

**УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ФИТНЕСС-ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**



Ольга Афтимичук

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Анотація

В рамках цього дослідження була вивчена проблема професійної майстерності фітнес-тренера. Була представлена структура професійної майстерності та складові педагогічної техніки, якими повинен оперувати фахівець з фізичного виховання при проведенні оздоровчих занять з різним контингентом що займаються.

У статті представлений аналіз соціологічного дослідження, проведене серед тих хто займаються у двох фітнес клубів, з метою визначення рівня професійної майстерності фітнес-тренера.

Ключові слова: педагогічна майстерність, гуманістична спрямованість особистості, професійно-педагогічна компетентність, педагогічні здібності, педагогічна техніка, фітнес-тренер, оздоровчі заняття.

Annotation

In the present study was investigated the problem of professional skill fitness trainer. Was represented by its structure and components of pedagogical techniques, which must operate with a specialist in physical education during health classes dealing with various contingent.

The paper presents an analysis of the survey, conducted among those engaged in two fitness clubs in order to determine the level of professional skill fitness trainer.

Key words: pedagogical skills, humanistic individual, professional and pedagogical competence, teaching ability, teaching equipment, fitness trainer, wellness classes.

Постановка проблеми. Тренер/инструктор фитнес-центра – это специалист, организующий проведение физкультурных занятий оздоровительной направленности и других мероприятий по приобщению к здоровому образу жизни.

Работа тренера/инструктора фитнес-центра требует от него серьезной спортивной и методической подготовленности, подтвержденной не только соответствующими документами, но и, что самое главное, практически навыками, которые необходимо продемонстрировать при проведении пробных занятий [1]. Тренерами/инструкторами, как правило, становятся бывшие спортсмены, получившие специальное физкультурное образование. Зачастую инструкторами работают и люди, закончившие лишь кратковременные курсы и при этом неплохо освоившие упражнения одного из направлений фитнеса. Однако такие инструкторы-демонстраторы ведут занятия исключительно по чужим программам и, как правило, оказываются беспомощными в любых нестандартных ситуациях.

Анализ последних исследований и публикаций. Профессиональная деятельность тренера/инструктора фитнес-центра со-



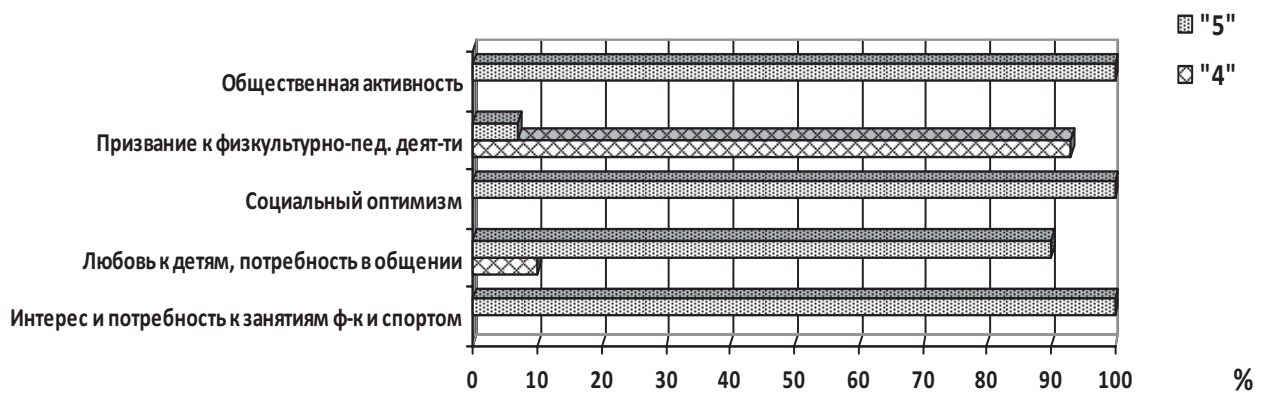


Рис. 1. Гуманистическая направленность личности.

стоит из подготовки и проведения занятий [3]. Подготовка к занятиям подразумевает, наряду с обеспечением необходимым для занятий инвентарем, музыкальными записями и т.п., проверку состояния зала, тренажеров, также планирование и распределение практического материала, как в рамках отдельного занятия, так и на недельный/по месячный период. Тренер/инструктор встречает пришедших на занятия людей, приветствует их, спрашивает о самочувствии, настроении; распределяет занимающихся для занятий, согласовывает с ними программу урока, предлагая конкретные упражнения и их заранее продуманные последовательности.

Содержанием конкретных занятий в фитнес-центре могут быть упражнения различной направленности [5]. Особенно ценятся специалисты, владеющие разными видами упражне-

ний и умеющие использовать их комплексно. В фитнес-центрах, оснащенных плавательными бассейнами, работают инструкторы, владеющие методикой проведения занятий в воде.

Во время проведения занятий тренер/инструктор не только сам выполняет упражнения, но обучает занимающихся, следит за их состоянием, дает рекомендации, отвечает на вопросы [2].

В системе фитнеса существуют два варианта занятий: групповые и индивидуальные. Наиболее обеспеченные клиенты предпочитают, как правило, индивидуальную работу с опытным тренером/инструктором. При этом фитнесом занимаются не только взрослые, но и дети. Есть много клубов, специализирующихся на занятиях с детьми (бэби-фитнес).

Тренер/инструктор фитнес-центра должен знать основы ана-

томии, физиологии, биохимии, психологии, педагогики, владеть теоретическими и методическими основами физической культуры и спорта [1]. Должен сам уметь отлично выполнять те упражнения, которые показывает, быть в состоянии четко объяснить любое движение, уметь обучать людей разного возраста и разного уровня подготовленности, подбирать упражнения, музыку, грамотно распределять нагрузку, оценивать состояние занимающихся. Важно, чтобы инструктор мог тактично общаться, заражать своей энергией, хорошим настроением. Нужны уверенность в себе, обаяние, коммуникативные качества [4].

Постановка задачи. С целью определения уровня сформированности педагогического мастерства фитнес-тренера в системе оздоровительных занятий был проведен социологический опрос.

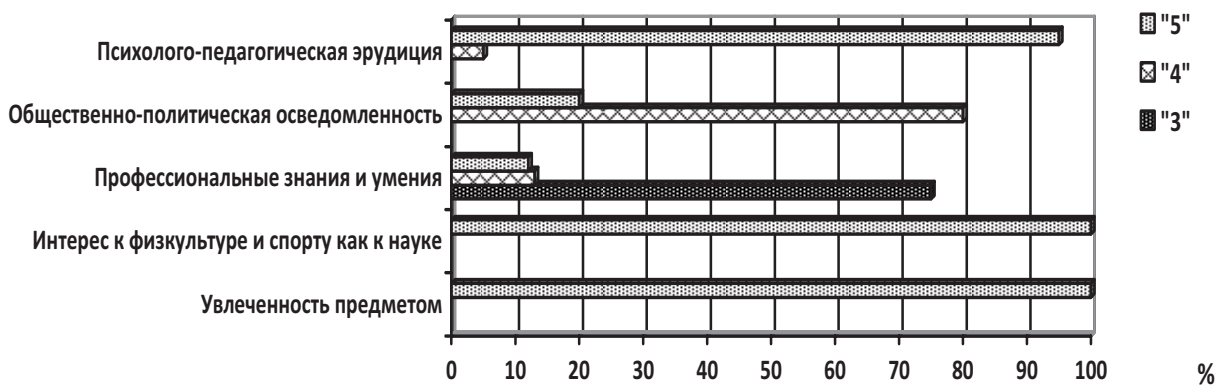


Рис. 2. Профессионально-педагогическая компетентность



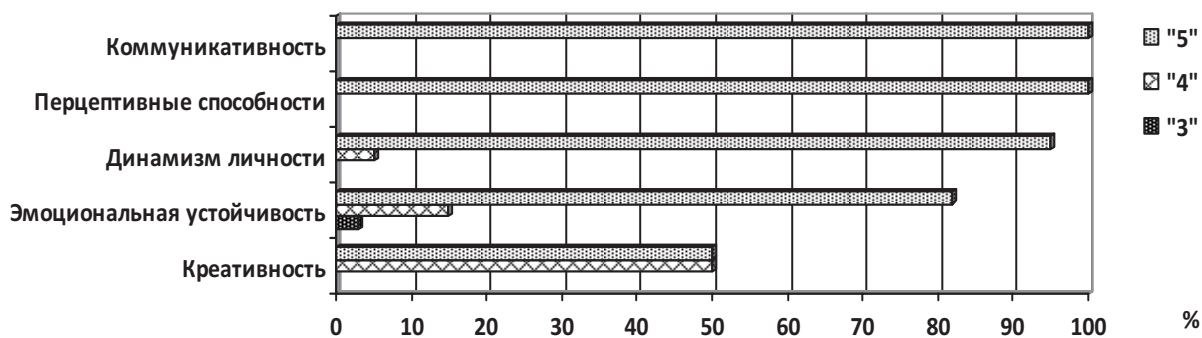


Рис. 3. Педагогические способности

Для более объективного оценивания были разработаны два блока анкет: первый предназначался респондентам-тренерам, второй – респондентам, занимающимся у этих тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Всего анкетированию было подвергнуто 40 респондентов: тренеры (20 респондентов) и посетители фитнес-клубов «Niagara Fitness Club» и «Max Fitness» (20 респондентов) г.Кишинева.

В статье представлена анкета, разработанная для занимающихся с целью определения уровня овладения педагогическим мастерством своего тренера. В анкете обозначены четыре блока исследуемых компонентов педагогического мастерства:

- 1 – гуманистическая направленность личности;
- 2 – профессионально-педагогическая компетентность;
- 3 – педагогические способности;
- 4 – педагогическая техника.

Из пяти качеств первого блока (рисунок 1) три («общественная активность», «социальный оптимизм», «интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом») оценены всеми респондентами (100%) на 5 баллов из пяти. Это говорит о верно выбранной профессионально-педагогической направленности тренера. При этом «призвание к физкультурно-педагогической деятельности» они большинством голосов (97%) оценили на 4 балла.

В рамках блока «Профессионально-педагогическая компетентность» мы наблюдаем стопроцентный выбор (5 баллов) респондентами интереса к физической культуре и спорту как к науке и увлеченности предметом (рисунок 2). Большинство голосов (95%) занимающиеся отметили оценкой 5 и психолого-педагогическую эрудицию своего тренера. Это также говорит о верно выбранной им профессии. Тог-

да не понятно, почему профессиональные знания и умения были оценены в большинстве случаев (75%) на 3 балла. Из этого можно сделать только один вывод: занимающимся не хватает профессиональной компетентности их тренера.

Интересен и тот факт, что общественно-политическая осведомленность тренеров в 80% определилась только на 4 балла. Вероятно, это обусловлено либо отсутствием их интереса к данной социальной проблеме, либо их занятостью на работе, что, по нашему мнению, имеет большие обоснования.

Среди качеств блока «Педагогические способности» (рисунок 3) можно выделить «коммуникативность» и «перцептивные способности» как наиболее сформированные (5 баллов – 100% респондентов). Чуть слабее «динамизм личности» (5 баллов – 95%). «Эмоциональная устойчивость»

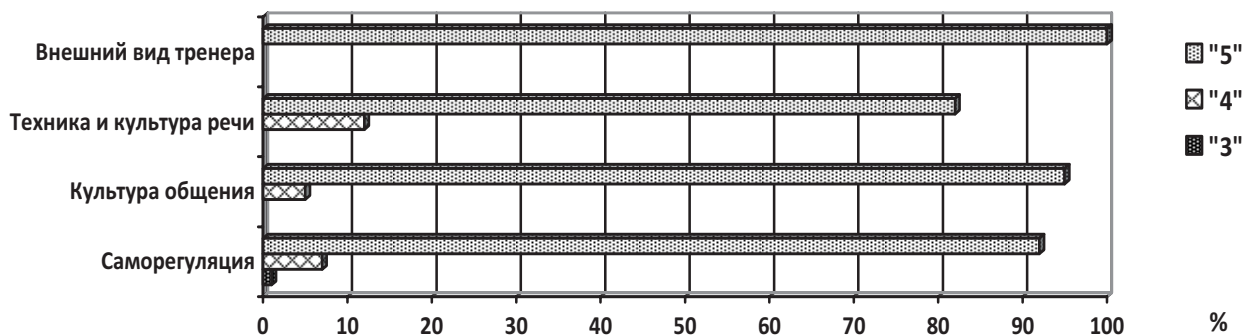


Рис. 4. Педагогическая техника



же выявила неоднородность суждений, поскольку мнения занимающихся распределились по трем оценкам: «5» – 82%, «4» – 15%, «3» – 3%. Как видим, не все тренеры обладают уравновешенным характером, что очень важно при работе со взрослым контингентом занимающихся.

К тому же наблюдается недостаточная подготовленность тренеров к профессиональному творчеству (по 50% на оценку «4» и «5»). Однако, по собранной нами информации, во многих фитнес клубах не приветствуют креативные способности работников-практиков, что может являться аргументацией полученных результатов соопроса.

Из показателей педагогической техники (рисунок 4) только «внешний вид тренера» (100%) определен идеальным (5 баллов). Остальные качества, хотя и меньшим составом (5-12%), отмечены 4 баллами. При этом 1% респондентов считает, что данные качества сформированы на 3 балла. Это, в

свою очередь, декларирует необходимость лучшего обучения тренеров педагогическому мастерству.

Выводы

1. Анализ материалов специализированной литературы по теории и практике физической культуры и спорта показал, что существуют наработки, определяющие специфику и структурные компоненты профессиональной деятельности специалиста, однако в отношении тренера по фитнесу данная проблема не рассматривается в соответствии со спортивной педагогикой и психологией физического воспитания.

2. Посредством социологического опроса, проведенного среди занимающихся фитнес-клубов «Niagara Fitness Club» и «Max Fitness», был определен уровень профессионального мастерства фитнес-тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук, О.Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздо-

ровительной физической культуры): Курс лекций для специальности „Рекреативная физическая культура” / О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. – Чл.: „Valinex” SA, 2009. – 260 p.

2. Деркач, А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. / А.А. Деркач. – М.: 2000. – Кн. 2. – 536 с.
3. Жукова, О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие / О.Л.Жукова. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 122 с.
4. Исаев, И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ф. Исаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
5. Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; Пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

