

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A
REPUBLICII MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris
CZU: 378.147:796.035+004(043)

POLEACOVA VARVARA

**FORMAREA COMPETENȚEI DE COMUNICARE
PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI DE FITNESS ÎN
SISTEMUL DE TEHNOLOGII EDUCATIONALE
INTERACTIVE**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

REZUMATUL

tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2024

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

1. **DORGAN Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – președintele comisiei.
2. **JURAT Valeriu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – conducător științific.
3. **BUFTEA Victor**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – referent oficial, membru;
4. **POTOP Vladimir**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București – referent oficial, membru;
5. **JDANOVA Olga**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Cultură Fizică din Lviv, numită după Ivan Bobersky, Ucraina – referent oficial, membru.

Susținerea tezei va avea loc în data de 11.06.2024, ora 13.00, bir. 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: Strada Andrei Doga 22, Chișinău, Republica Moldova.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Președintele Comisiei de susținere publică,

doctor habilitat în științe pedagogice,
profesor universitar

Dorgan Viorel

Conducător științific,

doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Jurat Valeriu

Autor

Poleacova Varvara

© Poleacova Varvara, 2024

CUPRINS

1. REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII.....	4
2. CONȚINUTUL LUCRĂRII.....	9
3. CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	21
4. BIBLIOGRAFIA.....	24
5. LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI.....	27
6. ADNOTARE (în limbile română, rusă, engleză).....	30

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Relevanța și semnificația subiectului cercetat. Perioada modernă de dezvoltare a societății se caracterizează prin nevoia de specialiști de înaltă calificare. În acest sens, sarcina principală a învățământului profesional superior este formarea unui specialist competent pentru piața muncii, ceea ce presupune îmbunătățirea calității formării în concordanță cu nevoile în schimbare ale societății, prevăzând transformări semnificative în sistemul de formare profesională universitară. Transformările în sine trebuie implementate în structura, principiile, organizarea, conținutul, formele și metodele procesului de învățare. Totul în ansamblu va contribui la dezvoltarea competențelor profesionale speciale necesare viitorilor specialiști în activitatea lor profesională.

În conformitate cu definiția conceptului de „competență”, procesul educațional universitar ar trebui să vizeze nu numai formarea de cunoștințe, abilități și capacități profesionale, ci și crearea de experiență practică, precum și cultivarea unei atitudini personale și semantice față de activități profesionale [35]. Aceasta, la rândul său, determină următoarea componență a competenței profesionale [23]:

- competența specială, care presupune cunoștințe și aptitudini într-un anumit tip de activitate, în cazul nostru - în domeniul fitness-ului;

- competența socială, care include unele abilități și capacități de a lucra în echipă, de a avea metode de comunicare interpersonală și de a înțelege responsabilitatea socială pentru produsele activităților proprii;

- competența personală, care presupune deținerea de abilități de autoeducare personală, autodezvoltare, autoexprimare, autocontrol;

- competența individuală, determinată de abilitățile și deprinderile de a transpune potențialul creativ în activități profesionale.

În cadrul expuse celor de mai sus, este necesar să remarcăm importanța activității comunicative a unui specialist în educație fizică, fitness în special.

Abilitățile de comunicare sunt împărțite în două grupe: abilități interpersonale și abilități de management de grup [16].

Abilitățile de *comunicare interpersonală* presupun capacitatea de a stabili contactul, subiectul conversației, de a justifica, de a pune întrebări, de a demonstra un comportament hotărât și de a asculta cu atenție. În același timp, manifestă sensibilitate la comportamentul non-verbal, starea emoțională și empatică; și de asemenea capacitatea de a stabili o strategie de colaborare, feedback, diagnosticare și rezolvare a conflictelor.

Abilitățile de *management de grup* sunt exprimate în capacitatea de a percepe grupul de formare (grupul-T) ca un colectiv întrerel și nu ca un grup de indivizi. Eficacitatea grupului-T va

depinde de faptul dacă formatorul ia în considerare rolurile de grup ale celor implicați în lucrul cu acest grup în ansamblu [21].

În ultima perioadă, în organizarea procesului de învățământ sunt introduse pe scară largă metodele de predare active și interactive în vederea dezvoltării competențelor profesionale și culturale generale la studenți. Prin urmare, tehnicile *interactive* sunt componente ale celor *active*, iar în unele surse [25] tehnicile *interactive* sunt prezentate ca o formă modernă de tehnici *active* utilizate în procesul educațional.

Datorită utilizării metodelor interactive de predare, se creează condiții pentru autodezvoltarea și autorealizarea studenților, se stabilește unitatea emoțională între studenți, se formează abilitățile și competențele de comunicare și se intensifică semnificativ motivația de a învăța o profesie.

Astfel, o trăsătură caracteristică a tehnicilor educaționale interactive este concentrarea lor pe interacțiunea multilaterală nu numai între studenți și profesori în cadrul unei discipline academice, ci și între studenții din același an de studiu sau cursuri diferite, ceea ce presupune diversificarea proiectării activității, precum și profesorii de diverse discipline înșiși, formându-se astfel conexiuni interdisciplinare.

Utilizarea tehnicilor interactive în procesul educațional contribuie la dezvoltarea abilităților studenților de a lucra împreună în mini-proiecte de grupuri mici dar și dorința de a obține rezultate de înaltă calitate. Tehnicile interactive permit studenților să-și extindă experiența și să dobândească, în procesul activităților educaționale, astfel de competențe de interacțiune colectivă care sunt necesare în activitățile lor profesionale ulterioare [20, 21]. Astfel, scopul fundamental al tehnicilor educaționale interactive este mobilizarea tuturor participanților la procesul educațional pentru activitățile colective.

Soluționarea acestui aspect poate fi realizată prin modelarea procesului de formare a competenței profesionale, în cazul nostru, de comunicare în activitățile recreative ale viitorilor antrenori de fitness.

Viitorul model, în opinia noastră, ar trebui să fie structurat pe blocuri care să combine funcțional diverse componente ale activității profesionale a unui antrenor de fitness [7].

Procesul de modelare va permite pătrunderea mai adâncă în esența obiectului de cercetare, facilitând un studiu holistic al procesului, care presupune urmărirea nu numai a elementelor procesului în sine, ci și a conexiunilor dintre acestea; determinarea perspectivei înțelegerii procesului înainte ca acesta să se producă cu posibilitatea de a identifica consecințe negative și de a le elimina sau ameliora până când acestea se vor manifesta cu adevărat [13].

În conformitate cu cele expuse mai sus, o revizuire analitică a cercetărilor științifice și a publicațiilor legate de utilizarea tehnicilor interactive în procesul de învățământ al instituțiilor de

învățământ superior, indică existența bazei științifico-teoretice și științifico-metodologice pentru studierea ulterioară a procesului de dezvoltare a competenței comunicative a studenților specializați în *Fitness și programe de recreare*. Totodată, s-a stabilit că în teoria și metodologia educației fizice, mai exact fitness, nu există un model holistic de formare a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness, implementând utilizarea tehnicilor didactice interactive în unitatea de competențe didactice, lingvistice, activități de comunicare ale studenților; nu a fost dezvoltat un sistem metodologic de educare și dezvoltare a abilităților de comunicare ale studenților în sistemul de desfășurare a orelor recreative și de îmbunătățire a sănătății.

În acest context, **scopul cercetării** este determinat de îmbunătățirea sistemului de pregătire profesională comunicativă necesară unui specialist în domeniul fitness-ului prin utilizarea unui bloc de tehnici didactice interactive.

Pentru realizarea scopului formulat, au fost înaintate următoarele **obiective**:

1. Studierea situației actuale a problemei cu privire la formarea antrenorului de fitness în practica instituțiilor de învățământ profesional superior.
2. Determinarea nivelului de pregătire profesională pentru competența de comunicare a studenților specializați în fitness.
3. Stabilirea modelului de pregătire a antrenorului de fitness pentru activitatea profesională.
4. Elaborarea și fundamentarea empirică a eficacității programului de formare a competențelor de comunicare profesională a viitorilor antrenori de fitness în baza aplicării tehnologiilor interactive în procesul educațional.

Ipoteza cercetării. Formarea competențelor profesionale de comunicare a unui antrenor de fitness în sistemul de desfășurare a activităților recreative va fi eficientă dacă:

- va fi definit și argumentat modelul conceptual de pregătire profesională a antrenorului de fitness în sistemul de educație fizică universitară;
- procesul educării competențelor comunicative la studenți, aplicând tehnologii educaționale interactive, este în concordanță cu *Modelul de formare a competenței comunicative a antrenorului de fitness*;
- formarea competenței de comunicare a unui antrenor de fitness ar trebui să se desfășoare în etape.

Metodologia cercetării se bazează pe cele mai importante prevederi ale antropologiei psihologice și pedagogice, axate pe construcția educației ca practică specifică de cultivare a abilităților de bază ale unui specialist în domeniul activității sale profesionale, precum și principiile antropologiei educaționale: *antropologic*, considerând conceptul de „om” ca și categorie inițială a tuturor celorlalte categorii și concepte [18]; *integritatea și unitatea unei persoane* [4]; *ontologic*,

care privește educația ca un mod de existență umană, iar conceptul de „educație” ca și categorie ontologică [18]; *unitatea generalului, particularului și individului în cunoașterea umană* [4]; *afirmarea capacității unei persoane de autoeducare ca mijloc și mecanism de educație* [26]; *creativitatea*, folosind forme și metode pedagogice care creează condiții pentru autorealizarea creativă a profesorului [22]; *dialogismul*, care ține cont de posibilitatea autorealizării dialogice libere a profesorului în comunicarea cu profesorul și alți studenți [20]; *autocunoaștere, autodeterminare, autorealizare* [15]; *libertatea de exprimare și autodezvoltarea personalității* în procesul de educație și creștere [14]; *recunoașterea înțelegerii și concordanței reciproce* în formatul condiției cerute de bunăvoință și eficacitate a diverselor metode, forme și mijloace pedagogice [31].

Baza teoretică a studiului a inclus: teoria activității [10, 22, 26]; teoria inovării [25, 32]; fundamentele activității de inovare [19, 31]; legile proceselor de inovare [14, 19]; fundamentele tehnicilor educaționale inovatoare [14, 25, 36]; ideile de abordare academică ale învățării inovatoare: *abordarea cognitivă* [37, 40], *abordarea acțiunilor* [22, 26], *abordarea sistem-activitate* [5, 6], *abordarea structural-funcțională* [11, 12], *abordarea activității personale* [22, 26], *abordarea individualizată-diferențiată* [3, 34], *abordarea bazată pe competențe* [17, 41]; elementele de bază ale tehnicilor de învățare interactivă [14, 36]; teoria și metodologia pentru dezvoltarea competențelor [17, 41]; teoria și metodologia pentru dezvoltarea competențelor de comunicare [24, 27]; probleme de pregătire profesională a antrenorilor de fitness [27, 29].

Pe parcursul cercetării au fost utilizate un set de **metode de cercetare**, ca:

– metode de *cercetare teoretică*: analiză retrospectivă, comparativă a publicațiilor științifice; studiul analitic al documentelor de reglementare; analiză și sinteză interdisciplinară; studiul și generalizarea experienței;

– metode de *cercetare empirică*: ancheta sociologică; metode de diagnostic: testare, analiză de conținut; observație pedagogică; modelare metodologică și practică; experiment pedagogic, analiza rezultatelor activităților educaționale;

– metode de *statistică matematică*, adaptate obiectivelor studiului, utilizând forme de prezentare schematică și grafică a rezultatelor.

Noutatea și originalitatea științifică a tezei constă în faptul ca, în baza analizei literaturii de specialitate și a opiniilor specialiștilor în domeniul studiat cu privire la optimizarea procesului didactic în pregătirea antrenorului de fitness, a fost definit și justificat un model conceptual de pregătire profesională a antrenorului de fitness, care a servit ca suport metodologic la elaborarea și aplicarea în practică a programului de formare a competențelor de comunicare profesională a antrenorului de fitness prin aplicarea tehnologiilor de predare interactivă.

Semnificația teoretică a cercetării constă în faptul că în cadrul acestei cercetări a fost realizată o bază fundamentală a blocurilor teoretice, metodologice și educaționale și practice ale modelului conceptual de pregătire profesională pentru un antrenor de fitness; se argumentează competențele profesionale generale, specifice profesionale și speciale inerente unui specialist în domeniul aptitudinii practice; se determină componența competențelor de comunicare (abilități comunicative, calități, capacități), precum și manifestări ale activității comunicative (forma, niveluri, comportament de vorbire, forme de acțiune comunicativă) ale unui antrenor de fitness; a fost elaborată o metodă de diagnosticare a acestora; a fost conceput un model de formare a competenței de comunicare, care se bazează pe tehnici de predare interactivă; sunt fundamentate etapele de formare a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness, care demonstrează dezvoltarea progresivă a nivelului de activitate profesională, pe baza gradului corespunzător de îmbunătățire a coordonării complexe.

Semnificația practică a cercetării. A fost elaborat și introdus în procesul de pregătire a antrenorilor de fitness un program de formare treptată a competențelor de comunicare pentru realizarea practică a activităților recreative; a fost implementat un sistem metodologic pentru predarea la studenții de la specialitatea *Fitness și programe de recreare*; a fost identificat și adaptat un complex educațional și metodologic de tehnici de predare interactivă, care a făcut posibilă creșterea nivelului de pregătire comunicativă a studenților pentru desfășurarea orelor de fitness; a fost prezentat un set de recomandări practice pentru selectarea tehnicilor didactice interactive care optimizează procesul de formare comunicativă a specialiștilor în profesii pedagogice.

Implementarea rezultatelor științifice. Modelul elaborat pentru formarea competenței de comunicare a unui antrenor de fitness a fost introdus în procesul educațional al Departamentului de Gimnastică al USEFS. Elaborările metodologice pentru formarea competențelor de comunicare au fost propuse în cadrul clubului de fitness „Alexia” la desfășurarea cursurilor de formare a instructorilor de programe în grup. Recomandările metodologice pentru perfecționarea activității de comunicare au fost aplicate la Liceul Republican cu Profil Sportiv din mun. Chișinău pentru desfășurarea seminarelor de specialitate.

Structura și scopul disertației: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie de 282 de titluri, 110 pagini texte bază, 15 anexe, 17 figuri, 16 tabele. Rezultatele lucrării au fost publicate în 24 de articole științifice.

Cuvinte cheie: pregătire profesională, antrenor de fitness, competență de comunicare, educație inovatoare, tehnologii educaționale interactive.

CONȚINUTUL LUCRĂRII

1. FUNDAMENTE TEORETICE ȘI METODOLOGICE ÎN PROCESUL DE FORMARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE A ANTRENORULUI DE FITNESS PRIN SISTEMUL DE TEHNOLOGII EDUCATIONALE INTERACTIVE

Procesele inovatoare în educație s-au dezvoltat ca urmare a schimbărilor condițiilor de formare a întregii societăți pe fundalul progresului științific și tehnologic, al informatizării sporite și al necesității de specialiști competenți. În acest sens, predarea inovatoare presupune următoarea componență de elemente: personalitatea profesorului, arătând respect față de discipol și participare activă la dezvoltarea acestuia, precum și a lui însuși [9]; transformarea modalităților de organizare a procesului de dobândire a cunoștințelor și de dezvoltare a competențelor [33]; reorganizarea procesului de educare a personalității studentului, care constă într-o trecere de la forme individuale de învățare la activități comune, implicând diverse forme de relații interpersonale care dezvoltă sociabilitatea [1]; respingerea influenței covârșitoare a evaluărilor, ceea ce oferă condiții pentru o dezvoltare creativă, independentă [15].

În această privință, a apărut o întrebare care se discută destul de insistent în comunitatea didactică: cum se poate îmbunătăți procesul de educație? Din ce în ce mai mult se pune problema dezvoltării independenței în acțiunile celor care primesc educație, care constă în recunoașterea problemelor reale, formularea esenței acestora, rezolvarea situațiilor neobișnuite, desfășurarea acțiunilor pe baza cunoștințelor dobândite, a capacității de a le evalua și efectua autocontrolul.

Rezolvarea problemei prezentate este posibilă prin combinarea mai multor abordări în formarea viitorilor specialiști. *Abordarea cognitivă* a învățării vizează cultivarea conștiinței și activității elevilor, care se manifestă în dezvoltarea abilităților lor de gândire și extinderea capacităților intelectuale [40]. *Abordarea învățării bazată pe activități* determină orientarea studenților către activități productive, permanent provocatoare, care contribuie la formarea și îmbunătățirea calităților personale [10, 22]. *Abordarea sistem-activitate* a învățării presupune categoria cheie de „activitate”, care este considerată ca un sistem al elementelor sale structurale concentrate pe un rezultat pozitiv, al cărui rezultat este educarea activității cognitive active independente a celor care studiază [5]. *Abordarea structural-funcțională* a predării implică un anumit sistem de elemente structurale ale oricărui proces sau activitate, o înțelegere a funcționalității și interacțiunii acestora. Rezultatul acestei abordări este implicarea elevilor în activități educaționale și cognitive active [12]. *Abordarea învățării personalizate bazate pe activitate* prevede educarea și dezvoltarea calităților personale în condițiile activității educaționale și cognitive, muncă de cercetare independentă, ceea ce formează experiența personală [26]. O *abordare individualizată-diferențiată* a predării este concepută pentru a orienta formele, metodele

și mijloacele procesului educațional în funcție de capacitățile individuale ale studenților, nivelul lor de pregătire și caracteristicile organizării lor psihofizice în activitate [3]. În acest caz, este necesar să se identifice indivizi sau grupuri de studenți în așa fel încât să se construiască un proces educațional diferențiat în conformitate cu conținutul, complexitatea, volumul, precum și cu metodele și tehnicile de predare. *Abordarea pe bază de competențe* a predării este axată pe dezvoltarea personalității studentului în procesul cercetării și activităților sale practice, formând competențele necesare ca urmare a autodezvoltării, autoperfecționării, precum și a autocunoașterii, reflecției, introspecției și autoevaluare [17].

Acest lucru poate fi facilitat prin metode de predare interactive bazate pe interacțiunea tuturor membrilor procesului educațional între ei. Astfel de metode sunt *discuția, tehnicile de joc, metoda studiului de caz, brainstormingul, antrenamentul*, precum și *metoda proiectelor*, care reprezintă un anumit sistem de instruire în cadrul căruia studenții dobândesc cunoștințe și abilități prin planificarea independentă și implementarea sarcinilor practice, ulterior proiecte succesiv mai complexe [2, 20, 21, 38, 39]. Avantajul lecțiilor interactive constă în faptul că studenții manifestă interes pentru procesul educațional și activitățile euristice, în care fiecare student participă activ la procesul de învățare; în implementarea asimilării efective a materialului educațional, care implică formarea propriei opinii și atitudini față de realitatea din jurul lor în formarea deprinderilor de viață.

Tehnologiile informaționale (IT) au o calitate universală importantă – comunicarea, în toate manifestările sale: text, audio, video, care este asociată cu schimbul de informații, care stă la baza oricărei activități. Din această perspectivă, tehnologiile digitale creează condiții în care comunicarea devine transfrontalieră, ceea ce extinde granițele comunicării, îmbogățind astfel potențialul de informații personale și, în același timp, dezvoltând sau îmbunătățind abilitățile IT. Astfel, tehnologiile informaționale și de comunicare nu acționează doar ca un mijloc de învățare (stăpânirea cunoștințelor, dezvoltarea abilităților, formarea deprinderilor), ci și un mijloc de dezvoltare personală, de cultivare a independenței și a gândirii creative, ceea ce este foarte important în profesia de antrenor de fitness [8, 28].

2. METODOLOGIA PROCESULUI DE FORMARE A COMPETENȚELOR DE COMUNICARE PROFESIONALE A ANTRENORULUI DE FITNESS

Conform obiectivelor inițiale propuse a acestui studiu, au fost identificate metode de cercetare care definesc o abordare integrată a analizei aspectelor variabile ale formării cunoștințelor teoretice ale studenților și a abilităților practice de competență de comunicare în activitățile profesionale ale unui antrenor de fitness. Analiza cercetărilor teoretice din domeniul psihologiei, pedagogiei și sociologiei a făcut posibilă concentrarea atenției asupra unui număr de

categorii legate de tema de cercetare, ceea ce se datorează importanței conceptuale științifice generale semnificative în implementarea unei analize cuprinzătoare a activității comunicative. În același timp, dezvoltarea unui nivel de înaltă calitate al competențelor de comunicare ale unui antrenor de fitness este posibilă doar în sistemul de învățământ superior de specialitate din punct de vedere al construcției terminologice, stilistice și lingvistice.

Ca parte a studiului competențelor profesionale- pedagogice ale unui antrenor de fitness, au fost identificate o serie de abilități care influențează direct formarea competențelor de comunicare. Aceste abilități au fost combinate în trei grupe: *memorie* (vizuală, auditivă, motrică), *simț* (ritm, tempo), *coordonare* (motorie, vorbire-motorie). Din această perspectivă, pentru a identifica cele mai semnificative abilități profesionale pentru viitorii antrenori de fitness, a fost organizat un sondaj sociologic al profesorilor universitari și antrenorilor de fitness, precum și a studenților din ani I-III de studii, specializați în *Fitness și programe de recreare*.

Opiniile profesorilor și antrenorilor de fitness este oarecum diferită una de cealaltă. Antrenorii de fitness consideră că *memoria motrică* (100%) este primordială, în timp ce profesorii notează că *coordonarea motrică* (100%) ar trebui dezvoltată inițial, apoi putem vorbi despre memoria motrică. În plus, profesorii clasează *coordonarea comunicării în mișcare* pe locul 2 (94,74%). Cu aceasta este acordat și capacitatea de *a simți ritmul* (89,47%), pe care profesorii au clasat-o pe locul 3. Simțul ritmului permite realizarea coordonării comunicării în mișcare în conformitate cu ritmul muzical, precum și structurarea corectă tehnic a mișcărilor și exercițiul fizic în general. Din păcate, antrenorii de fitness chestionați nu au suficiente informații despre această abilitate psihomotorie și, prin urmare, au clasat-o pe locul 6 (43,48%). Această alegere poate fi explicată prin statutul respondenților. Activitățile profesorilor se caracterizează printr-o orientare teoretică și metodologică, în timp ce antrenorii de fitness au o abordare mai practică a activităților lor profesionale.

Analizând rezultatele sondajului, s-a relevat că alegerea studenților este oarecum diferită de alegerea generală a profesorilor și antrenorilor de fitness. În cadrul acestei probleme, ei iau în considerare principalele abilități: *memoria vizuală* (91,8%), *coordonarea motrică* (90,16%), *memoria motrică* (90,16%). Dinamica evaluării simțului ritmului este observată diferit. Dacă studenții din anul I nu țin încă cont de prezența *simțului ritmului* în timpul efectuează exercițiilor fizice (locul 5), atunci cei din anul 2, precum și studenții din anul 3 i-au atribuit deja locul 3, ceea ce indică recunoașterea acestuia ca o calitate necesară.

Datele medii ale rezultatelor studiului sociologic ne permit să constatăm o dinamică pozitivă în evaluarea abilităților necesare unui antrenor de fitness în rândul studenților, pe măsură ce aceștia dobândesc cunoștințe teoretice și dezvoltă competențe psihomotorii de specialitate de la un curs la altul în timpul studiilor de la universitate.

Experimentul pedagogic cu caracter de constatare a avut ca scop identificarea dependenței nivelului de pregătire profesională a studenților de gradul inițial de dezvoltare a abilităților de specialitate. Studiul a fost realizat cu studenți specializați la educația fizică recreativă, domeniul fitness, în termen de doi ani de studiu (anul II și III). Experimentul a implicat studenți din două grupe academice formate din 47 de persoane: testarea inițială s-a desfășurat în al doilea an de studiu, învățământ la zi, cea finală deja în anul al treilea.

Pe baza rezultatelor primei testări, studenții au fost clasificați în următoarele trei grupe: cu un nivel ridicat de dezvoltare a abilităților psihomotorii (12 persoane), nivel mediu (12 persoane) și scăzut (23 persoane) (Figura 1).

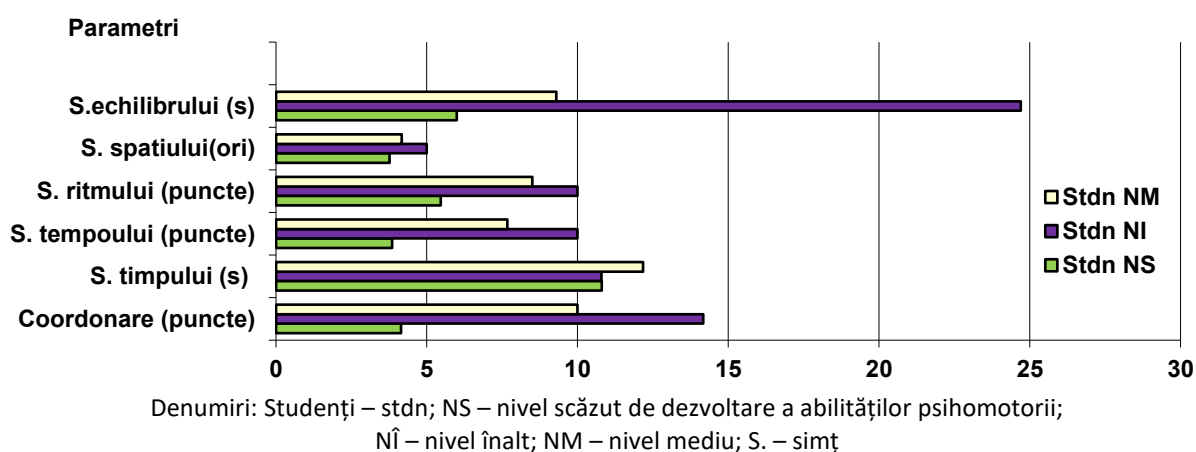


Fig. 1. Indicatorii de testare inițială a abilităților psihomotorice ale studenților

În anii doi și trei de studii, studenții au fost pregătiți la șase discipline de specialitate: patru discipline la fitness aerobica și două discipline la fitness-ul de forță. La sfârșitul celui de-al cincilea semestru au fost făcute retestările, ceea ce nu a demonstrat modificări în diferențierea grupului față de cel original.

Astfel, experimentul pedagogic constatativ a confirmat ipoteza că nivelul de pregătire profesională depinde de abilitățile înnăscute ale viitorilor specialiști în fitness, care ar trebui luate în considerare la selecția profesională pentru această specialitate.

În cadrul studiului sociologic efectuat a fost confirmată importanța laturii comunicative a activității profesionale a unui antrenor de fitness, implicând interacțiunea dintre antrenor și student prin comunicare, folosind nu numai mijloacele sale verbale, dar și non-verbale (studenți: 85,5%, antrenori: 93,3%).

Între timp, se pot observa unele schimbări ale dinamicii înțelegerii semnificației unor calități comunicative de la curs la curs (Figura 2). Observarea importanței acestora ajută antrenorul de fitness să stabilească contactul cu studentul în procesul de comunicare și, prin aceasta, contribuie la succesul activităților sale.

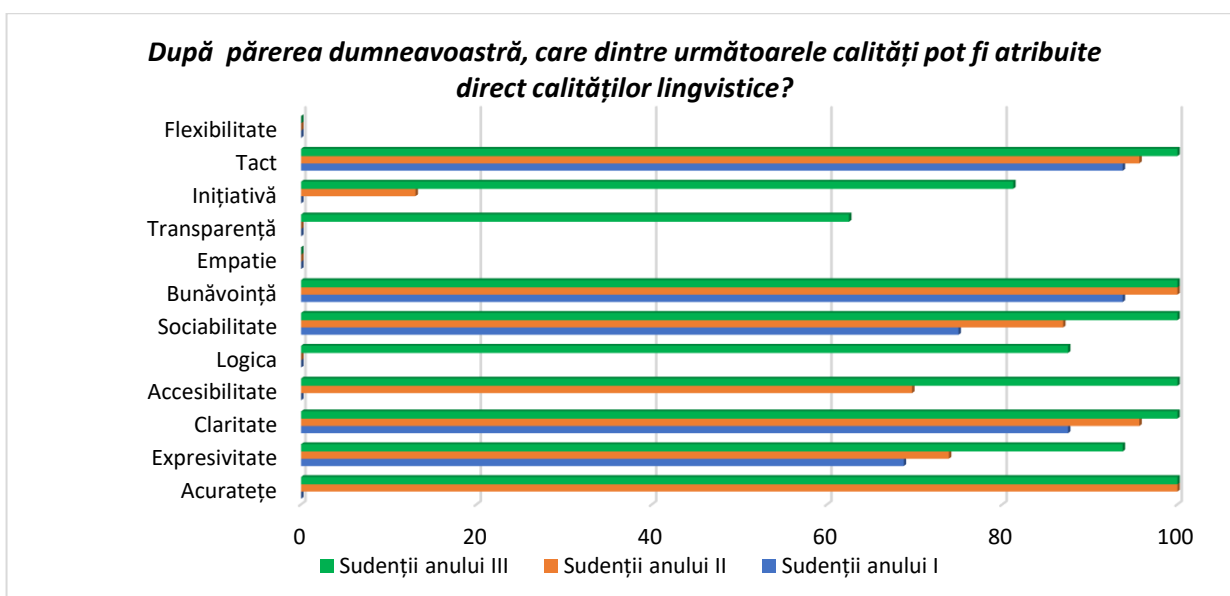


Fig. 2. Analiza rezultatelor sondajului sociologic asupra studenților (%)

Rezumând analiza studiului sociologic, putem afirma că recunoașterea importanței activităților comunicative în sistemul orelor de fitness se realizează în procesul de dobândire a experienței profesionale, fapt dovedit de majoritatea răspunsurilor studenților (69,09%) și răspunsurile antrenorilor de fitness (93,3%).

3. TEHNOLOGII DE FORMARE A COMPETENȚELOR DE COMUNICARE PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI DE FITNESS

Conceptul de formare a specialiștilor competenți în orice domeniu presupune deținerea unor cunoștințe fundamentale și de specialitate, dar și competențe și aptitudini profesionale. Din aceste poziții, studiul prezintă un *Model conceptual de pregătire profesională a unui antrenor de fitness* în sistemul de educație fizică universitară, care cuprinde trei blocuri: *teoretic, metodologic și practic-educativ*.

Blocul teoretic determină însușirea de **cunoștințe** în domeniul disciplinelor fundamentale și de specialitate. În același timp, condiția pentru formarea competenței profesionale a unui antrenor de fitness este implementarea *conexiunilor interdisciplinare* ale acestora. Numai în acest caz putem vorbi de pregătire teoretică profesională deplină.

Blocul metodologic prevede familiarizarea cu programele de la cursurile principale: fitness general, fitness aerobică, fitness de forță.

În cadrul **blocului practic-educativ** sunt luate în considerare tehnologiile de predare active și interactive, precum și munca independentă și practica educațională implementată în afara sălii de clasă.

Metoda activă de învățare presupune stăpânirea programului educațional principal, dobândirea de cunoștințe de către studenți în procesul de muncă independentă cu participarea profesorului, dar fără contactul direct al acestuia, sau controlată de acesta indirect prin materiale educaționale: programe de formare, manuale, lucrări metodice, recomandări metodologice etc.

Modul interactiv de predare presupune implementarea procesului de învățare prin activitățile comune ale studenților. Pentru pregătirea unui antrenor de fitness se folosesc tehnicile interactive precum: tehnica studiului de caz; învățarea bazată pe probleme; lucrul în grupuri mici/echipe; tehnologii de proiectare; tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC); tehnologii de testare (teste de control și instruire, teste de antrenament, teste de sarcini, teste creative); tehnici de instruire; tehnologii de jocuri (jocuri de rol, jocuri de afaceri, modelare de jocuri).

Lucrul independent extra-curricular implică implementarea unui program educațional sub formă de autoinstruire cu participarea unui profesor numai în ceea ce privește proiectarea sarcinilor educaționale și evaluarea rezultatului obținut.

Practica educațională extra-curriculară în sistemul de educație al antrenorilor de fitness include trei tipuri: *introdactivă, tehnologică/de producție și de cercetare științifică*.

Blocul **Competențe** reprezintă competențele profesionale ale viitorului antrenor de fitness, care se împart în următoarele categorii: *generale (profesionale generale), specializate (specifice profesionale) și speciale*.

Un loc aparte îl ocupă *competențele de comunicare* legate de competențele profesionale de profil. Compoziția competențelor de comunicare ale unui antrenor de fitness este reprezentată de *aptitudini, calități și capacități* de comunicare.

Totodată, activitatea comunicativă de orientare profesională trebuie studiată în funcție de manifestările ei, exprimate în *formă, niveluri, comportament de vorbire și forme de acțiune comunicativă*.

Rezumând cele expuse mai sus, a fost definit un **Model de formare a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness** (Figura 3).

O analiză a literaturii din domeniul educației fizice ne-a permis să afirmăm că termenul de cultură a vorbirii a unui antrenor de fitness nu a fost suficient studiat. Această situație a determinat direcția acestui studiu pentru crearea unui program experimental.

Programul pentru *Formarea competenței de comunicare a unui antrenor de fitness* oferă 3 etape subsecvente. Durata experimentului a cuprins toate cele trei cursuri de studiu, începând din semestrul 2 și terminând cu semestrul 5, în cadrul a șase discipline (Tabelul 1).

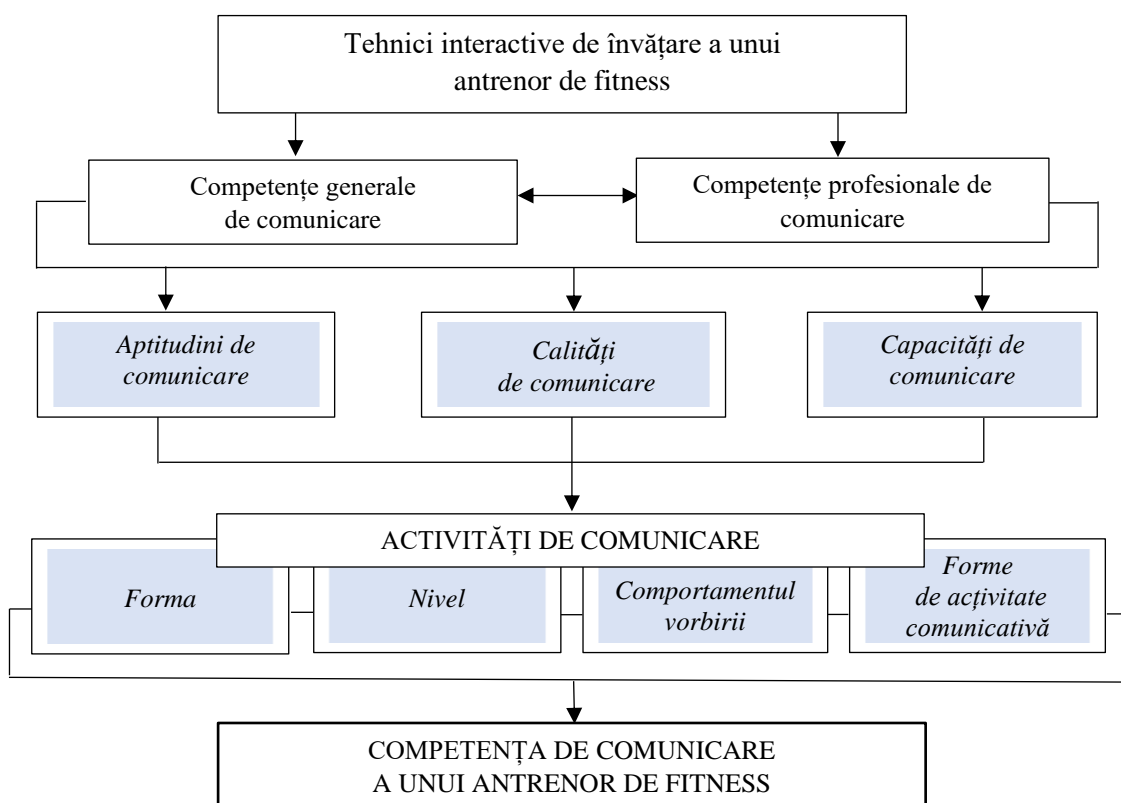


Fig. 3. Model de formare a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness

Tabelul 1. Formarea pe etape a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness

Teoria și metodologia fitness-ului I (TMF I)	Teoria și metodologia fitness-ului II (TMF II)	Fitness aerobica (FA)	Tehnologia pedagogică și tehnica fitness aerobicii I (TPTFA I)	Fitness aerobica II (FA II)	Tehnologia pedagogică și tehnica fitness aerobicii II (TPTFA II)
<i>Semestrul II</i>		<i>Semestrul III</i>		<i>Semestrul IV</i>	<i>Semestrul V</i>
ETAPA 1		ETAPA 2			ETAPA 3
1-nivel de reproducere, 2-nivel de adaptare		2-nivel de adaptare; 3-nivel de modelare locală			4-Nivel de modelare a sistemului
Coordonarea vizual-motrică, auditiv-motrică		Coordonarea auditiv-motrică, verbal -motrică			Coordonarea auditiv- verbal -vizual-motrică

Prima etapă s-a desfășurat în procesul de învățământ al disciplinelor TMF I și TMF II și a avut ca scop dezvoltarea abilităților de coordonare ale studenților. La această etapă se formează **nivelul reproductiv** al activității profesionale, care presupune demonstrarea sarcinilor înaintate de profesor, ceea ce reprezintă dezvoltarea *coordonării vizual-motrice*. Acesta este nivelul minim, neproductiv.

În aceeași etapă, se formează următorul nivel de activitate profesională – **adaptativ**, puțin productiv. Aici se dezvoltă *coordonarea auditiv-motorie*, care presupune demonstrarea sarcinilor la acompaniament muzical, în conformitate cu tempo-ritmul acestuia. Această etapă este axată pe

pregătirea „fundamentului” pentru formarea competenței comunicative – *coordonarea vizual-motrică și auditiv-motrică*.

A doua etapă acoperă trei discipline axate pe teoria și metodologia fitness aerobicii, în decurs de două semestre. Aici continuă educația *nivelului adaptativ* al activității profesionale și se realizează și formarea unui *nivel de modelare locală*, mediu-productiv. La acest nivel, începe dezvoltarea vorbirii profesionale ca antrenor de fitness. Odată cu crearea sarcinilor motrice, studenții au fost obligați să elaboreze texte de vorbire pentru ele și acompaniamentul non-verbal al complexelor de aerobică. Așa s-a dezvoltat coordonarea *auditiv-verbal-motrică*.

A treia etapă vizează *nivelul* final al activității profesionale care se poate modela în cadrul studiilor universitare – aceasta este o *cunoaștere de modelare a sistemului*, productivă. Studenții învață să structureze o activitate recreativă și de sănătate holistică cu sprijin verbal și non-verbal. Deja se poate observa educația coordonării complexe – *auditiv-verbal-vizual-motrică*.

Programul experimental de dezvoltare a competenței de comunicare a unui antrenor de fitness se bazează pe utilizarea metodelor de predare interactive pentru toate tipurile de sesiuni de antrenament.

Alături de cele expuse mai sus, programul experimental prevede o pregătire diferențiată.

În urma experimentului de constatare au fost identificate 3 grupe de studenți cu grade diferite (înalt, mediu, scăzut) de dezvoltare și formare ulterioară a abilităților psihomotorii. În acest sens, au fost elaborate sarcini *pe de diverse niveluri* pentru monitorizarea continuă în cadrul experimentului pedagogic.

Pentru a asigura eficacitatea procesului de învățământ, modelarea sarcinilor s-a realizat în grupuri mici, care au inclus discipoli cu diferite grade de dezvoltare a abilităților psihomotrice. Astfel, funcția metodelor de predare interactive poate fi urmărită în rezolvarea tuturor planurilor și sarcinilor educaționale.

Această din urmă poziție este confirmată de rezultatele diagnosticului nivelului de *anxietate personală comunicativă (APC)*.

Conform interpretării rezultatelor diagnosticului APC, suma medie a scorurilor de anxietate ale studenților din ambele grupuri demonstrează un nivel moderat de dezvoltare. Totuși, indicatorul grupului de control (64,73 puncte) indică o stare limită de evaluare a anxietății (65 puncte) la un nivel ridicat de APC, în timp ce indicatorul grupului experimental (57,24 puncte) exprimă de fapt un nivel moderat de dezvoltare a APC. În acest sens, gradul de superioritate a rezultatelor obținute din lotul experimental față de lotul de control este la nivelul de semnificație (99%) $\rho < 0,01$, ceea ce confirmă eficacitatea programului dezvoltat, a cărui bază a fost învățarea prin tehnici interactive. Această poziție este confirmată de datele APC obținute intra-grup. Astfel, analiza dinamicii indicatorilor inițiali și finali ai grupurilor de control și experimental indică o

diferență semnificativă a nivelurilor de fiabilitate a datelor obținute ($\rho < 0,05$; $\rho < 0,001$, respectiv).

Componența grupelor de studenți a fost efectuată fără a încălca integritatea grupelor de studiu. Grupele de control (15 studenți) și experimentale (17 studenți) au fost determinate secvențial în anii academici 2016-2017 și 2017-2018 în funcție de indicatorii parametrilor de testare selectați. Grupul de control a fost antrenat folosind o metodă organizată tradițional, în timp ce procesul de formare a grupului experimental s-a bazat pe metode interactive menite să dezvolte competențele comunicative ale unui antrenor de fitness.

Studiind rezultatele grupului indicatorilor inițiali și finali ai parametrilor psihomotrici la studenților din grupul de control, trebuie remarcat faptul că 8 din 9 au demonstrat fiabilitatea datelor statistice (Tabelul 2). Și acest lucru este complet corect, deoarece justifică „afilierea” profesională a unui antrenor de fitness.

Tabelul 2. Dinamica dezvoltării competențelor psihomotrice ale studenților grupului de control

PARAMETRI		№ ctr.	$\bar{X} \pm m$		t	ρ
			inițiale	finale		
Simțul	ritmului (puncte)	1.	7,133±0,462	8,533±0,308	3,465	< 0,01
	tempoului (ori)	2.	3,333±0,308	4,267±0,154	3,525	< 0,01
	timpului (s)	3.	10,959±0,310	10,381±0,179	2,165	< 0,05
	echilibrului (s)	4.	19,871±2,039	23,731±1,985	1,938	> 0,05
	spațiului (ori)	5.	6,2±0,616	7,6±0,385	2,617	< 0,05
Coordonare (ori)	motrică	6.	12,267±0,616	14,667±0,231	4,478	< 0,001
	vizual-motrică	7.	12,267±0,693	14,667±0,231	3,941	< 0,01
	auditiv-motrică	8.	11,0±0,693	13,4±0,357	4,0268	< 0,01
	vorbire-motrică	9.	10,667±0,616	12,733±0,462	3,756	< 0,01

$n = 15$ ($f = 14$); $\rho < 0,05$, $t = 2,1448$; $\rho < 0,01$, $t = 2,976$; $\rho < 0,001$, $t = 4,140$

Trebuie remarcat faptul că programul tradițional de antrenament pentru un antrenor de fitness se concentrează pe dezvoltarea acestor competențe, deoarece acestea stau la baza abilităților sale motrice profesionale.

Cu toate acestea, la obținerea rezultatelor grupului experimental, putem observa un număr diferit de niveluri de semnificație statistică a datelor inițiale și finale privind competențele psihomotorii (Tabelul 3).

Toți cei nouă parametri au demonstrat semnificație statistică a indicatorilor inițiali și finali, dintre care șapte au fost la nivelul $\rho < 0,001$, ceea ce indică un grad ridicat al procesului de formare a acestora. Sunt ușor inferiori indicatorii *simțului timpului* ($t = 2,197$) și *simțului echilibrului* ($t = 2,390$), ceea ce echivalează cu un nivel de semnificație statistică de $\rho < 0,05$. Poate că educarea acestor percepții specializate necesită o metodologie specială, de o specializare îngustă, care să ne îndrume către elaborarea recomandărilor pentru formarea lor și cercetarea ulterioară în sistemul educației fizice universitare.

Tabelul 3. Dinamica dezvoltării competențelor psihomotrice ale studenților grupului experimental

PARAMETRI		№ ctr.	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			inițiale	finale		
Simțul	ritmului (puncte)	1.	7,941±0,348	9,294±0,209	4,393	< 0,001
	tempoului (ori)	2.	3,412±0,279	4,529±0,139	4,346	< 0,001
	țimpului (s)	3.	10,945±0,310	10,332±0,088	2,197	< 0,05
	echilibrului (s)	4.	19,082±1,99	24,118±2,135	2,390	< 0,05
	spațiului (ori)	5.	6,118±0,488	8,353±0,279	5,198	< 0,001
Coordonare (ori)	motrică	6.	12,294±0,557	15,294±0,279	6,135	< 0,001
	vizual-motrică	7.	11,706±0,627	15,0±0,279	5,989	< 0,001
	auditiv-motrică	8.	10,941 ±0,557	14,235±0,348	6,655	< 0,001
	vorbire-motrică	9.	10,588±0,557	13,765±0,418	6,217	< 0,001

$n = 17$ ($f = 16$); $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

În general, este necesar de remarcat faptul că includerea tehnicilor interactive în programele disciplinelor de specialitate menționate mai sus pentru formarea unui antrenor de fitness, a făcut posibilă nu numai îmbogățirea conținutului acestora, ci și creșterea nivelului de educație profesională și de bază a competențelor practice în rândul studenților din grupa experimentală.

Această concluzie este într-o oarecare măsură confirmată de rezultatele comparative ale indicatorilor finali ai competențelor psihomotrice din cadrul grupului de control și experimental, care sunt prezentați în Tabelul 4.

Tabelul 4. Indicatori comparativi ai datelor finale ale parametrilor competențelor psihomotrice ale grupurilor de control și experimentale

PARAMETRI		№ n/o	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			Grupe			
			de control	experimentală		
Simțul	ritmului (puncte)	1.	8,533±0,308	9,294±0,209	2,479	< 0,05
	tempo (ori)	2.	4,267±0,154	4,529±0,139	1,569	> 0,05
	țimpului (s)	3.	10,381±0,179	10,332±0,088	0,288	> 0,05
	echilibrului (s)	4.	23,731±1,985	24,118±2,135	0,164	> 0,05
	spațiului (ori)	5.	7,6±0,385	8,353±0,279	1,612	> 0,05
Coordonare (ori)	motrică	6.	14,667±0,231	15,294±0,279	2,140	< 0,05
	vizual-motrică	7.	14,667±0,231	15,0±0,279	1,137	> 0,05
	auditiv-motrică	8.	13,4±0,357	14,235±0,348	2,082	< 0,05
	vorbire-motrică	9.	12,733±0,462	13,765±0,418	2,574	< 0,05

$n = 32$ ($f = 30$); $p < 0,05$, $t = 2,042$; $p < 0,01$, $t = 2,750$; $p < 0,001$, $t = 3,646$

Din cei nouă parametri, patru au demonstrat semnificație statistică la nivelul $p < 0,05$. Celelalte rezultate sunt nesigure, ceea ce poate fi justificat de o serie de avantaje ale metodelor tradiționale de pregătire profesională a viitorilor antrenori de fitness.

În același timp, ne atrage atenția indicatorii semnificativi statistici ai *simțului ritmului* și a 3 tipuri de coordonare: *motrică*, *auditiv-motrică* și *vorbire-motrică*. Conform observațiilor și cercetărilor noastre sociologice, parametrii indicați reprezintă baza dezvoltării competențelor comunicative în activitățile profesionale ale unui antrenor de fitness. Și întrucât programul experimental vizează formarea lor, am obținut rezultatul corespunzător.

Eficacitatea includerii formelor interactive de instruire poate fi urmărită și conform datelor din Tabelul 5, care prezintă o analiză comparativă a indicatorilor inițiali și finali ai competenței de comunicare a grupurilor studiate.

Tabel 5. Analiza comparativă a indicatorilor inițiali și finali ai competenței de comunicare a grupurilor de control (GC) și experimental (GE)

PARAMETRI (puncte)		Grupe	$\bar{X} \pm m$		t	ρ	$\bar{X} \pm m$		t	ρ
			inițiale	finale			inițiale	finale		
Compoziție din 4 pași aerobici cu text didactic		GC	7,867±0,308		0,32	> 0,05	8,6±0,231	3,907	< 0,001	
		GE	8,0±0,279				9,647±0,139			
Compoziție în pereche cu un partener		GC	7,733±0,231		1,424	> 0,05	8,467±0,231	4,896	< 0,001	
		GE	8,176±0,209				9,647±0,07			
Partea pregătitoare	Text didactic (TD)	GC	7,067±0,231		0,026	> 0,05	7,867±0,154	4,341	< 0,001	
		GE	7,059±0,209				9,0±0,209			
	Gesticulație (G)	GC	6,733±0,308		0,716	> 0,05	7,4±0,231	4,765	< 0,001	
		GE	7,0±0,209				8,882±0,209			
Partea aerobică	TD/Metoda blocului	GC	6,467±0,231		0,389	> 0,05	7,4±0,231	4,196	< 0,001	
		GE	6,588±0,209				8,705±0,209			
	G / Metoda de adăugare	GC	6,467±0,231		0,389	> 0,05	7,333±0,231	4,228	< 0,001	
		GE	6,588±0,209				8,648±0,209			
	TD/Platforma Step	GC	6,333±0,308		0,842	> 0,05	7,267±0,231	5,153	< 0,001	
		GE	6,647±0,209				8,648±0,139			
	G/Platforma Step	GC	6,2±0,308		1,148	> 0,05	7,133±0,308	3,271	< 0,01	
		GE	6,588±0,139				8,353±0,209			

$n = 32$ ($f = 30$); $\rho < 0,05$, $t = 2,042$; $\rho < 0,01$, $t = 2,750$; $\rho < 0,001$, $t = 3,646$

Datele obținute demonstrează o superioritate semnificativă a indicatorilor lotului experimental față de indicatorii grupului de control. Din cei opt parametri ai competenței de comunicare, șapte au prezentat un nivel de semnificație statistică de $\rho < 0,001$, ceea ce indică productivitatea ridicată a tehnologiilor interactive.

Totodată, trebuie de menționat faptul că metodele tradiționale de predare a unui grup de control de studenți cu specializare în *Fitness și programe de recreare* demonstrează eficacitatea procesului de învățare, ceea ce este firesc, întrucât universitatea formează specialiști în domeniul fitness. Având în vedere acest lucru, în Tabelul 6 se demonstrează semnificația parametrilor studiați la două niveluri: $\rho < 0,05$ – doi parametri; $\rho < 0,01$ – restul șase parametri. Aceasta indică activitatea actualului program de pregătire profesională pentru antrenori de fitness.

Tabelul 6. Dinamica dezvoltării competențelor de comunicare ale studenților grupului de control

PARAMETRI (puncte)		№ crt.	$\bar{X} \pm m$		t	ρ
			inițiale	finale		
Compoziție din 4 pași aerobici cu text didactic		1.	7,867±0,308	8,6±0,231	2,675	< 0,05
Compoziție în pereche cu un partener		2.	7,733±0,231	8,467±0,231	3,219	< 0,01
Partea pregătitoare	Text didactic (TD)	3.	7,067±0,231	7,867±0,154	3,96	< 0,01
	Gesticulație (G)	4.	6,733±0,308	7,4±0,231	2,434	< 0,05
Partea aerobică	TD/Metoda blocului	5.	6,467±0,231	7,4±0,231	4,092	< 0,01
	G/Metoda de adăugare	6.	6,467±0,231	7,333±0,231	3,798	< 0,01
	TD/Platforma Step	7.	6,333±0,308	7,267±0,231	3,409	< 0,01
	G/ Platforma Step	8.	6,2±0,308	7,133±0,308	3,368	< 0,01

$n = 15$ ($f = 14$); $\rho < 0,05$, $t = 2,1448$; $\rho < 0,01$, $t = 2,976$; $\rho < 0,001$, $t = 4,140$

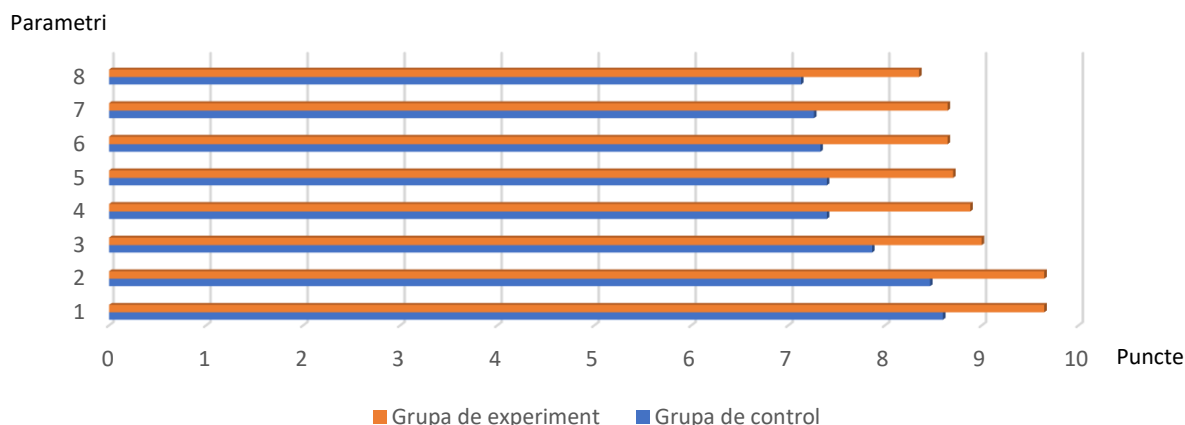
În același timp, toți indicatorii inițiali și finali ai parametrilor competențelor de comunicare ai grupului experimental demonstrează un nivel de semnificație statistică de $\rho < 0,001$ (Tabelul 7).

Tabelul 7. Dinamica dezvoltării competențelor de comunicare ale studenților din grupa experimentală

PARAMETRI (puncte)		Nr crt.	$\bar{X} \pm m$		t	ρ
			inițiali	finali		
Compoziție din 4 pași aerobici cu text didactic		1.	8,0±0,279	9,647±0,139	6,722	< 0,001
Compoziție în pereche cu un partener		2.	8,176±0,209	9,647±0,07	7,866	< 0,001
Partea pregătitoare	Text didactic (TD)	3.	7,059±0,209	9,0±0,209	9,07	< 0,001
	Gesticulație (G)	4.	7,0±0,209	8,882±0,209	8,796	< 0,001
Partea aerobică	TD/Metoda blocului	5.	6,588±0,209	8,705±0,209	9,893	< 0,001
	G/Metoda de adăugare	6.	6,588±0,209	8,648±0,209	9,621	< 0,001
	TD/Platforma Step	7.	6,647±0,209	8,648±0,139	9,35	< 0,001
	G/Platforma Step	8.	6,588±0,139	8,353±0,209	9,438	< 0,001

$n = 17$ ($f = 16$); $\rho < 0,05$, $t = 2,119$; $\rho < 0,01$, $t = 2,92$; $\rho < 0,001$, $t = 4,015$

Aceste tabele susțin afirmarea superiorității programului experimental față de cel tradițional în ceea ce privește dezvoltarea competențelor profesionale de comunicare în rândul studenților. Acest lucru este prezentat mai clar în Figura 4.



Parametri: 1-8 – conform denumirii digitale din tabele 3.12, 3.13

Fig. 4. Indicatorii competenței de comunicare ai probei finale a grupurilor studiate

După cum observăm, toți indicatorii grupului de control sunt inferiori indicatorilor grupului experimental în intervalul 1.482-1.047 puncte. La scara unui întreg grup, acesta este un argument suficient pentru a confirma avantajele tehnologiilor interactive incluse în procesul de formare profesională a studenților față de sistemul tradițional de dezvoltare a competenței comunicative a unui antrenor de fitness.

În plus, așa cum s-a indicat deja în Tabelul 5, pentru toți parametrii competenței de comunicare, indicatorii finali ai grupului experimental în raport cu grupul de control au demonstrat semnificație statistică.

Astfel, programul experimental aplicat de noi, care vizează dezvoltarea comunicării profesionale, ne permite să realizăm procesul de pregătire a studenților pentru profesia de antrenor de fitness la un nivel mai superior, de calitate.

CONCLUZII GENERALE SI RECOMANDĂRI

1. Actuala dezvoltare socio-economică a țării se desfășoară într-un ritm rapid, ceea ce prevede schimbări majore în structurile întregului sistem de învățământ cu accent pe competitivitatea nivelului profesional de pregătire de specialitate. Actualizarea conținutului formării cadrelor didactice și organizarea procesului de învățământ se realizează în conformitate cu realizările științifice și tehnice moderne, precum și cu bazele unei economii de piață. De aceasta se leagă conceptul de „inovație”, introdus în procesul educațional la toate nivelurile și domeniile educației. În același timp, educația inovatoare nu neagă metodologia implementată de abordările procesului de învățare care s-au format până în prezent, precum cognitiv, bazat pe activitate, activitate-sistem, activitate structurală, activitate personală, activitate individualizată-diferențiată, bazat pe competențe. În acest context, educația fizică integrează aceste abordări în procesul educațional de pregătire profesională a specialiștilor, în special a antrenorilor de fitness.

2. Educația inovativă presupune utilizarea tehnicilor de învățare interactivă, care în contextul prezentului studiu devine o problemă acută, întrucât specificul acestora oferă mari oportunități de dezvoltare atât a calităților personale, cât și a celor profesionale. Relația subiect-subiect ajută la dezvoltarea, la studenții specializați în fitness, a capacității de a lucra împreună, a inițiativei, a creativității și a capacității de a rezolva în mod inteligent conflictele; promovează activarea proceselor de gândire, dezvoltarea imaginației, abilitatea de a selecta căile necesare pentru rezolvarea problemelor situaționale, în urma cărora sunt testate competențele de comunicare necesare viitoarei profesii. În același timp, sistemul modern din domeniul educației fizice folosește pe scară largă, ca unul dintre tipurile de învățare interactivă, tehnologiile informaționale și de comunicare (aplicații multimedia pe website, lecții/instruiri video, videoclipuri ale sesiunilor practice de pregătire a profesorilor) ca metode, software și hardware pentru colectarea, prelucrarea, stocarea, distribuirea și aplicarea informațiilor în procesul educațional, care nu numai că ajută la creșterea motivației pentru procesul de învățare, la creșterea productivității activităților educaționale, dar contribuie și la formarea abilităților de comunicare și interacțiune a viitorilor antrenori de fitness.

3. În cadrul unui studiu sociologic, pentru stabilirea atitudinilor față de abilitățile/competențele profesionale ale respondenților, a fost realizat un sondaj pe profesori universitari, antrenori de fitness și studenți din anii I-III. În ceea ce privește abilitățile psihomotrice și mnemonice, s-a remarcat o anumită diferență în răspunsurile profesorilor universitari și

antrenorilor de fitness, justificată de tipul lor de activitate (teoretico-metodologic, practico-metodologic, respectiv), care nu s-a exprimat în aspectul negativ al părerii. În același timp, există o dinamică favorabilă în evaluarea abilităților profesionale ale unui antrenor de fitness în rândul studenților în procesul de formare în fiecare curs. În plus, relevanța competențelor comunicative în activitatea studiată a fost remarcată în răspunsurile antrenorilor de fitness (93,3%) și studenților (85,5%). Totodată, ca și în abilitățile anterioare, studenții au înregistrat unele progrese în recunoașterea importanței abilităților de comunicare în coordonarea profesională/activitățile practice ale unui antrenor de fitness: anul I – 25%, anul II – 82,61%, anul III – 93,75% .

4. Pe baza rezultatelor studiului sociologic, precum și a experimentului constatator, s-au determinat blocurile de competențe psihomotrice și de comunicare necesare unui antrenor de fitness pentru a-și implementa activitățile profesionale, pentru care testarea inițială și finală a studenților participanți la experimentul a fost realizat. Blocul de competențe psihomotrice a inclus percepții specializate (simțuri: ritm, tempo, timp, echilibru, spațiu) și abilități de coordonare (coordonare: motrică vizual-motrică, auditiv-motrică, vorbire-motrică). Blocul de competențe de comunicare a constat dintr-o serie de sarcini educaționale, inclusiv aspecte verbale (4 teste) și non-verbale (4 teste) ale activității unui antrenor de fitness în procesul de desfășurare a orelor de îmbunătățire a sănătății și recreativ.

5. Modelul conceptual de formare a unui antrenor de fitness în sistemul de educație fizică universitară se realizează în trei blocuri: teoretic, metodologic și educațional-practic. Implementarea conținutului blocurilor de mai sus se exprimă în formarea competențelor profesionale ale viitorilor antrenori de fitness, împărțite în competențe generale, specializate și speciale. În contextul problemei studiate, un loc aparte îl ocupă competențele de comunicare care aparțin grupei a doua, competențele de specialitate. Cercetările lor analitice au contribuit la crearea unui model de formare a competenței de comunicare a antrenorului de fitness, bazat pe utilizarea tehnicilor de predare interactivă. Direct în cadrul activității profesionale, competențele de comunicare se exprimă în funcție de următoarele manifestări ale acesteia: formă (verbală și nonverbală), niveluri (lingvistice și de coordonare), comportament de vorbire, forme de acțiune comunicativă.

6. Formarea pas cu pas a competenței de comunicare în cadrul programului experimental a generat patru niveluri de activitate profesională: reproductiv și adaptativ, educând coordonarea vizual-motrică și auditiv-motrică; de modelare locală, îmbunătățind coordonare auditiv-motrică și educarea coordonării verbal-motrice; de modelare sistemică, organizând coordonarea complexă. În lumina celor expuse mai sus, studenții dobândesc abilitățile de structurare a unei activități recreative cu sprijin verbal și non-verbal.

7. Rezumând rezultatele obținute în perioada experimentului pedagogic, constatăm un impact pozitiv semnificativ ($p < 0,001$, fără a lua în calcul *simțul timpului* și *echilibrului* – $p <$

0,05) al tehnicilor educaționale interactive asupra dezvoltării psihomotrice a studenților din grupul experimental comparativ cu grupul de control care studiază prin metode tradiționale, care a demonstrat și rezultate fiabile ($\rho < 0,05-0,001$, cu excepția *simțului echilibrului*, $\rho > 0,05$), dar la un nivel inferior, ceea ce nu afectează meritele programului dezvoltat, deoarece sistemul anterior de antrenament al antrenorului de fitness a abordat și problemele competențelor de comunicare, dar nu în aceeași măsură și semnificație ca cele prezentate în acest studiu.

8. Funcționalitatea formelor interactive de învățare incluse în programul elaborat poate fi urmărită prin rezultatele comparative ale indicatorilor de competență de comunicare a ambelor grupe de discipoli supuse studiului. Datele finale ale analizei comparative a indicatorilor inițiali și finali ai competenței de comunicare demonstrează o superioritate semnificativă a grupului experimental ($\rho < 0,001$, cu excepția gesturilor pe platforma pasului – $\rho < 0,01$) în raport cu grupul de control.

Rezultatele obținute, care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în argumentarea științifică și metodologică a perfecționării procesului educațional al pregătirii antrenorului de fitness pentru competența comunicativă profesională prin formarea consecventă a nivelurilor de activitate profesională, ținând cont de utilizarea tehnologiilor didactice interactive.

Profesorilor instituțiilor superioare de educație fizică.

În prezent, progresul științific și tehnologic depășește cu mult înțelegerea produselor sale de către personalul didactic, în special pentru profesorii cu 20-30 de ani de experiență didactică. Deoarece contingentul principal al populației încadrat în procesul educațional este reprezentat de tineri, dintre care mulți au cunoștințe și abilități în domeniul TIC, profesorii ar trebui să-și extindă activitățile practice și metodologice, folosind inovațiile în învățarea interactivă, cuprinzând cele mai recente evoluții în acest domeniu și rămânând la curent cu tendințele actuale.

Întrucât toate profesiile pedagogice sunt axate pe interacțiunea cu oamenii, este nevoie să se acorde mai multă atenție componentei comunicative în activitatea profesională prin dezvoltarea sarcini educaționale, care să includă utilizarea competențelor de comunicare în procesul de desfășurare directă a lecțiilor cu contingentul de subiecți.

Conducătorilor de cursuri și seminare pentru formarea instructorilor și antrenorilor de fitness.

La elaborarea conținutului cursurilor și seminarelor, să se acorde atenție pregătirii comunicative a studenților la etapa incipientă de formare profesională a lor, incluzând nu numai material teoretic din domeniul psihologiei, pedagogiei, sociologiei, ci și implementare practică a

cunoștințelor dobândite, demonstrând abilitățile și calitățile dobândite în urma suportului comunicativ pentru desfășurarea orelor recreative și de îmbunătățire a sănătății.

Cercetărilor științifice.

Având în vedere că problema formării comunicative al unui antrenor de fitness nu a fost încă pe deplin cercetată, a contribui la studiul acestui aspect al activității profesionale prin:

- desfășurarea dezbaterilor, discuțiilor, prezentări, prelegeri, seminare;
- desfășurarea conferințelor științifice atât on-line, cât și cu prezență fizică, acoperind un contingent mai mare de ascultători și specialiști, crescând astfel oportunitățile de îmbunătățire a calității muncii profesionale și extinzând sfera cercetării dintr-o singură țară, ceea ce implică schimbul de experiență și rezultatele cercetării.

BIBLIOGRAFIA

1. АБОЛИНА, Н.С. *Практикум по развитию коммуникации: учебное пособие.* Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 72 с. ISBN 978-5-8050-0486-6
2. АВТЮХОВ, А.В. Проектное обучение в высшей школе: проблемы и перспективы. В: *Высшее образование в России*, 2010, № 10, с.26-29. ISSN 0869-3617
3. АГОШКОВА, О.В. Дифференцированный подход в контексте личностно-ориентированного образования. В: *Вестник Адыгейского государственного университета.* Серия 3: Педагогика и психология, 2008, № 5, с. 17-21.
4. АСМОЛОВ, А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения [Текст]. В: *Педагогика*, 2009, № 4, с. 18-22.
5. АСМОЛОВ, А.Г.; БУРМЕНСКАЯ, Г.В.; ВОЛОДАРСКАЯ, И.А. и др. *Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя.* Москва: Просвещение, 2010. 159 с. ISBN: 978-5-09-020588-7
6. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теоретические подходы к проблеме профессиональной деятельности в области физической культуры: (Ритмовой аспект):* Монография. Chișinău: Valineh, 2018. 127 p. 978-9975-68-361-6.
7. АФТИМИЧУК, О.Е.; **ПОЛЯКОВА, В.П.** *Интернет-технологии в системе физкультурного образования.* В: Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: матер. II Респуб. научно-практ. конф. с междунар. участием (г. Луганск, 28 марта 2019 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. Луганск, 2019, с. 171-175.
8. ВОРОБЬЕВА, М.А. Интерактивные методы как механизм развития потенциала педагогических ресурсов. В: *Инновации в практике образования*, 2015, с.19-22.
9. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека.* Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9

10. ГАЛЫПЕРИН, П.Я. О формировании умственных действий и понятий. В: *Культурно-историческая психология*, 2010, Том 6. № 3, с. 111-114. ISSN 1816-5435
11. ДАВЫДОВ, В.В. *Теория развивающего обучения*: монография. Москва: Интор, 1996. 544 с. ISBN 5-89404-001-9
12. ДАХИН, А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и... неопределенность. В: *Стандарты и мониторинг в образовании*, 2002, № 4, с. 22-26. ISSN 1998-1740
13. ЕФИМОВ, П.П.; ЕФИМОВА, И.О. Интерактивные методы обучения – основа инновационных педагогических технологий. В: *Инновационные педагогические технологии*: Матер. междунар. науч. конф. Казань: Бук, 2014, с. 286-290. ISBN 978-5-9905861-2-3
14. ЗАЙЦЕВ, В.С. (сост.) *Самостоятельная работа студентов; виды, формы, критерии и оценки*: учебно-методическое пособие. Челябинск, 2017. 19 с.
15. ЗЕЕР, Э.Ф. *Психология профессионального образования*: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2013. 416 с. ISBN 978-5-7695-5895-5
16. ИВАНОВА, Е.О. Компетентностный подход в соотношении со знаниево-ориентированным и культурологическим. В: *Интернет-журнал «Эйдос»*, 2016, с. 59.
17. ИСТРОФИЛОВА, О.И. *Инновационные процессы в образовании*: Учебно-методическое пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. 133 с. ISBN 978-5-00047-201-9
18. КЛАРИН, М.В. Обучение как игра: мировые тенденции в развитии образовательных практик деятельностного типа. Москва: Ridero, 2019. 100 с.
19. КОРЗЮК, Н.Н. Обучение в малых группах: теория и практика. В: *Лингвистическая теория и образовательная практика*: сб. науч. ст./ Белорус. гос. ун-т; отв. ред. О.И. Уланович. Минск: Изд. центр БГУ, 2013. 166 с. ISBN 978-985-476-926-4
20. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие. 2-е издание, стереотипное. Москва: Смысл, Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3
21. МАРКОВА, А.К. *Психология профессионализма*: монография. Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с. ISBN 5-87633-016-7
22. НАДИБАИДЗЕ, О.Ш. *Речевая компетенция говорящего*: учебное пособие. Москва: ФЛИНТА, 2009. 192 с. ISBN 978-5-9765-0717-3
23. ПАНФИЛОВА, А.П. *Инновационные педагогические технологии: Активное обучение*: Учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 3-е изд., испр. Москва: Издательский центр «Академия», 2012. 192 с. ISBN 978-5-7695-9035-1
24. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Личность. Деятельность. Коллектив*. Москва: Политиздат, 1982. 255 с.
25. ПОЛЯКОВА, В. Значимость коммуникативной компетентности фитнес тренера. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Mater. Conf. Științ. Internaț., Ed. a 2-a. Chișinău: S. n., 2021 (Valinex SRL), p. 152-158. ISBN 978-9975-68-440-8

26. **ПОЛЯКОВА, В.** Актуальность использования информационно коммуникационных технологий в подготовке специалиста физкультурного образования. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Mater. Conf. Științ. cu participare Internaț., Ed. a 3-a. Chișinău: S. n., 2022 (Valinex SRL), p. 178-182. ISBN 978-9975-68-473-6
27. САЙКИНА, Е.Г. *Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях*: монография. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. 394 с.
28. СЕРГЕЕВ, С.Ф.; БЕРШАДСКИЙ, М.Е.; ЧОРОСОВАИ, О.М. др. *Когнитивная педагогика: технологии электронного обучения в профессиональном развитии педагога*: монография / Ин-т непрерывного проф. образования. Якутск, 2016. 337 с.
29. СЛАСТЕНИН, В.А.; ПОДЫМОВА, Л.С. *Педагогика: инновационная деятельность* Москва: «Издательство Магистр», 1997. 224 с. ISBN 5-89317-048-2
30. СЛОБОДЧИКОВ, В.И. Проблемы становления и развития инновационного образования. В: *Инновации в образовании*, 2003, № 2, с. 46–54. ISSN 1609-4646
31. ШЕПЕЛЬ, Э.В. Инновационные технологии в науке и образовании. В: *Развитие современного образования: теория, методика и практика*: матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016, с. 135-140. ISSN 2413-4007.
32. ЯСЮКЕВИЧ, Л.В.; БЫЧЕК, И.В. Уровневая дифференциация обучения естественнонаучным дисциплинам в техническом университете. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2016, № 10-1, с. 205-209.
33. DOGARU-ULIERU, V.; DRĂGHICESCU, L. (coord.) *Educație și dezvoltare profesională*: Suport de curs. Craiova: Scrisul Românesc Fundația – Editura, 2011. 377 p. ISBN 978-606-8229-05-8
34. ТÂМБАЛ, Gh. Metode și tehnici didactice interactive (aspecte practice). În: *Pro Didactica*, Nr. 12, anul XV, 2005; URL: <https://limbaromana.md/index.php?go=articole&n=1667>
35. FREDERIKSEN, N. The integration of testing with teaching: Applications of cognitive psychology in instruction. In: *American Journal of Education*, 1994, 102: 527-564.
36. KEEN, J.; PACKWOODA, T. Qualitative Research: Case study evaluation. In: *BMJ Clinical Research*, 1995; 311: 444.
37. McMARTIN, J.A. *Personality Psychology: A Student-Centered Approach*. 2nd Ed. Northridge, USA: California State University, 2016. 408 p. ISBN-13 978-1483385259
38. ROBINSON, P.; NICK C.E. *Handbook of Cognitive Linguistics and Second Language Acquisition*. NY: Taylor & Francis, 2008, p. 194.
39. VAN MERRIENBOER, J.J.G. ID for Competency-based Learning: New Directions for Design, Delivery and Diagnosis. In: *Interactive Educational Multimedia*, Nr. 3 (October 2001), p. 12-26; Access mode: www.ub.es/multimedia/iem

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

1. **АФТИМИЧУК, В. (ПОЛЯКОВА В.)** Влияние врожденных способностей на эффективность профессиональной подготовки тренера по фитнесу. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*. Chisinau: USEFS, 2016 (Tipogr. "Valinex" SRL), p. 82-89. ISBN 978-9975-131-37-7
2. **АФТИМИЧУК, В. (ПОЛЯКОВА В.)** Эффективность профессиональной подготовки тренеров по фитнесу. В: *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: НАУ, 2016, с. 11-13.
3. **АФТИМИЧУК, В. (ПОЛЯКОВА В.)** Проблема профессионализма в деятельности фитнес тренера. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*. Chisinau: USEFS, 2017 (Tipogr. "Valinex" SRL), p. 60-65. ISBN 978-9975-131-55-1
4. **АФТИМИЧУК, О.Е.; ПОЛЯКОВА, В.П.** Интерактивное обучение в системе физкультурного образования. В: *Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: Сборник матер. Республ. научно-практич. конф. с международным участием (г. Луганск, 5 апреля 2018 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс*. Луганск, 2018, с. 14-21.
5. **АФТИМИЧУК, О.Е.; ПОЛЯКОВА, В.П.** Проблемы профессиональной подготовки фитнес тренера. В: *Высшее образование: проблемы и трансформации*: Коллективная монография. Отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2019, Гл. 5, п. 5.6, с. 324-335. ISBN 978-5-6043667-8-3
6. **АФТИМИЧУК, О.; ПОЛЯКОВА, В.** Особенности интерактивного обучения в период пандемии covid-19. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele conferinței științifice internaționale, Ediția 1-a, 3 decembrie 2020, Chișinău, Republica Moldova / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga [et al.]*. Chișinău: S. n., 2020 (Tipogr. "Valinex"), p. 94-98. ISBN 978-9975-68-417-0
7. **ПОЛЯКОВА, В.П.** Интерактивное обучение как одно из современных направлений активации когнитивной деятельности студентов. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (Proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 7 decembrie 2018, Chișinău / col. red.: Aftimiciuc Olga [et al.]*. Chișinău: USEFS, 2018 (Tipogr. "Valinex" SRL), p. 126-132. ISBN 978-9975-131-55-1
8. **ПОЛЯКОВА, В.П.; ЖУРАТ, В.И.** Интерактивные методы обучения для университетов физического воспитания и спорта = Interactive methods of learning for physical education and sport universities. În: *Știința culturii fizice*, nr. 32/3, 2018, p. 164-182. ISSN 1857-4114
9. **ПОЛЯКОВА, В.** Современные образовательные технологии в системе подготовки фитнес тренера. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]*. Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"), p. 100-104. ISBN 978-9975-131-78-0

10. **ПОЛЯКОВА, В.П.**; АФТИМИЧУК, О.Е. Динамика профессиональной ориентации студентов по специальности «Фитнес и рекреативные программы». В: *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ*, № 2 (340) квітень 2021, Ч. II, с. 65-73. ISSN 2227-2844

11. **ПОЛЯКОВА, В.П.** Образовательные инновации: становление категориально-понятийного аппарата, этапы и законы протекания. В: *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ*, №3 (351), квітень 2022 р., с.21-31. ISSN 2227-2844

12. **ПОЛЯКОВА, В.** Особливості підготовки фітнес тренера до професійної діяльності. В: *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 жовтня 2022 року, м. Львів)*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022, с. 236-241. ISBN 978-617-8135-02-7

13. **ПОЛЯКОВА, В.П.**; АФТИМИЧУК, О. Актуальность использования интерактивных коммуникативных технологий в подготовке тренеров по фитнесу. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности: Матер. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]*. Минск: БГУФК, 2023, с. 213-217. ISBN 978-985-569-656-9.

14. **ПОЛЯКОВА, В.П.** Модель воспитания профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера. В: *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 24 ноября 2023 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина*. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023, с. 430-435. ISBN 978-5-9571-3371-1

15. **ПОЛЯКОВА, В.** Уровни профессиональной деятельности фитнес тренера в системе оздоровительно-рекреативных занятий. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024, Chișinău / colegiul de redacție: Aftimciuc Olga [et al.]*. Chișinău: [S. n.], 2024 (Valinex), p. 190-195. ISBN 978-9975-68-504-7.

16. РАЙКО, О.; **ПОЛЯКОВА, В.** Культура речи фитнес-тренера групповых программ. В: *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. XII Міжнар. науково-практичної конф. (23-24 квітня 2020 року, м. Львів)*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020, с. 332-334. ISBN 978-617-7336-58-6

17. **АФТИМИЦИУС, V. (POLEACOVA, V.)** Aspecte teoretice privind tehnologiile pedagogice aplicate în sistemul de pregătire profesională a antrenorilor de fitness. În: *Cultura fizică și sport într-o societate bazată pe cunoaștere*. Chișinău: USEFS, 2015, p. 3-6. ISBN 978-9975-131-21-6

18. **AFTIMICIUC, V. (POLEACOVA, V.)** *Problemele pregătirii teoretice ale antrenorului de fitness in contextul acmeologic.* În: Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice. Chișinău: S.n., 2015 (Tipogr. "Valinex" SRL), p. 5-8. ISBN 978-9975-68-284-8
19. **AFTIMICIUC, O.; AFTIMICIUC, V. (POLEACOVA, V.)** *Teoria și metodologia fitness-ului (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual] / Univ. Ed. Fiz. și Sport.* Chișinău: "Valinex" SRL, 2017. 246 p. ISBN 978-9975-68-340-1
20. **AFTIMICHUK, O.; POLEACOVA, V.** Competencies of a Physical Culture Specialist Professional-Motor Activity. In: *Advances in Economics, Business and Management Research: Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 19)*, Atlantis Press SARL, 2020, volume 114, p. 615-619; Web of Science; DOI: <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.142>; ISBN 978-94-6252-887-1
21. **POLAYKOVA, V.; AFTIMICHUK, O.** Aspecte ale profesionalismului unui antrenor de fitness. В: *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Матеріали VII інтернет-конференції.* м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023, p. 148-150.

ADNOTARE

Poleacova Varvara, *Formarea competenței profesionale de comunicare a antrenorului de fitness în sistemul de tehnologii educaționale interactive*, teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2024

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie de 282 titluri, 110 pagini de text principal, 15 anexe, 17 figuri, 16 tabele. Rezultatele lucrării au fost publicate în 24 de articole științifice.

Cuvinte cheie: pregătire profesională, antrenor de fitness, competență comunicativă, educație inovatoare, tehnologii de învățare interactivă.

Scopul lucrării: îmbunătățirea sistemului de pregătire profesională comunicativă a unui specialist în domeniul fitness prin aplicarea unui bloc de tehnologii didactice interactive.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea stadiului actual al problemei formării unui antrenor de fitness în practica instituțiilor de învățământ superior. 2. Determinarea nivelului de pregătire profesională pentru competența de comunicare a studenților specializați în fitness. 3. Stabilirea modelului de pregătire a antrenorului de fitness pentru activitatea profesională. 4. Elaborarea și fundamentarea empirică a eficacității programului de formare a competențelor de comunicare profesională a viitorilor antrenori de fitness în baza aplicării tehnologiilor interactive în procesul educațional.

Noutatea și originalitatea științifică a tezei constă în faptul că, în baza analizei literaturii de specialitate și a opiniilor specialiștilor în domeniul studiat cu privire la optimizarea procesului didactic în pregătirea antrenorului de fitness, a fost definit și justificat un model conceptual de pregătire profesională a antrenorului de fitness, care a servit ca suport metodologic la elaborarea și aplicarea în practică a programului de formare a competențelor de comunicare profesională a antrenorului de fitness prin aplicarea tehnologiilor de predare interactivă.

Rezultatele obținute contribuie la rezolvarea unei probleme științifice importante constau în argumentarea științifică și metodologică a perfecționării procesului educațional al pregătirii antrenorului de fitness pentru competența comunicativă profesională prin formarea consecventă a nivelurilor de activitate profesională, ținând cont de utilizarea tehnologiilor didactice interactive.

Semnificația teoretică constă în faptul că în cadrul acestei cercetări s-a realizat o justificare fundamentală a blocurilor teoretice, metodologice și educațional-practice ale modelului conceptual de pregătire profesională pentru un antrenor de fitness; se argumentează competențele profesionale generale, specifice profesionale și speciale inerente unui specialist în domeniul fitness-ului practic; a fost determinată componența competențelor comunicative, precum și manifestările activităților comunicative ale unui antrenor de fitness; a fost elaborată o metodă de diagnosticare a acestora; a fost conceput un model de formare a competenței comunicative, care se bazează pe tehnologii de predare interactivă; sunt fundamentate etapele de formare a competenței comunicative a unui antrenor de fitness, demonstrând dezvoltarea progresivă a nivelurilor de activitate profesională, pe baza gradului corespunzător de îmbunătățire a coordonării complexe.

Semnificația practică a cercetării. A fost elaborat și introdus în procesul de formare a antrenorilor de fitness un program de formare treptată a competenței comunicative în implementarea practică a activităților recreative și de sănătate; a fost implementat un sistem metodologic de pregătire a studenților specializați în Fitness și programe recreative de activități comunicative în sistemul de desfășurare a lecțiilor recreative și de sănătate; a fost identificat și adaptat un complex educațional și metodologic de tehnologii de predare interactivă, care a făcut posibilă creșterea nivelului de pregătire comunicativă a studenților pentru desfășurarea lecțiilor de fitness; se prezintă un set de recomandări practice pentru selectarea tehnologiilor didactice interactive care optimizează procesul de formare comunicativă a specialiștilor în profesii pedagogice.

Implementarea rezultatelor științifice. Modelul elaborat pentru formarea competenței de comunicare a unui antrenor de fitness a fost introdus în procesul educațional al Departamentului de Gimnastică al USEFS. Elaborările metodologice pentru formarea competențelor de comunicare au fost propuse în cadrul clubului de fitness „Alexia” la desfășurarea cursurilor de formare a instructorilor de programe în grup. Recomandările metodologice pentru perfecționarea activității de comunicare au fost aplicate la Liceul Republican cu Profil Sportiv din mun. Chișinău pentru desfășurarea seminarelor de specialitate.

АННОТАЦИЯ

Полякова Варвара, *Формирование профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера в системе интерактивных образовательных технологий*, диссертация доктора педагогических наук, Кишинев, 2024

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 282 наименований, 110 страниц основного текста, 15 приложений, 17 рисунков, 16 таблиц. Результаты работы опубликованы в 24 научных статьях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, фитнес тренер, коммуникативная компетентность, инновационное образование, интерактивные обучающие технологии.

Цель работы: совершенствование системы коммуникативной профессиональной подготовки специалиста в области фитнеса посредством применения блока интерактивных обучающих технологий.

Задачи исследования: 1. Изучить современное состояние проблемы подготовки фитнес тренера в практике деятельности учреждений высшего профессионального образования. 2. Определить уровень профессиональной подготовки к коммуникативной компетенции студентов. 3. Установить модель подготовки фитнес тренера к профессиональной коммуникативной компетентности в системе интерактивных образовательных технологий. 4. Разработать и эмпирически обосновать эффективность программы формирования профессиональной коммуникативной компетентности будущих тренеров по фитнесу, применяя интерактивные технологии в учебном процессе.

Научная новизна и оригинальность состоит в том, что на основе анализа специальной литературы и мнений специалистов исследуемой отрасли относительно оптимизации дидактического процесса в подготовке фитнес тренера, разработана и обоснована концептуальная модель профессиональной подготовка фитнес тренера, что послужило методическим обеспечением разработки и практического применения программы для формирования профессиональных коммуникативных компетенций фитнес тренера посредством применения интерактивных обучающих методик.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в научно-методическом обосновании совершенствования образовательного процесса по подготовке фитнес тренера к профессиональной коммуникативной компетентности путем последовательного формирования уровней профессиональной деятельности с учетом применения интерактивных обучающих технологий.

Теоретическая значимость заключается в том, что в рамках настоящего изыскания было проведено фундаментальное обоснование теоретического, методического и учебно-практического блоков концептуальной модели профессиональной подготовки фитнес тренера; аргументированы неотъемлемые специалисту в сфере практического фитнеса общепрофессиональные, профессионально-профильные и специальные компетенции; определен состав коммуникативных компетенций, а также проявлений коммуникативной деятельности фитнес тренера; разработана методика их диагностики; спроектирована модель формирования коммуникативной компетенции, в основу которой заложены интерактивные обучающие технологии; обоснованы этапы формирования коммуникативной компетенции фитнес тренера, демонстрирующие поступательное развитие уровней профессиональной деятельности, основанное на соответствующей степени совершенствования сложной координации.

Практическая значимость исследования. Разработана и внедрена в процесс обучения фитнес тренеров программа поэтапного формирования коммуникативной компетентности в практической реализации рекреативно-оздоровительных занятий; реализована методическая система обучения студентов, специализирующихся по специальности *Фитнес и рекреативные программы* коммуникативной деятельности в системе проведения рекреативно-оздоровительных занятий; определен и адаптирован учебно-методический комплекс интерактивных обучающих технологий, позволивший повысить уровень коммуникативной подготовленности студентов к проведению фитнес занятий; представлен комплекс практических рекомендаций для отбора интерактивных обучающих технологий, оптимизирующих процесс коммуникативной подготовки специалистов профессий педагогической направленности.

Внедрение научных результатов. Разработанная *Модель формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера* внедрена в образовательный процесс кафедры Гимнастики ГУФВС. Методические разработки по воспитанию коммуникативных компетенций были предложены фитнес клубу Алексея при проведении курсов по подготовке инструкторов групповых программ. Методические рекомендации по совершенствованию коммуникативной деятельности тренеров были приняты Республиканским лицеем спортивного профиля г. Кишинева для проведения внутришкольных семинаров.

ANNOTATION

Polyakova Varvara, *Formation of professional communication competence fitness trainer in the system of interactive educational technologies*, doctoral thesis in educational sciences, Chisinau, 2024

Structure of the thesis: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 282 titles, 110 pages of main text, 15 appendices, 17 figures, 16 tables. The results of the work were published in 24 scientific articles.

Keywords: vocational training, fitness trainer, communicative competence, innovative education, interactive learning technologies.

The purpose of the work: improving the communicative system of professional training of a fitness specialist through the use of a block of interactive didactic technologies.

Research objectives: 1. Studying the current state of the problem of training a fitness trainer in the practice of higher education institutions. 2. Determine the level of professional preparation for the communicative competence of students. 3. Establish a model for training a fitness trainer for professional communicative competence in the system of interactive educational technologies. 4. To develop and empirically substantiate the effectiveness of a program for developing professional communicative competence of future fitness trainers, using interactive technologies in the educational process.

The scientific novelty and originality of the study lies in the fact that, based on the analysis of specialized literature and the opinions of specialists in the field under study regarding the optimization of the didactic process in the preparation of a fitness trainer, a conceptual model of the professional training of a fitness trainer was developed and justified, which served as methodological support for the development and practical application of a program for the formation professional communication competencies of a fitness trainer through the use of interactive teaching methods.

The results obtained, which contribute to the solution of an important scientific problem, consist in the scientific and methodological substantiation of the improvement of the educational process of training a fitness trainer for professional communication competence through the consistent formation of professional activity levels, taking into account the use of interactive didactic technologies.

The theoretical significance of the research consists in the fact that within this research a fundamental justification of the theoretical, methodological and educational-practical blocks of the conceptual model of professional training for a fitness trainer was achieved; the general professional, specific professional and special skills inherent to a specialist in the field of practical fitness are argued; the composition of communicative skills was determined, as well as the manifestations of communicative activities of a fitness trainer; a method was developed to diagnose them; a communicative competence training model was designed, which is based on interactive teaching technologies; the stages of training the communicative competence of a fitness trainer are substantiated, demonstrating the progressive development of the levels of professional activity, based on the corresponding degree of improvement of complex coordination.

Practical significance of the study. A program of gradual training of communicative competence in the practical implementation of recreational and health activities was developed and introduced into the training process of fitness trainers; a methodological system for training students specializing in Fitness and recreational programs of communicative activities was implemented in the system of conducting recreational and health lessons; an educational and methodological complex of interactive teaching technologies was identified and adapted, which made it possible to increase the level of communicative preparation of students for conducting fitness lessons; a set of practical recommendations is presented for the selection of interactive didactic technologies that optimize the process of communicative training of specialists in pedagogical professions.

Implementation of scientific results. The developed Model for the formation of communicative competence of a fitness trainer has been introduced into the educational process of the Gymnastics Department of the State University of Physical Fitness and Sports. Methodological developments for the formation of communicative competencies were offered to the Alexia fitness club during courses for training instructors of group programs. Methodological recommendations for improving the communication activities of coaches were adopted by the Republican High School with Sports Profile from Chisinau for conducting in-school seminars.

POLEACOVA VARVARA

**FORMAREA COMPETENȚEI DE COMUNICARE
PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI DE FITNESS ÎN
SISTEMUL DE TEHNOLOGII EDUCATIONALE
INTERACTIVE**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

REZUMATUL

tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:
Hârtie 33ffset. Tipar 33ffset.
Coli de tipar.: ...

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj ... ex...
Comanda nr.

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Adresa: str. A. Doga 22, Chișinău