити (попередні знання, уміння й навички, які слугують базою на наступних етапах підготовки здобувачів).

За визначенням незалежних експертів рівень проведення занять фітнесу у студентів відповідає 4,7 бала, що свідчить про ефективність експериментальної програми дисципліни «Сучасні фітнес-технології» і високу якість професійної підготовки здобувачів.

Перспективи подальших досліджень полягають в оцінці рівня функціонального стану здобувачів після вивчення дисципліни «Сучасні фітнес-технології».

ЛІТЕРАТУРА

1. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2009. 20 с.

2. Белікова Н.О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1(29). С. 31–35.
3. Василенко М.М. Стан та перспективи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 3(2). С. 53–56.
4. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «Физическая культура». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2007. № 2. С. 101–108.
5. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010. Київ : Соцінформ, 2010. URL: <https://kodeksy.com.ua/buh/kp/3475.htm>
6. Корносенко О.К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навчально-методичний посібник. Полтава : Сімон, 2020. 273 с.
7. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
8. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Львів, 2018. 236 с.
9. Синиця Т.О., Синиця С.В. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С. 55–62.
10. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. А. Яценко. Киев : Олімпійська література, 2000. 368 с.

REFERENCES

1. Batishcheva, M.R. (2009). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do provedennia ozdorovchoi himnastyky ta fitnesu z divchatomy-starshoklasnytsiamy [Preparation of future physical education teachers for health gymnastics and fitness with high school girls]*. (Extended abstract of PhD diss). Luhansk [in Ukrainian].
2. Bielikova, N.O. (2015). Oздorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [Rehabilitation of students of a special medical group by means of aerobic fitness programs]. In A.V. Tsos, & S.P. Kozibrotskiy (Comps.), *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society]*. (№ 1(29), pp. 31–35). Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
3. Vasylenko, M.M. (2015). Stan ta perspektyvy profesiinoi pidhotovky maibutnikh fitnes-treneriv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Status and prospects of professional training of future fitness trainers in higher educational institutions]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport) [Scientific journal Nat. ped. un-tu them. MP Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]*, 3 (2), 53–56 [in Ukrainian].
4. Zhernosenko, G. A. (2007). Osobennosti prepodavaniia fitnes-aerobiki po distcipline «Fizicheskaia kultura» [Features of teaching fitness aerobics in the discipline “Physical culture”]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei [Physical education of students of creative specialties]*, 2, 101–108 [in Russian].
5. *Natsionalnyi klasyfikator Ukrainy: «Klasyfikator profesii» DK 003:2010 [National Classifier of Ukraine: “Classifier of Professions” DK 003: 2010]*. (2010). Kyiv : Sotsinform. Retrieved from <https://kodeksy.com.ua/buh/kp/3475.htm> [in Ukrainian].
6. Kornosenko, O.K. (2020). *Ozdorovchyi fitnes: teoriia i praktyka [Health fitness: theory and practice]: navch.-metod. posib. Poltava : Simon* [in Ukrainian].
7. Nosko, M.O., Harkusha, S.V., & Voiedilova, O.M. (2014). *Zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Health technologies in physical education]: monohrafiia. Kyiv : SPD Chalchynska N.V.* [in Ukrainian].
8. Synytsia S.V., Shesterova L.Ye., & Synytsia T.O. (2018) *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia* [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Lviv [in Ukrainian]
9. Synytsia, T.O., & Synytsia, S.V. (2020). Obgruntuvannia zmistu suchasnykh vydiv ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu dlia zhinok pershoho zriloho viku [Substantiation of the content of modern types of health aerobics and mental fitness for women of the first mature age]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fyzichne vykhovannia ta sport [Bulletin of Zaporizhia National University. Physical education and sports]*, 1, 55–62 [in Ukrainian].
10. Khouli, E.T., & Frenks, B.D. (2000). *Ozdorovitelnyi fitness [Wellness fitness]*. Kiev : Olimp. l-ra [in Russian].