

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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, Молдова);

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

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.²

Moldavian State University / Institute of Physical Education and Sports,
Moldova ¹

Abstract. Professional suitability is defined as a set of psychological and psychophysical properties, as well as special knowledge, skills and abilities necessary to achieve acceptable labor efficiency. Features of professional activity in the fitness system, during communication with those involved, impose increased demands on the communicative competence and individual psychological characteristics of the specialist.

This article presents the results of a sociological study aimed at identifying the level of development of professional communicative competencies of fitness trainers in the system of health and recreational activities.

Relevance. A modern fitness trainer must have a set of communication skills that includes the ability to use verbal methods when conducting training, the ability to find contacts with all practitioners, regardless of their temperament, gender, social status, etc., to anticipate and prevent conflicts with clients.

In addition to these skills, there is a group of so-called information skills, which include:

- the ability to clearly explain, to speak in an accessible, understandable language;
- to clearly convey scientific facts and methodological instructions, as well as the ability to speak in front of an audience, colleagues, in print, the ability to conduct a conversation, the ability to give an interview.

A fitness industry trainer must have perfect command of the following types of speech activity [1]:

- speech management of intellectual activity;
- stimulating speech activity (motivation, attracting attention, setting a task, an ultimate goal);
- organizing speech activity (management of all activities of those training, management of the training process and the communication process);
- controlling activity (the so-called feedback).

A person's communicative potential is characterized by personal capabilities that determine the quality of his or her communication. Along with communication competence, it includes two more components: communicative personality traits that determine the development of the need for communication, attitude to the method of communication, and communicative abilities - the ability to take initiative in communication, the ability to be active, and to respond emotionally to the state of communication partners. Communicative skills are considered one of the most important components of pedagogical skill and one of the main conditions for the successful activity of a fitness trainer [2].

There are three main groups of communication skills that a modern fitness trainer should have [3]:

1. See and understand the personality and condition of partners, their relationships and attitude towards the initiator of communication.
2. Establish contact, manage the initiative of contact, use the whole range of means of organizing contact at all its stages.
3. Determine and use the uniqueness of one's own personality (communication style, attitude).

In the process of professional communication, special attention should be paid to visual communication (postures, gestures, appearance, bearing, gait), which has an autonomous nature of transmitting information through the visual channel and is an important incentive for organizing co-creation and increasing the level of motivation for training.

Successful communication activities of a trainer ensure optimal pedagogical communication and are part of professional skills. Optimal pedagogical communication creates the best conditions for the development of motivation of those involved in fitness, the creative nature of training activities and ensures a favorable emotional climate during training [4, 5]. That is why pedagogical tact determines the art of communication of a trainer as a teacher with clients of the fitness industry.

Main material. In order to identify the level of development of professional communication competencies of fitness trainers in the system of health and recreational activities, a sociological survey was conducted among active fitness adherents.

The survey involved 100 respondents: visitors of the network of fitness clubs “Unica Shaping Club” in Chisinau and Ialoveni. The survey participants were differentiated by four social categories: students, employed, unemployed and other categories.

The assessment was carried out using 14 criteria, formalized in a single protocol (Table 1). This process was applied to 10 trainers working in the fitness halls of the «Unica Shaping Club network».

Analyzing the obtained data, it can be noted that fitness trainers are generally prepared for professional communication with those involved. As we can see (Table 1), to a greater extent (40-90%) we observe “excellent” and “good” ratings for all criteria. However, it is recommended to improve the identified level in order to increase the effectiveness of the health training process, attract more people to fitness classes, and transform motivation for the formation of a healthy lifestyle for a modern person.

The testing results showed the following readiness for professional communication of fitness trainers according to the developed criteria (Table 1):

Table 1.

Results of testing of adherents of the network of fitness clubs
“Unica Shaping Club”

№	Average level of preparedness for professional communication (%)					
	Fitness Trainer Evaluation Criteria	Excellent	Good	Average	Below average	Poor
1.	Sociability of the instructor	40	40	20	0	0
2.	Energy of the instructor	20	60	20	0	0
3.	Individualized style of conducting training	50	0	40	10	0
4.	The instructor does not encourage inactivity during his training sessions	30	40	20	10	0
5.	The instructor explains his commands clearly	50	20	30	0	0
6.	The instructor does not humiliate the trainees	90	0	10	0	0
7.	All trainees strive to work actively during his training sessions	20	60	20	0	0
8.	The instructor maintains the rhythm of the training sessions	40	50	10	0	0
9.	Expressiveness of the training sessions	40	40	20	0	0
10.	The instructor's restraint and friendliness	70	20	10	0	0
11.	The instructor treats everyone present at the training with respect	70	20	10	0	0
12.	The instructor tries to monitor the quality of the exercises offered by each present	40	40	20	0	0
13.	The instructor motivates the trainees to train systematically	20	60	10	20	0
14.	The instructor communicates with the trainees after the training	20	40	30	0	10

Comparing the total score obtained as a result of testing each of the trainers with their work experience, we note a direct relationship between work experience and the level of professional training (Table 2). In addition, trainers who received the highest total score have a larger number of regular trainees, which indicates their professional competence, which includes communication skills, which are one of the main components of the trainer's pedagogical skills.

Table 2.

Results of the analysis of the assessments of the communicative competence of the fitness trainers of "Unica Shaping Club"

Trainers	Experience (years)	Total score	Number of regular clients
1.	2,4	64	41
2.	6,0	70	68
3.	1,0	53	19
4.	3,1	59	27
5.	1,6	41	6
6.	1,6	54	14
7.	0,5	57	16
8.	4,0	67	53
9.	0,4	56	13
10.	2,4	60	17

Conclusions. Thus, the professional training of a fitness trainer for professional communication within the framework of health and recreational training should have a more in-depth focus in the system of classes in special disciplines and courses taught both at the university and in fitness clubs.

To determine the level of preparedness for professional communication of fitness trainers, it is recommended to use the protocol for recording the assessment of the effectiveness of communication competencies developed in this work.

It is recommended that university methodologists for technological practice use the developed system of knowledge and skills for student interns in order to determine their level of preparedness for professional communication to improve their organizational and methodological skills.

References:

1. Aftimiciuc O., Roșca C. Componenta comunicării verbal-profesionale a instructorului de aerobică. În: Noi coordonate de calitate și eficiență în educație fizică și sport în perspectiva integrării europene: A XVI-a ses. anuală de comun. științ. cu particip. internaț. București: BREN, 2006, p. 258-262.

2. Aftimiciuc O. Comunicarea pedagogică de pe pozițiile priceperilor pedagogice. În: Aerobica. Teorie și metodică: [Manual] / O. Aftimiciuc, V. Jurat; Univ. Ed. Fiz. și Sport. Chișinău: "Valinex" SRL, 2016, p. 255-258.

3. Pearson J.C., Nelson P.E., Titsworth S., Hosek A. Human Communication. 7th edition. Publisher: McGraw Hill, 2020. 432 p.