

УДК 378.22:796.077.4-027.561

**ОКСАНА КОРНОСЕНКО**

ORCID: 0000-0002-9376-176X

*(Полтава)*

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ**

У статті описано зміст, технології, механізми організації і результати формувального експериментального дослідження з перевірки ефективності структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Здійснено аналіз отриманих кількісних і якісних показників сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. За допомогою статистичних методів підтверджено достовірність отриманих результатів і сформульованої мети.

**Ключові слова:** експериментальна робота, професійна компетентність, майбутні фітнес-тренери.

**Постановка проблеми.** Зумовлена, з одного боку, прагненням дорослого населення до збереження і зміцнення здоров'я, конкуренцією між фітнес-клубами та тренерами, підвищеними вимогами до рівня їхньої професійної компетентності, а з іншого – дефіцитом кваліфікованих фітнес-тренерів в Україні, зокрема у Полтавській області, низьким рівнем підготовленості працюючих фітнес-тренерів, відсутністю розробленої і науково обґрунтованої системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Така обставина, головним чином, пов'язана з тим, що ґрунтовних наукових надбань і досліджень професійної діяльності та підготовки фітнес-тренерів нині недостатньо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Частково їх проводили учені: щодо застосування інноваційних фітнес-технологій (А. Гурвич), проектування комплексних оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі засобів гімнастики (Н. Беляєв, І. Беляєва, А. Жерносенко, Я. Жигалова, Е. Комісарова, М. Ростовцева, Т. Суєтіна, В. Чубакова та ін.), укладання навчальних програм підвищення кваліфікації фахівців фітнес-клубів (Д. Калашников). Крім цього, фітнес-тренінг дослідники розглядали як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку (К. Айрапетова, Е. Андрєєва, Р. Іспулова, Т. Курдіна, Т. Левченкова). Наявні й певні напрацювання в напрямку формування професійних знань та умінь проведення занять із базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів (Л. Сіднева). З'ясовували питання професійної підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури Т. Круцевич, І. Мілехіна, Ю. Менхін, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Е. Хоулі та ін.; фахівців фізичної рекреації, оздоровчої гімнастики і фітнесу М. Батіщева, М. Василенко, В. Видрін, Є. Ільїн, Д. Калашніков, Л. Калінкін, Т. Лисицька, Ю. Менхін, І. Мілехіна, М. Пономаренко, Т. Полуніна, В. Рижковський та ін. Однак і дотепер доволі фрагментарно відбуваються дослідження з проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

**Мета** дослідження – здійснити формувальний і контрольний експеримент для перевірки ефективності структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів.

**Завдання:**

– за допомогою методу педагогічний експеримент у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів упровадити авторську структурно-функціональну модель професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів;

– за допомогою методів педагогічного спостереження, аналізу, тестування, математичної статистики перевірити ефективність моделі і відповідного методичного забезпечення у ході формувальної експериментально-дослідної роботи;

– представити результати упровадження структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів із зазначенням якісних і кількісних показників сформованості професійної компетентності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формувальний експеримент охоплював період з 2013 по 2017 навчальні роки. У ньому взяло участь 811 студентів, з них 406 контрольної групи і 405 – експериментальної. Його було організовано так, щоб початкові стани показників професійної компетентності експериментальної і контрольної груп до початку експерименту були майже однакові, а кінцеві – різнилися.

Для перевірки сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів було визначено та обґрунтовано показники мотиваційно-ціннісного, здоров'язберігального, когнітивного, операційно-діяльнісного, контрольного-прогностичного, інформаційно-комунікативного, творчо-пошукового критеріїв, а також чотири рівні – низький, середній, достатній та високий.

Експериментальна робота з виявлення ефективності структурно-функціональної моделі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів відбувалася на трьох періодах: мотиваційно-ціннісному, операційно-технологічному і творчо-спеціалізувальному. Мотиваційно-орієнтувальний період формувального експерименту передбачав вивчення стану сформованості показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів після опанування ними навчального матеріалу загально-професійних і спеціальних професійних дисциплін першого року навчання. Найвищий середній приріст результатів було зафіксовано за мотиваційно-ціннісним (7,5%) і здоров'язберігальним (8,5%) показниками, що, на нашу думку, відбулося завдяки інтеграційно-диференційованому підходу до вивчення дисциплін: «Анатомія», «Біохімія», «Біомеханіка», «Фізіологія людини», «Основи медичних знань»; достатній та середній – за когнітивним (6,5%) і операційно-діяльнісним (5,5%) показниками, завдяки засвоєнню значного обсягу теоретичних знань загально-професійних дисциплін, упровадженню авторського навчально-методичного забезпечення; найнижчий – за інформативно-комунікативним, творчо-пошуковим і контрольним-прогностичним показниками (4,5%, 4,5%, і 5%, відповідно), оскільки на першому році навчання акцент на їх формуванні не ставився.

Операційно-технологічний період формувального експерименту охоплював другий і третій роки навчання і мав на меті виявлення якості набутих теоретичних знань і здатностей їхнього практичного застосування, умінь самостійно проектувати способи вирішення соціальних і професійних завдань, здійснювати альтернативний пошук джерел інформації, сформованості навичок щодо застосування засобів інформаційно-комунікаційних технологій, рефлексивних умінь і ціннісних орієнтацій, адекватної самооцінки, позитивної особистісної та професійної «Я-концепції», володіння технологією конструктивної діалогічної взаємодії, якостей необхідних для професійного спілкування тощо. Найвищий приріст результатів (14%) на цьому етапі зафіксовано за операційно-діяльнісними показниками, що пояснюємо вивченням студентами спеціальних дисциплін – «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Ритміка і хореографія», які проводилися за оновленими авторськими програмами й навчально-методичним забезпеченням, з використанням крокового тренажера-симулятора, навчальної комп'ютерної програми «Оздоровчий фітнес», роздаткового методичного матеріалу, системи контрольного тестування. Стабільно високі показники приросту виявлено й за іншими показниками – мотиваційно-ціннісним (8,5%), когнітивним (8%), інформаційно-комунікативним (9%), творчо-пошуковим (7%), здоров'язберігальним (8%), покращення яких пояснюємо поглибленням і употужненням методики вивчення дисциплін медико-біологічного і професійно-практичного циклів, зокрема «Спортивна фізіологія», «Основи

раціонального харчування», «Масаж загальний і самомасаж», застосуванням НКП «Оздоровчий фітнес», залученням студентів у систему міжособистісних комунікативних відносин, навчальних практик, проведенням методичних семінарів типу «мозковий штурм», «прес-конференція», диспутів з обов'язковим виступом, спостереженням за роботою професійних фітнес-тренерів, обговоренням їхньої діяльності, використанню досвіду роботи найкращих інструкторів, залученням до організації спортивно-масових заходів із використанням елементів аеробіки, ритмічної гімнастики; найнижчий приріст професійної компетентності зафіксовано за контролью-прогностичним критерієм – 5,5%, що пояснюємо зміщенням дидактичних векторів навчання у бік творчо-спеціалізувального професійного етапу.

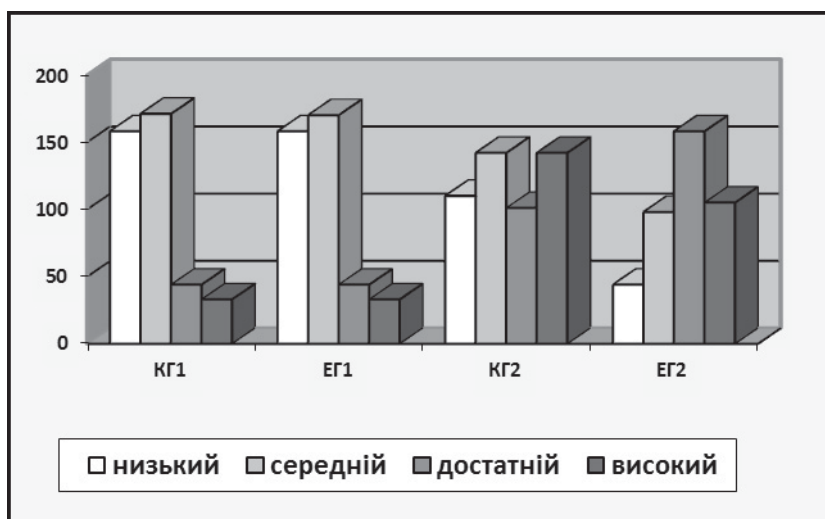
Творчо-спеціалізувальний період передбачав виявлення ступеню сформованості професійної компетентності після завершення навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр. Найбільший приріст результатів на цьому етапі експерименту ми спостерегли за творчо-пошуковим (12,5%), мотиваційно-ціннісним і контролью-прогностичним критеріями (по 10%), що пояснюємо активним залученням студентів до виробничих практик, до здійснення самоаналізу діяльності, вихованням адекватної самооцінки, утвердженням професійної орієнтації, використанням проектних технологій тощо. Також високі показники зафіксовано за інформаційно-комунікативним (7,5%), когнітивним і операційно-діяльним показниками (по 7%), що відбувалося за рахунок упровадження ефективного навчально-методичного забезпечення, проведення семінарських, практичних, лабораторних занять з використанням електронних презентацій, навчально-наочного матеріалу тощо; дещо нижчі, але високі також результати (5,5%) – за здоров'язберігальним критерієм.

Контрольний експеримент було організовано у кінці 2016-2017 навчального року з метою вивчення рівня сформованості критеріальних показників професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів. Для підтвердження ефективності експериментальної роботи з упровадження структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів зіставлено рівень досліджуваних показників до і після експерименту в експериментальній групі, а також порівняно результати експериментальних і контрольних груп після експерименту. Аналізуючи результати контрольних груп після проведення експерименту, констатовано посередність і логічність динаміки показників, без значних якісних змін, що зумовлено традиційністю системи навчання. Зокрема, найвищий середній приріст зафіксовано за показниками здоров'язберігального (13%), когнітивного (12%) і мотиваційно-ціннісного (11,5%) критеріїв; дещо нижчий – за показниками операційно-діяльним (10,25%) та творчо-пошуковим (10,5%) критеріїв; найнижчий – за інформаційно-комунікативним й контролью-прогностичним показниками (6% і 6,75% відповідно). В експериментальних групах після впровадження авторської структурно-функціональної моделі відмічено стабільно високе зростання показників усіх критеріїв, зокрема найвищі прирости – за операційно-діяльним (26,5%), мотиваційно-ціннісним (26%) і творчо-пошуковим (23,75%), дещо нижчі – за здоров'язберігальним (22%), когнітивним, контролью-прогностичним (по 21,5%) та інформаційно-комунікативним (21%) критеріями (табл. 1., рис. 1.). Отримані дані свідчать про реалізацію мети дослідження щодо педагогічної доцільності й ефективності розробленої структурно-функціональної моделі системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів, методичного і навчально-технічного забезпечення, які є вагомими факторами підвищення рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів.

Достовірність отриманих результатів, досягнення поставленої мети та завдань доведено шляхом статистичних розрахунків критеріїв Вілкоксона-Манна-Уїтні ( $W_{\text{емп}} \leq 1,96$ ) і Крамера-Уелча ( $T_{\text{емп}} \leq 1,96$ ).

**Узагальнені результати сформованості професійної компетентності  
майбутніх фітнес-тренерів у контрольній та експериментальній групах  
до початку та після завершення експерименту**

Рівень	КГ1		ЕГ1		КГ2		ЕГ2	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Низький	158	39 %	158	39 %	110	27 %	44	11 %
Середній	171	42 %	170	42 %	142	35 %	98	24 %
Достатній	44	11 %	44	11 %	101	25 %	158	39 %
Високий	33	8 %	33	8 %	53	13 %	105	26 %
<b>Усього</b>	<b>406</b>	<b>100 %</b>	<b>405</b>	<b>100 %</b>	<b>406</b>	<b>100 %</b>	<b>405</b>	<b>100 %</b>



**Рис. 1.** Динаміка рівнів сформованості професійної компетентності в майбутніх фітнес-тренерів у контрольній та експериментальній групах до початку та після завершення експерименту

**Висновки.** Таким чином, навчання за експериментальною структурно-функціональною моделлю системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів з використанням авторського методичного і навчально-технічного забезпечення уможливило досягнення достатнього й високого рівнів професійної компетентності у майбутніх фітнес-тренерів експериментальної групи, зокрема – володіння теоретичними знаннями і умінням їхнього практичного застосування у навчально-тренувальному процесі з оздоровчого фітнесу; якостями необхідними для професійного спілкування, технологією конструктивної діалогічної взаємодії, фізичними й руховими здібностями, станом здоров'я, достатніми для повноцінного виконання професійних функцій фітнес-тренера; навичками застосування засобів інформаційно-комунікаційних технологій, здійснення альтернативних пошуків джерел інформації, самостійного проектування способів вирішення соціально-професійних завдань; рефлексивними уміннями і ціннісними орієнтаціями, адекватною самооцінкою, позитивною особистісною та професійною «Я-концепцією».

Проведене дослідження не висчерпує усіх аспектів і завдань професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. Перспективними окреслено такі напрями науково-дослідницької роботи:

- удосконалення методики підготовки майбутніх фітнес-тренерів до проведення окремих видів оздоровчих фітнес-програм;
- розроблення технології й організації навчального процесу перепідготовки майбутніх учителів фізичної культури до діяльності в галузі оздоровчого фітнесу;
- розроблення й упровадження сучасного навчально-технічного обладнання для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів;
- вивчення передового зарубіжного досвіду підготовки майбутніх фітнес-тренерів й використання найкращих зразків для підвищення якості освітніх послуг вищими навчальними закладами України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Новиков Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях / Д.А.Новиков. – М. : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с.

#### REFERENCES

1. Novykov D.A. Statystycheskye metody v pedahohycheskykh yssledovaniyakh / D.A. Novykov. – М. : MZ-Press, 2004. – 67 s.

*OKSANA KORNOSENKO.*

#### **EXPERIMENTAL WORK WITH FORMING OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE FITNESS TRAINERS.**

*Annotation.* In the following article a forming and control experiment was carried out with an aim of checking the efficiency of structural and functional model of professional training of future fitness trainers system. During the experimental research work the following tasks were realized: introducing the author's structural and functional model of professional training of future fitness trainers to the educational process of higher education establishments; efficiency checking and results representation of the model introduction with an indication of the qualitative and quantitative indicators of the formation of professional competence.

The efficiency of structural and functional model of professional education of future fitness trainers was revealed with a help of experimental work on the three periods: motivational and valuable, operational and technological, creative and specialized. The aims of motivational and orientational period of the forming experiment were determined – studying the state of formation of indicators of professional competence of future fitness trainers after their mastering of the teaching material of general-professional and special professional disciplines in the first year of study. Operational and technological period covered the second and third years of study and was aimed to reveal the state of formation of all groups of students' professional competence indicators: qualities of the obtained theoretical knowledge and skills of their practical usage, skills of independently projecting the ways of solving the social and professional tasks, making the alternative search of the informational sources etc. Creative and specialized period meant to reveal the level of professional competence formation after the completion of education on the bachelor degree.

The control experiment was conducted with the aim of learning the level of formation the criterial indicators of professional competence of future fitness trainers. The analysis of control groups after the experiment was done showed the mediocrity and logic of the dynamics of indicators, without significant qualitative changes, which is conditioned by the traditional system of education. In the experimental groups after the introduction of author's structural and functional model the stable growth of the indicators of all the criteria was noted, including the highest increments – 26.5% for operational and activity, 26% for motivational and valuable and 23,75% for creative and researching and slightly less for healthkeeping (22%), cognitive, control and prognosive (21,5% for each) and informational and communicative (21%) criteria. The obtained data testifies about realization of the aim of research regarding the pedagogical activity and efficiency of the developed structural and functional model of the system of professional education of the future fitness trainers.

**Key words:** *experimental work, professional competence, future fitness trainers.*

Одержано 18.08.2017 р.