

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ASPECTE ALE PROFESIONALISMULUI UNUI ANTRENOR DE FITNESS

Poleacova Varvara, Aftimichuk Olga,

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Summary. The paper presents the results of a sociological survey conducted among students, fitness trainers. The aim of the research was to determine the components of the professional activity of a fitness specialist, as well as the processes of the formation of relevant knowledge and pedagogical skills within the framework of the university teaching and educational process.

Keywords: students, fitness trainers, professionalism.

Actualitatea. Analiza și sinteza cercetărilor în problema activității profesionale a unui specialist în educație fizică arată că pregătirea unui antrenor în domeniul fitness-ului este în stadiu de dezvoltare. O serie de cercetări au fost dedicate acestei probleme, dar într-o măsură mai mare aceasta se referă la componența pur practică a instruirii. Pe acest fond, aspectul teoretic și metodologic nu este dezvoltat la nivelul corespunzător.

Mulți cercetătorii [1, 2, 3 și alții] notează că profesorii începători își dezvoltă abilitățile de predare doar prin muncă practică timp de cinci ani. Pregătirea universitară nu include toate aspectele activității profesionale și didactice în cadrul procesului educațional al viitorilor antrenori de fitness. Același lucru se poate spune despre seminarele și convențiile desfășurate în cluburile de fitness pentru a pregăti instructori de fitness și aerobic. Atenția principală este îndreptată doar către pregătirea motrică a instructorului și apoi doar la nivel reproductiv.

Scopul și organizarea studiului. Scopul studiului a fost de a determina componentele activității profesionale a unui specialist în fitness, precum și procesele de formare a cunoștințelor relevante și a abilităților pedagogice în cadrul procesului de învățământ universitar.

Studiul a fost realizat pe baza Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova și a centrelor de fitness „Doza” și „Energy fitness” din Chișinău și a inclus elaborarea unui chestionar și implementarea unui sondaj sociologic în rândul studenților Universității de Educație Fizică și Sport (USEFS), antrenorilor în diverse domenii de fitness.

Pentru a stabili starea problemei studiate a fost realizat un chestionar la care au participat 54 de respondenți: studenți (42 persoane) specializați în fitness, antrenori (12 persoane) ai diferitelor cluburi de fitness în municipiul Chișinău.

Material de bază și discuție a rezultatelor. Pentru a clarifica deficiențele în pregătirea antrenorilor de fitness în ceea ce privește dezvoltarea cunoștințelor și abilităților profesionale pentru implementarea antrenamentului recreativ, studenții USEFS specializați în fitness, antrenorii de fitness au fost rugați să răspundă la următoarele întrebări.

La întrebarea chestionarului „Sunteți familiarizat cu problema profesionalismului unui antrenor de fitness?” 30% dintre studenți și 83% dintre antrenori au răspuns „Da” (fig. 1).

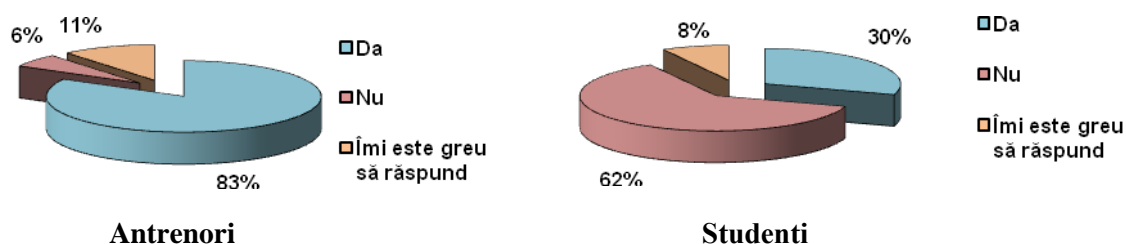


Fig. 1. Răspunsuri la întrebare: „Sunteți familiarizat cu problema profesionalismului unui antrenor de fitness?”

În același timp, studenții care au răspuns pozitiv la întrebarea pusă sunt deja instructori de fitness. După cum vedem, înțelegerea problemei profesionalismului este realizată de antrenori numai în procesul activităților lor practice. Acest lucru ne permite să judecăm că conștientizarea problemei este realizată empiric. În special, doar 51% dintre antrenori indică faptul că, atunci când au început să lucreze, au fost pregătiți pentru comunicarea profesională în sistemul de antrenament recreativ, evaluând pregătirea lor inițială la 5 puncte și pregătirea lor actuală la 8 puncte. Mai mult, pentru a ajunge la acest nivel, le-a fost nevoie mai bine de trei ani de activitate profesională. Astfel de răspunsuri se datorează faptului că majoritatea respondenților (64%) nu au studii speciale în domeniul educației fizice, dintre care 28% au urmat doar cursuri de formare a instructorilor de fitness.

Lipsa de cunoștințe în comportamentul pedagogic profesional în rândul studenților și antrenorilor de fitness este susținută de rezultatele răspunsurilor la o întrebare în care li s-a cerut să identifice cele mai importante trei caracteristici ale comportamentului kinestezic. Antrenorii și studenții au fost unanimi în răspunsurile lor. Ei au ales următoarele componente: „Expresii faciale” – 28% dintre formatori și 23% dintre studenți, „Mișcări ale părților corpului” – respectiv 23% și 21%, „Gesticulația” – respectiv 15% și 17%.

În ceea ce privește calitățile personale pe care ar trebui să le aibă un antrenor de fitness de grup, opiniile grupurilor de respondenți menționate mai sus au fost diferite în ceea ce privește a treia componentă: antrenorii și studenții au preferat auzul (29% și 21%, respectiv), memorie (23% și 18%, respectiv), coordonare – antrenori (18%) și simțul timpului – studenți (16%).

Necunoașterea studenților cu privire la abilitățile comportamentale kinestezice este confirmată de răspunsurile „Nu” (90%), pentru 8% li este greu să răspundă, iar doar 2% dintre studenții chestionați au nevoie de pregătire sistematică pentru această componentă a competenței profesionale (fig. 2).

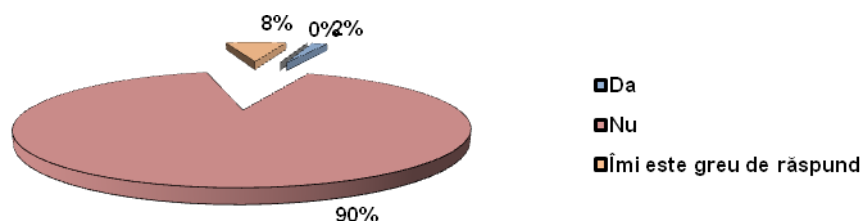


Fig. 2. Rezultatele unui sondaj al studenților privind necesitatea pregătirii sistematice pentru comportamentul kinestezic al unui antrenor de fitness

În același timp, ambele grupuri de respondenți consideră că această pregătire s-ar reflecta cel mai adecvat în cursuri la discipline speciale și un curs special, sau în cadrul unei discipline separate.

Conștientizarea importanței activității cercetate pentru profesionalismul unui antrenor în procesul de desfășurare a antrenamentului recreativ vine odată cu timpul de muncă practică într-un club de fitness. Această situație se reflectă în răspunsurile la întrebarea „V-ați implicat independent în formarea unui comportament profesional?” Studenții (98%) au răspuns „Nu”, în timp ce antrenorii de fitness (78%) au răspuns „Da”. Dintre caracteristicile acestei activități, antrenorii acordă preferință aspectului (89%) și comportamentului kinestezic (93%). În același timp, doar 13% dintre respondenți-antrenori acordă atenție comportamentului de vorbire. Acest rezultat nu face decât să confirme lipsa lor de educație specializată, întrucât universitățile acordă o atenție deosebită acestui aspect.

În general, rezultatele sondajului sociologic au confirmat afirmația anterioară conform căreia antrenorii de fitness dobândesc abilități profesionale nu la seminare și convenții, ci în perioada muncii lor practice directe cu un contingent diferit de practicanți.

Concluzii. Analiza rezultatelor unui sondaj sociologic a relevat că în cluburile de fitness nu fiecare antrenor are o educație specială de cultură fizică. Antrenorii de fitness primesc în principal formare la cursuri, seminare și convenții organizate de companie. Totodată, profesionalismul lor, potrivit antrenorilor, se manifestă după 3-5 ani de activitate practică.

Un sondaj al elevilor a demonstrat pregătirea lor pentru activitatea profesională de fitness antrenor, sub aspect teoretic. Acest lucru, la rândul său, ne permite să afirmăm că, la începerea activităților practice, viitorii antrenori de fitness vor avea o anumită cantitate de cunoștințe și nivelul de competențe profesionale format în timpul procesului de antrenament.

Literatura

1. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. Particularitățile psihologo-pedagogice activității profesionale și a personalității fitness-antrenorului. În: Teoria și metodologia fitness-ului (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]. Chișinău: Valinex SRL, 2017, p. 242-264.

2. Pâslaru, Vl. și colab. Competențe ale pedagogilor: Interpretări. Chișinău: Continental Grup, 2014. 192 p.