

УДК 378.22.016-051:796.412.071.45

ОКСАНА КОРНОСЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Проаналізовано організаційні форми й методичні аспекти формування професійних компетенцій у майбутніх фітнес-тренерів на прикладі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу». У підготовці фітнес-тренерів виокремлено загальнопедагогічні і специфічні засоби. Розглянуто специфіку засобів і методів підготовки майбутніх фітнес-тренерів на прикладі практичних занять з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу».

Ключові слова: *підготовка, фітнес-тренери, засоби, методи, форми.*

Постановка проблеми. Процес формування професійних умінь фітнес-тренера є доволі складним і довготривалим, проходить в екстремальних умовах, пов'язаних зі значним розумовим і фізичним навантаженням. Цей процес вимагає глибоких всебічних загальних і спеціальних знань, створення оптимальних умов, при яких уміння формуватимуться найбільш ефективно.

Оптимальні умови підготовки майбутніх фітнес-тренерів є бінарними і передбачають як технічні можливості закладу – наявність спеціального залу із дзеркалами, аудіо і відео апаратурою, інвентарю (гантелей, боді барів, м'ячів, гир тощо) і обладнання (степ платформ, тренажерів), так і правильність підбору засобів і методів підготовки, які відповідали б специфіці формування знань та умінь необхідних фітнес-тренеру.

Методичні й організаційні особливості процесу підготовки фахівців фізичної культури детально розкриваються праці українських учених (М.Р. Батіщева, М.С. Буренко, Н.Ю. Волянюк, Л.О. Демінська, Л.В. Денисова, Р.П. Карпюк, Р.В. Клопов,

В.М. Папуша, В.О. Пономарьов, О.В. Федик, А.Г. Черноштан та ін.) [1; 2; 3; 4; 5], проте професійне навчання майбутніх фітнес-тренерів й донині не є предметом ретельних наукових досліджень.

Мета статті – проаналізувати специфіку використання засобів, методичних й організаційних аспектів при формуванні професійних компетенцій у майбутніх фітнес-тренерів на прикладі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу».

Виклад основного матеріалу. Специфіку використання засобів і методів підготовки майбутніх фітнес-тренерів, які б відповідали сучасним тенденціям й інноваціям у навчанні фахівців цього профілю, на нашу думку, найкраще показати на прикладі навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», яка є нормативною у підготовці фахівців напряму підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини» і вибірковою у підготовці фахівців напряму підготовки – 6.010201 «Фізичне виховання». Її метою є формування професійних компетенцій, необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку і рівня підготовленості.

У результаті опанування змістом дисципліни студенти отримують знання про: базові поняття з фітнесу, класифікацію видів і підвидів оздоровчої аеробіки, техніку виконання рухових дій і вправ з оздоровчої аеробіки, техніку виконання й методики навчання аеробних та силових вправ і типові помилки при їх виконанні, зміст і структуру занять з оздоровчого фітнесу, особливості проведення їх з людьми різного віку тощо.

У процесі вивчення дисципліни у студентів формуються уміння:

виконувати базові кроки й рухи руками класичної аеробіки, узгоджувати рухи з музикою;

розробляти, «розкладати», демонструвати й навчати комплексів вправ і танцювальних композицій кардіо і силової спрямованості;

проводити заняття з силових видів фітнесу із застосуванням інвентарю і тренажерного обладнання;

проводити заняття з людьми різного віку і рівня підготовленості;

застосовувати різні методи контролю при дозуванні навантаження, оцінювати стан здоров'я, рівень фізичної та функціональної підготовленості фітлайкерів (фітлайкер – людина, яка займається оздоровчим фітнесом) тощо.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу» диференційована лекційними, практичними заняттями, самостійною та індивідуальною роботою, системою контролю. Отже, професійні уміння з проведення оздоровчих фітнес-програм можуть бути успішно сформовані при використанні різних форм навчання. Так, сприйняття інформації може відбуватися на лекційних і практичних заняттях, за допомогою індивідуальної роботи з рекомендованою літературою. Формування рухових умінь може здійснюватися через самостійну роботу, що передбачає виконання позааудиторних завдань і відпрацювання фізичних вправ на практичних заняттях, використовуючи різні форми організації навчального процесу (групові, колективні, взаємонавчання).

Набуття умінь спостерігати за ходом виконання рухових дій (іншою особою) і виявляти при цьому помилки може бути здійснено в процесі групового перегляду відеозаписів із подальшим обговоренням, а також взаємонавчанням. Уміння спостерігати і аналізувати хід та результати тренувальної діяльності можуть бути сформовані за допомогою перегляду і обговорення проведеного заняття (або його частини) іншими студентами під час навчальної практики, а також тренерами фітнес-клубів за матеріалами відеозаписів.

Навчальний матеріал дисципліни, що вивчається на практичних заняттях, можна умовно поділити на два рівні складності. Перший рівень передбачає вивчення найпростішого матеріалу, до якого відносимо виконання імітаційних рухів, за показом

викладача або перегляду відеопрезентації (самостійно). Для засвоєння простого навчального матеріалу застосовується поєднання таких форм навчання як самостійна робота, робота в парах змінного складу і взаємонавчання, з обов'язковим контролем за якістю його засвоєння. Другий рівень потребує прояву творчих здібностей при розробці і проведенні комплексів аеробних і силових вправ, частин заняття, виконання завдань індивідуальної науково-дослідної роботи. Цей матеріал спочатку вивчається за допомогою викладача в рамках індивідуально-групової і колективно-групової форм навчання, потім студенти отримують завдання самостійної та індивідуальної роботи, що вимагає від них прояву творчих здібностей.

Для професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів використовуються різні засоби навчання. На правильність вибору засобів орієнтує класифікація, що ґрунтується на двох основних ознаках: поставленій дидактичній меті і способі її реалізації. Згідно з цими ознаками, виокремлюють наступні групи засобів навчання: навчально-наочні, які засновані на використанні інформації на різних носіях (мультимедійні засоби, слайди тощо), вербальні й технічні засоби, дидактичні матеріали, спеціальне обладнання. У підготовці фітнес-тренерів усі засоби доцільно поділити на дві групи: загальнопедагогічні і специфічні. До перших відносять наочні і вербальні засоби навчання, а до других – фізичні вправи.

До навчально-наочних засобів належать: посібники, аудіо- і відеоматеріали, навчальні комп'ютерні програми, слайди. Ця група засобів використовується для ілюстрації, доповнення, деталізації навчального матеріалу, акцентування уваги на окремих положеннях, а також для узагальнення і систематизації засвоєної інформації. Навчальні посібники є важливим джерелом знань, засобом стимуляції самостійного науково-пізнавального інтересу й активності студентів, тому широко використовуються у підготовці фахівців цього профілю. До цієї групи відносимо й інформаційні засоби під якими розуміємо навчальну комп'ютерну програму «Оздоровчий фітнес» (далі НКП). Упровадження програми у навчальний процес дає змогу проектувати і програмувати навчальну діяльність, активізувати процес підготовки й розвитку студентів на більш високому рівні, підвищити інтенсивність роботи викладача і студентів. НКП як складова частина навчального процесу є сукупністю специфічних засобів, що містять навчальну інформацію й виконують тренувальні та виховні функції. Застосування програми дозволяє значно збільшити обсяг навчального матеріалу, розширити можливості індивідуально-групової форми організації заняття, формувати у студентів здатність до самоосвіти, уміння до самостійного пошуку матеріалу.

Другою групою засобів є фізичні вправи, які є невід'ємною частиною підготовки фітнес-тренерів. Для навчання фізичних вправ використовуються різні рухові орієнтири (показ вправ викладачем або студентом), а також тренажерні пристрої для відпрацювання рухових дій і удосконалення фізичних якостей. Фізичні вправи вивчаються і відпрацьовуються переважно на практичних заняттях. Отже, практичні заняття, як окрема форма навчання, є обов'язковим компонентом процесу підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Вони логічно продовжують роботу розпочату на лекціях, сприяють поглибленому вивченню дисципліни і спрямовані на формування професійних умінь та відпрацювання рухових навичок, застосування набутих знань на практиці. Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу» розвивають науково-творче мислення, мовні здібності, дають змогу застосувати отримані знання на практиці, слугують оперативним зворотнім зв'язком між викладачем і студентом.

Перше практичне заняття розпочинається з теоретичного ознайомлення студентів із організаційно-методичними формами навчання і проведенням занять з класичної аеробіки, а саме визначення наступності і послідовності в освоєнні рухового матеріалу. Студентам необхідно пояснити такі поняття як: рухові дії, з'єднання, частини комплексу, комплекс вправ, а також значення музичного супроводу. Музичний супровід

значно полегшує роботу, не обтяжує тренера підрахунком, дозволяє направити свою увагу на контроль за навчанням і безпекою людей, але й потребує специфічних умінь. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовленості тренера. Практичне навчання викладач повинен розпочати з вивчення основних понять і властивостей музичного твору, зокрема необхідно навчити студентів реагувати на початок і кінець музичної фрази, поєднувати рухи з музикою, виконувати їх відповідно до контрасту музичного супроводу. Для навчання студентів властивостям музики використовують фронтальний спосіб організації заняття, студентів шикують в коло, де вони спочатку одночасно, а потім по черзі оплесками, або іншими простими рухами, означають початок і закінчення музичного квадрату, вчать визначати кількість музичних ударів.

Після цього студенти переходять до вивчення різновидів ходьби, бігу і стрибків під музику, зокрема опановують уміння перестрибувати з ноги на ногу, вчать легко і вільно виконувати крок прямого галопу, пружинного руху, робити крок на всю площину ступні із просуванням уперед тощо. Внаслідок опанування практичного матеріалу у студентів відбувається формування таких рухових умінь і навичок: самостійно орієнтуватися у характері музичного твору, чітко починати рух після вступу, розпізнавати частини та вирази твору, його динамічні відтінки й передавати їх у русі, відчувати музичний перехід від помірного до швидкого або повільного темпу тощо. Освоєння прикладних рухів дозволяє перейти до вивчення базових кроків аеробіки.

Друге і третє заняття слід розпочати із повторення вивченого матеріалу, а потім приступати до нового, а саме вивчення кроків класичної аеробіки. Спочатку доречно вивчити кроки з малою ударністю та інтенсивністю: march, walking, straddle, squat, step touch, step line (double step) тощо. На третьому занятті необхідно починати вчити кроки з малою ударністю і високою інтенсивністю: knee up, kick, lift leg side (back), leg curl, scottisch, chasse, gallop тощо і кроки з високою ударністю та інтенсивністю: skip, rope, jumping jack, jogging, pendulum, стрибки на одній або двох ногах. У вивченні кроків аеробіки важливо сформувати правильну техніку їх виконання – навчити оптимальній амплітуді кроку, постановці ступні на підлогу і положенню корпусу при цьому, уміння узгоджувати рухи з диханням. Ці нюанси убезпечать майбутнього тренера і його вихованців від травмування кінцівок.

Для опанування цього матеріалу необхідно використовувати дзеркальний показ, а також акцентований показ окремих фаз руху. Демонстрація повинна обов'язково супроводжуватися підрахунком і методичним коментарем, при цьому необхідно здійснювати візуальний контроль за студентами, що окрім правильності навчання убезпечить їх від травмування. Одним із важливих моментів підготовки фітнес-тренера є навчання спеціальній термінології і прийомам візуальної інформації, необхідних для контакту з фітлайкерами. Це дає можливість передавати інформацію про вправи і виправляти помилки не зупиняючи заняття, що називається «к'юінгом». «К'юінг» передбачає одночасне використання словесних і візуальних прийомів. До тренерів аеробних програм висуваються високі вимоги щодо вмінь правильно використовувати ці прийоми.

Для засвоєння студентами прийомами к'юінгу викладач стає до групи обличчям і багаторазово виконує кроки, а також рухи руками, які попереджають про рух, який буде наступним, а студенти повторюють всі рухи за ним. Потім викладач викликає по черзі студентів, які повинні спробувати себе в ролі тренера. Для вивчення подачі студентами прийомів к'юінгу, а також спеціальної термінології їх необхідно спочатку вивчити орієнтуючись на матеріали НКП «Оздоровчий фітнес», а потім відпрацювати на практиці.

На четвертому занятті відбувається багаторазове відпрацювання базових кроків з можливим їх ускладненням і модифікаціями, включаючи повороти і переміщення, а також додавання рухів руками. Після формування у студентів навичок виконання базових кроків доречно приступати до вивчення рухів руками, які додають

безпосередньо при виконанні рухів ногами. На цьому занятті необхідно ознайомити студентів з методом лінійної прогресії, який передбачає багаторазове повторення руху з поступовою його модифікацією (виконання зі зміною напрямку руху: зигзагом, кутом, з поворотом, з підскоком тощо) і додаванням рухів руками. Також важливо повторити різні за ударністю та інтенсивністю кроки з переміщеннями і поворотами для ускладнення умов застосування прийомів к'юінгу.

На п'ятому занятті необхідно закріпити метод лінійної прогресії, а потім акцентувати увагу на вивченні методу «додавання». Цей метод використовується при навчанні початківців. Для цього вся комбінація розбивається на окремі елементи, спочатку вивчається перший рух, без додавання рухів руками, потім із рухами руками і різними модифікаціями як у методі лінійної прогресії. Після цього розучується наступний рух таким же способом. Далі обидва рухи з'єднуються, тобто виконуються по чергово, без паузи, після цього розучується третій рух і, у свою чергу, приєднується до вже розученого з'єднання. Усі наступні рухи «нанизуються» утворюючи комбінацію. Готова комбінація багаторазово виконується цілком під музику.

Для ефективного навчання методу «додавання» можна використати дрібногруповий спосіб організації. Для цього студентів необхідно поділити на підгрупи по 4 особи. Кожен студент повинен підготувати вправу методом лінійної прогресії на 8 рахунків, з використанням прийомів к'юінгу, потім підгрупа студентів, окремо відпрацьовані вправи поєднує в одну спільну комбінацію на один музичний квадрат (32 рахунки), решта студентів повторює композицію разом із підгрупами.

На шостому занятті продовжується вивчення методів побудови танцювальних комплексів, зокрема: «від голови до хвоста», блоковий, зигзаг, заміни, діленням із використанням прийомів к'юінгу. Методику побудови комплексів переліченими способами спочатку демонструє викладач. Важливо звернути увагу студентів на вихідні положення ланок тіла та закінченість рухів, їх амплітуду і ритмічність, фізіологічне послідовне поєднання попереднього руху з наступним, раціональне поєднання рухів ніг і рук. Для відпрацювання методів доречно використати груповий спосіб.

На сьомому – дев'ятому заняттях доцільно перейти до вивчення типів і структури занять з аеробіки. Сьоме заняття присвячене побудові і практичному проведенню підготовчої частини. Зокрема, студентів необхідно навчити здійснювати коротке привітання і налаштування попереднього емоційного фону, подачі цілей і завдань уроку, проведенню комплексу вправ аеробної розминки і попереднього стретчингу. У межах цієї теми кожен студент повинен провести підготовчу частину заняття із дотримання усіх компонентів.

На восьмому й дев'ятому заняттях приступають до вивчення методики проведення основної частини уроку кардіо спрямування. Ця частина уроку передбачає в своїй структурі проведення комплексів вправ аеробного (виконання танцювальних з'єднань і комплексів на основі базових кроків класичної аеробіки і різних методів їх побудови) характеру, аеробного піку й першої аеробної заминки. Велика роль у проведенні уроку аеробіки належить заключній частині. Її навчання здійснюється паралельно із вивченням основної частини заняття.

Із десятого по тринадцяте заняття велика увага приділяється опануванню базових кроків степ-аеробіки, побудові комплексів методом ділення, аеробіці з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіці. Продовжується закріплення умінь проводити різні частини заняття з аеробіки. Паралельно з аеробною частиною необхідно навчати студентів методам формування фізичних якостей, переважно сили й витривалості і їх похідних (силової витривалості, швидко-силових здібностей тощо). Навчання здійснюється фронтальним способом у другій половині заняття і починається з відпрацювання техніки базових силових вправ до яких належать присідання, випади, відведення та приведення ноги, рухи тулубом і руками, а також вправи з використанням тренажерного обладнання й вільними вагами.

Крім класичних силових вправ важливо навчати студентів вправ з використанням різного фітнес-обладнання: гантелей і м'язів різної ваги, амортизаторів, обтяжувачів, гир. Ці вправи широко використовуються у фітнесі, дозволяють дозувати навантаження, вносити елемент новизни у кожне заняття, роблять його більш цікавим, сприяють формуванню конкретної якості – силової чи загальної витривалості і показані людям із невисоким рівнем підготовленості. Студенти, складаючи і проводячи комплекси вправ, повинні знати і промовляти в голос ті групи м'язів, які працюють під час виконання вправи, регулювати режим дихання, завчасно попереджати порушення у техніці виконання.

Для удосконалення сформованих умінь студенти самостійно виконують завдання, яке полягає в розробці і проведенні комплексу вправ комбінованого силового тренування з використанням довільної ваги (штанги, гир, гантелей), силових і кардіо тренажерів. На основі опанування техніки виконання і методики навчання силових вправ відбувається вивчення методик проведення силових видів оздоровчого фітнесу, до яких належать: скульптура тіла, кроссфіт, функціональний тренінг, боді-тонік, колове тренування та ін. На цьому етапі професійного навчання важливим є самопідготовка студента, яка полягає у багаторазовому розробленні й відпрацюванні як аеробної, так і силової частин заняття, із застосуванням музичного супроводу і прийомів к'юінгу.

Вісімнадцяте – двадцять перше заняття присвячені навчання планування фізичного навантаження й прийомам його регулювання під час тренування. Паралельно з цим вважаємо за доцільне вивчення методик проведення психічно-регулюючих видів фітнесу на основі програм Пілатес і фітнес-йога. Опанування методикою проведення Пілатесу розпочинаються із вивчення принципів цієї системи, зокрема: концентрації, інтеграції, правильної координації і контролю, централізації, узгодженості рухів із диханням, плавності виконання рухів. Після цього слід переходити до вивчення класичних вправ цієї системи. При вивченні теми студенти оволодівають уміннями виконання і навчання базових вправ за системою Й. Пілатеса, проводити заняття різними стилями – базовим, атлетичним, хореографічним. Крім Пілатесу, популярністю користується й фітнес-йога. Цей напрямок характеризується: доступністю для людей різного віку, оздоровчими можливостями (зміцнення м'язів спини, живота, профілактика і лікування хвороб хребта, формування гнучкості, тощо), гармонізацією духовного й фізичного початку (підвищення стресостійкості тощо). Проте, цей вид оздоровчої гімнастики вимагає від тренера не лише знань базових рухів, а й умінь концентруватися на диханні, мати високий рівень гнучкості, і головне, уміти навчати людей відчувати в собі духовну енергію, оптимізувати емоційний стан. При вивченні цієї теми студенти оволодівають основними асанами йоги, а у майбутньому потребуватимуть додаткового підвищення кваліфікації.

Двадцять друге – двадцять шосте заняття спрямовані на вивчення студентами методичних особливостей проведення фітнес-програм з людьми різного віку, а також проведення занять різного типу в цілому (кардіо- чи силового, ментального), використовуючи різні методики побудови комбінацій (танцювальних і силових), застосування обладнання, з урахуванням вікових особливостей людей і цільові тренувальні зони пульсу. При проведенні уроку кожен студент повинен проявити свою творчість, додаючи стилізованості рухам й індивідуальності методичним підходам, але за умов дотримання структури заняття і технічності (використання лише дозволених рухів і правильність показу) при демонстрації вправ.

Висновок. Таким чином, процес формування професійних знань і умінь майбутніх фітнес-тренерів є складним і довготривалим, потребує значних фізичних і психологічних зусиль, прояву вольових якостей. Для успішної його організації необхідне застосування сучасних методів і засобів навчання, що в сукупності сприятиме формуванню компетентності, творчого мислення, професійної мотивації, активізації сприйняття тощо. Упровадження навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий

фітнес» та інших навчально-наочних засобів дасть можливість більш раціонально використати навчальний час, диференціювати процес навчання, здійснювати оперативний контроль за рівнем сформованості знань і умінь, коригувати навчально-пізнавальну діяльність студентів.

Список використаних джерел

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 / М.Р. Батіщева ; Луган. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2009. – 20 с.
2. Буренко М.С. Формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.С. Буренко; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – 20 с.
3. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.О. Демінська ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. – Луганськ, 2004. – 20 с.
4. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.В. Денисова ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – К., 2010. – 22 с.
5. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях : навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Т. : Підруч. і посіб., 2010. – 127 с.

Стаття надійшла до редакції 11.06.2016 р.

КОРНОСЕНКО О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленко, Україна

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Проанализированы организационные формы и методические аспекты формирования профессиональных компетенций у будущих фитнес-тренеров на примере изучения дисциплины «Теория и методика преподавания оздоровительного фитнеса». В подготовке фитнес-тренеров выделены общепедагогические и специфические средства. К первой группе отнесены наглядные и вербальные средства обучения, а ко второй – физические упражнения. Рассмотрена специфика средств и методов подготовки будущих фитнес-тренеров на примере практических занятий по дисциплине «Теория и методика преподавания оздоровительного фитнеса».

***Ключевые слова:** подготовка, фитнес-тренеры, средства, методы, формы.*

KORNOSENKO O.

Poltava national pedagogical University named after V. Korolenko, Ukraine

ORGANIZATIONAL-METHODOLOGICAL ASPECTS OF TRAINING OF FUTURE FITNESS TRAINER

The article analyzes the features of introduction of organizational forms, means and methods in the process of professional training of the future fitness trainers. It has researched the general and specific means of vocational training. The first to consider visual and verbal learning tools and the latter is physical exercise. The specificity of funds, and also forms and methods of training future fitness trainers are considered on the example of practical lessons on discipline «Theory and methods of teaching health fitness».

It is established that the process of formation of professional knowledge and skills of future fitness trainers is a complex and lengthy and requires considerable physical and mental effort, the manifestations of volitional qualities. A successful organization requires the use of modern methods and means of education, which together will contribute to building competence, creative thinking, professional motivation, enhance perception, and the like. The introduction of educational software

«Wellness fitness» and other teaching and visual AIDS will enable a more rational use of educational time, to differentiate the learning process, to exercise operational control over the level of development of knowledge and skills, correct learning and cognitive activity of students.

Keywords: *training, fitness-trainers, means, methods, forms.*