

професійними якостями. Однією з важелів професійного зростання викладача є внутрішній успіх, тобто задоволення своєю професійною діяльністю. Оскільки існує зворотна закономірність – успішний викладач, задоволений своєю діяльністю, працює гуманно, демократично, здійснює викладання на засадах студентоцентризму, позитивно впливає на самооцінку і на ставлення до нього студентів, стимулює у них прагнення до успішного навчання, позитивно впливає на формування їхньої особистості.

Список використаних джерел:

1. Денисова О. В. Становление профессиональной идентичности студента медика в образовательном процессе вуза: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / О. В. Денисова. – Екатеринбург, 2008. – 25 с.
2. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения проф. тех. училища / Н. В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1989. – 167 с.
3. Майстерність педагога : навч. посіб. / за ред. І. А. Зязюна. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
4. Калюжный А. А. Психология формирования имиджа и авторитета учителя / А. А. Калюжный. – М.: Владос, 2004. – 222 с.
5. Черникова О. В. Особенности профессиональных умений в педагогической деятельности / О. В. Черникова // Психологическая наука и образование. – 2005. – №3. – С. 68–73.

АКТУАЛЬНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ «БАЗОВА ПІДГОТОВКА ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ» У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корносенко О. К., Дмитренко В. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Одним із головних завдань модернізації системи вищої освіти є чітке прогнозування потреб суспільства на підготовку фахівців, усунення структурних невідповідностей між потребами економіки та структурою підготовки і перепідготовки фахівців. В умовах жорсткої конкуренції на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг отримання спеціалізованих знань є необхідною умовою для побудови успішної кар'єри. Задля вдосконалення і диверсифікації навчального процесу в Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка запроваджено сертифікатні освітні програми.

Мета дослідження – розкрити теоретичні і практичні засади організації сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів».

Виклад основного матеріалу. Сертифікатна освітня програма – спеціалізований навчальний курс визначеної тривалості, який передбачає цільову підготовку групи слухачів, відповідно до договору.

Загальною метою впровадження сертифікатних програм у ПНПУ імені В. Г. Короленка є формування в слухачів теоретичних основ дисциплін, які розвивають та систематизують самостійне мислення у вирішенні майбутніх проблем зі спеціальності, умінь працювати з людьми, навичок самостійного навчання і підвищення кваліфікації під час подальшої професійної діяльності.

Ефективність обумовлених програм залежить від низки факторів:

1. Рівень кваліфікації викладачів, залучених до проведення курсів.

2. Терміни навчання, співвідношення лекцій та практичних занять.

3. Методика навчання, обов'язковість або необов'язковість проходження педагогічної практики.

4. Гнучкість системи навчання, зокрема можливість запровадження змішаних форм.

Із метою популяризації професії фітнес-тренера, підвищення професійних умінь і навичок у студентів, розширення можливостей працевлаштування майбутніх учителів фізичної культури і тренерів, агітаційної діяльності на факультеті фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка запроваджено сертифікатну програму «Базова підготовка фітнес-тренерів». Метою сертифікатної програми є формування у слухачів системи професійних компетентностей, які дозволять на високому рівні проводити заняття різних напрямів фітнесу.

У процесі оволодіння змістом програми курсів базової підготовки фітнес-тренерів у слухачів відбувається формування системи професійних компетентностей:

– здатність розуміти історію виникнення й розвитку оздоровчих видів аеробіки, класифікацію та види аеробіки, правила техніки безпеки під час проведення занять, заборонені і дозволені вправи тощо;

– здатність володіти змістом різноманітних фітнес-програм, базових й додаткових рухів ногами й руками; демонструвати рухи сучасних видів фітнес-програм; володіти інвентарем (гантелі, боді-бари, пампи, м'ячі, амортизатори, тощо) у відповідності з форматом заняття та рівнем підготовленості групи;

– здатність зацікавлювати групу своєю програмою й підтримувати цю цікавість упродовж заняття, вносити імпровізацію у будь-яку частину заняття;

– вміння застосовувати принципи індивідуалізації та диференціації у навчанні; обґрунтовувати типи й структуру односпрямованого й комплексного заняття;

– здатність володіти загальними поняттями про фізичну підготовку, особливості проведення занять спрямовані на удосконалення однієї з фізичних якостей людини (як правило сили або витривалості);

– вибрати доцільні методи проведення танцювальних композицій, модифікації базових вправ тощо; використовувати різні танцювальні або функціональні програми поступово підвищуючи складність вправ й навантаження упродовж усього заняття; здійснювати оздоровчий вплив на організм за допомогою правильно підібраного навантаження;

– проводити заняття з різними категоріями людей: дітьми, дорослими, літніми; добирати вправи зважаючи на вік людей, рівень їх підготовленості, стан здоров'я, враховувати потреби й особливості організму людей; складати й записувати танцювальні композиції, конспекти тренувальних занять;

– використовувати тренажерне обладнання та інвентар, творчо його застосовувати;

– здатність контролювати власну діяльність і керувати своїми емоціями; робити висновки про якість і ефективність проведеного заняття; спонукати людей до доброзичливих, дружніх міжособистісних стосунків у колективі, об'єднувати спільною метою;

– здатність формувати моральний досвід, дотримуватись етичних норм поведінки на занятті, а також норм фізкультурно-спортивної етики.

Засоби діагностики успішності навчання – перевірка знань здійснюється за допомогою поточного (відповіді на практичних заняттях), модульного (виконання тестових контрольних робіт) та підсумкового контролю (виконання тестових контрольних робіт та проведення підсумкового тренування).

Оволодіння змістом сертифікатної програми передбачає базової підготовки фітнес-тренерів вивчення навчального матеріалу таких змістових модулів: «Теоретико-методичні основи проведення програм з оздоровчого фітнесу», «Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу».

Змістовий модуль 1. передбачає вивчення таких тем: «Типи й структура тренувальних аеробних занять» та «Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі».

Змістовий модуль 2. передбачає вивчення таких тем: «Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм», «Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм», «Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом».

Таблиця 1 – Структура сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»

Назви тем	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 1. Теоретико-методичні основи проведення програм з оздоровчого фітнесу			
Тема 1. Типи й структура тренувальних занять	2	8	20
Тема 2. Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі	2	8	20
Разом за модуль	4	16	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. Медико-біологічні аспекти планування і проведення занять з оздоровчого фітнесу			
Тема 3. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм	4	8	20
Тема 4. Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм	2	8	20
Тема 5. Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом	2	6	10
Разом за модуль	8	22	50
Підготовка до екзамену			10
Усього годин	12	38	100

Метою практичних занять курсів є оволодіння руховими вміннями й навичками, необхідними для якісного проведення фітнес-програм різних напрямів.

Зміст практичних занять сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»:

Тема 1. Типи й структура тренувальних занять.

Вправи на формування почуття темпу і ритму (оплески та прості рухи різними частинами тіла). Вивчення та відпрацювання базових кроків аеробіки та рухів руками. Вивчення комплексів вправ на тренажері. Вивчення елементарних прийомів к'юінгу (відлік, голосові команди).

Тема 2. Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

Закріплення вивчених кроків та рухів руками. Поєднання кроків у композиції різними методами. Оволодіння основами проведення підготовчої частини заняття.

Тема 3. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

Формування техніки виконання базових вправ фітнесу (присідання, випади, вправи в упорах, вправи із обладнанням), вправ на розтягування. Відпрацювання прийомів к'юінгу (поєднання голосових команд із мімічно-жестикуляторними рухами).

Тема 4. Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

Оволодіння основами проведення основної та заключної частин заняття (танцювальної аеробіки, силових програм, стретчингу).

Тема 5. Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.

Відпрацювання проведення фітнес-тренувань в цілому. Формування індивідуального стилю діяльності.

Оволодіння матеріалом сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів» передбачає виконання завдань самостійної роботи. У процесі виконання завдань самостійної роботи слухачі розширюють коло знань, світогляд, виховують вимогливість до себе, толерантне ставлення до протилежної думки, позиції, розвивають інтелектуальні здібності, потребу до самовдосконалення. Головними завданнями підготовки слухачів у самостійній роботі є: оволодіння методиками самостійного розв'язання професійно-практичних завдань, формування дослідницьких умінь і навичок глибокого аналізу ситуації, синтезу, узагальнення, інтерпретації отриманих результатів, творчого мислення, розвиток уміння планувати і прогнозувати результати своєї діяльності, ефективність організації праці, поглиблене вивчення навчального матеріалу.

Завдання самостійної роботи сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів»:

Тема 1. Типи й структура тренувальних занять.

1. Дати визначення різним поняттям (аеробне, анаеробне, інтервальне тренування).

2. Дати характеристику ударних вправ.

3. Дати трактування поняттям: мелодія, темп, такт, музична, фраза, музичний квадрат, музичний акцент.

4. Обґрунтувати різні типи тренувальних програм.

5. Охарактеризувати жести, які використовуються під час занять.

Тема 2. Особливості формування фізичних якостей в оздоровчому фітнесі.

1. Дати визначення поняттям «сила», «відносна сила», «абсолютна сила», «активна гнучкість», «пасивна гнучкість», «витривалість», «швидкість».

2. Розробити комплекси аеробічних вправ використовуючи методи «лінійної прогресії» та «від голови до хвоста».

3. Скласти комплекс силових вправ указуючи на м'язи, які включені в роботу.

Тема 3. Параметри фізичних навантажень у системі планування та проведення оздоровчих фітнес-програм.

1. Дати визначення таким поняттям «кістка», «суглоб», «м'язова тканина», «склад м'язових волокон».

2. Дати характеристику різним типам м'язових волокон.

3. Розробити комплекс аеробічних чи силових вправ використовуючи метод «блоків».

Тема 4. Корекція фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості людей засобами оздоровчих фітнес-програм.

1. Розробити комплекси аеробічних чи силових вправ використовуючи методи «додавання», «модифікації», «ділення».

2. Скласти комплекс вправ для колового тренування.

Тема 5. Особливості харчування людей, які займаються оздоровчим фітнесом.

1. Дати визначення поняттям «вуглеводи», «жири», «білки», «вітаміни».

2. Описати механізми утворення енергії «алактатний анаеробний», «лактатний анаеробний», «аеробний».

Таблиця 2 – Розподіл балів слухачів

Поточний, модульний контроль та самостійна робота							Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
T1	T2	МКР	T3	T4	T5	МКР	40	100
5	5	15	5	5	5	20		

Висновок. Таким чином, оволодіння змістом сертифікатної програми «Базова підготовка фітнес-тренерів» дає можливість формування системи знань про роль та місце оздоровчого фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури, класифікацію й види фітнес-програм, роль аеробічних вправ у зміцненні здоров'я людини; вивчення особливостей структури уроку з оздоровчого фітнесу, побудови тренувальних програм; отримання професійних компетентностей, що дозволять проводити фітнес-програми з людьми початкового рівня підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.
2. Навчальна комп'ютерна програма «Оздоровчий фітнес» (А. с. № 63481 Україна / О. К. Корносенко, П. В. Хоменко. – опублік. 11.01.2016).
3. Словник фітнес-термінів : метод. розроб. для студ. ф-тів фіз. вих. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 52 с.
4. Тренажерний пристрій «Кроковий тренажер-симулятор» (Пат. 118750 Україна, МПК (2017.01) А63F 13/00 А63В 22/00 А63В 69/00 / Корносенко О. К.; винахідники: Корносенко О. К., Хоменко П. В., Даниско О. В., Фастівець А. В.; опубл. 28.08.2017, Бюл. №16).