

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВЫ**

На правах рукописи  
УДК: 378.147:796.035+004(043)

**ПОЛЯКОВА ВАРВАРА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС  
ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**533.04. – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация**

**Диссертация доктора педагогических наук**

**Научный руководитель:**



**Журат Валерий,  
доктор педагогических наук,  
профессор**

**Автор:**



**КИШИНЕВ, 2024**

**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 EDUCAȚIONALE  
INTERACTIVE**

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

**Teza de doctor în științe ale educației**

**Conducător științific:**



**Jurat Valeriu,  
doctor în științe pedagogice,  
profesor universitar**

**Autor:**



**CHIȘINĂU, 2024**

**© ПОЛЯКОВА ВАРВАРА, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЛИСТ ОБ АВТОРСКОМ ПРАВЕ</b> .....	3
<b>АННОТАЦИЯ (на русском, румынском и английском языках)</b> .....	6
<b>СПИСОК ТАБЛИЦ</b> .....	9
<b>СПИСОК РИСУНКОВ</b> .....	10
<b>СПИСОК АББРЕВИАТУР</b> .....	11
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	12
<b>1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>	
1.1. Инновационное сопровождение педагогического образования.....	20
1.2. Академические подходы к инновационному обучению.....	25
1.3. Основные виды интерактивных образовательных технологий.....	34
1.4. Интерактивные коммуникативные технологии, используемые в физкультурном образовании.....	44
1.5. Выводы по первой главе.....	48
<b>2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА</b>	
2.1. Организация исследования.....	51
2.2. Методология исследования.....	52
2.3. Профессионально-педагогические способности/компетенции фитнесс тренера.....	67
2.3.1. Педагогические способности фитнесс тренера.....	67
2.3.2. Специализированные способности фитнесс тренера.....	70
2.4. Условия интенсификации процесса профессионально-педагогической подготовки фитнесс тренера.....	75
2.5. Значимость коммуникативной компетентности фитнесс тренера.....	80
2.5.1. Коммуникативные компетенции фитнесс тренера.....	80
2.5.2. Значение коммуникативной деятельности фитнесс тренера в системе оздоровительно-рекреативных занятий.....	84
2.6. Выводы по второй главе.....	89
<b>3. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА</b>	
3.1. Модель воспитания профессиональной коммуникативной компетентности фитнесс тренера.....	91

3.2. Экспериментальная программа формирования профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера.....	101
3.3. Эффективность экспериментальной программы формирования коммуникативной компетентности студентов, специализирующихся по программе <i>Фитнесс и рекреативные программы</i> .....	106
3.3.1. Значение экспериментальной программы для развития психомоторных компетенций студентов.....	106
3.3.2. Сущность экспериментальной программы для воспитания коммуникативных компетенций студентов.....	111
3.4. Выводы по третьей главе.....	115
<b>ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	117
<b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>	122
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	145
<b>АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ.....</b>	207
<b>ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИНЯТИИ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....</b>	210
<b>CV.....</b>	211

## АННОТАЦИЯ

**Полякова Варвара, *Формирование профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера в системе интерактивных образовательных технологий*, докторская диссертация в области 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 усовершенствования 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.

## ADNOTARE

### **Poleakova Varvara, *Formarea competenței profesionale de comunicare antrenorului de fitness în sistemul de tehnologii educaționale interactive*, Teză de doctorat în domeniul științelor pedagogice, Chișinău, 2024**

**Structura disertației:** 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 fitnessului 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.

## ANNOTATION

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

**Dissertation structure:** 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** 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.

**The 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.

## СПИСОК ТАБЛИЦ

Таблица 2.1.	Рейтинг распределения необходимых профессиональных способностей, выбранных преподавателями и фитнес тренерами.....	72
Таблица 2.2.	Рейтинг распределения вариантов выбора студентами необходимых профессиональных психомоторных способностей.....	73
Таблица 2.3.	Рейтинг необходимых профессиональных способностей фитнес тренера.....	74
Таблица 3.1.	Состав коммуникативных компетенций фитнес тренера.....	98
Таблица 3.2.	Проявления коммуникативной деятельности.....	98
Таблица 3.3.	Поэтапное формирование коммуникативной компетенции фитнес тренера.....	101
Таблица 3.4.	Использование интерактивных технологий в учебном процессе будущих фитнес тренеров.....	104
Таблица 3.5.	Сравнительный анализ исходных и конечных показателей коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.....	105
Таблица 3.6.	Динамика показателей уровня коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за период проведения педагогического эксперимента.....	106
Таблица 3.7.	Анализ исходных данных контрольной и экспериментальной групп для определения их омогенности.....	107
Таблица 3.8.	Динамика развития психомоторных компетенций студентов контрольной группы.....	108
Таблица 3.9.	Динамика развития психомоторных компетенций студентов экспериментальной группы.....	109
Таблица 3.10.	Сравнительные показатели конечных данных параметров психомоторных компетенций контрольной и экспериментальной групп.....	110
Таблица 3.11.	Сравнительный анализ исходных и конечных показателей коммуникативной компетенции контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп.....	112
Таблица 3.12.	Динамика воспитания коммуникативных компетенций студентов контрольной группы.....	113
Таблица 3.13.	Динамика воспитания коммуникативных компетенций студентов экспериментальной группы.....	114

## СПИСОК РИСУНКОВ

Рисунок 2.1.	Состав респондентов-студентов.....	72
Рисунок 2.2.	Показатели исходного тестирования психомоторных способностей студентов.....	77
Рисунок 2.3.	Показатели финального тестирования психомоторных способностей студентов.....	78
Рисунок 2.4.	Динамика развития психомоторных способностей у студентов с низким уровнем специализированных способностей.....	78
Рисунок 2.5.	Динамика развития психомоторных способностей у студентов с высоким уровнем специализированных способностей.....	79
Рисунок 2.6.	Динамика развития психомоторных способностей у студентов со средним уровнем специализированных способностей.....	80
Рисунок 2.7.	Анализ результатов социологического опроса фитнес тренеров и студентов.....	84
Рисунок 2.8.	Анализ результатов социологического опроса фитнес тренеров и студентов.....	85
Рисунок 2.9.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	85
Рисунок 2.10.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	86
Рисунок 2.11.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	87
Рисунок 2.12.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	87
Рисунок 2.13.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	88
Рисунок 2.14.	Анализ результатов социологического опроса студентов.....	88
Рисунок 3.1.	Концептуальная модель профессиональной подготовки фитнес тренера.....	91
Рисунок 3.2.	Модель формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера.....	100
Рисунок 3.3.	Показатели коммуникативной компетенции финального тестирования исследуемых групп.....	115

## СПИСОК АББРЕВИАТУР

- ВУЗ – Высшие учебные заведения
- ГУФВС – Государственный университет физического воспитания и спорта
- ДТ – Дидактический текст
- Ж – Жестикуляция
- ИТ – Информационные технологии
- ИКТ – Информационно-коммуникационные технологии
- КЛТ – Коммуникативная личностная тревожность
- ПТТФА I – Педагогическая технология и техника фитнес аэробики
- ПТТФА II – Педагогическая технология и техника фитнес аэробики
- Т-группа – тренинговая группа
- ТМФ I – Теория и методика фитнеса I
- ТМФ II – Теория и методика фитнеса II
- ФА – Фитнесс аэробика
- ФА – Фитнесс аэробика II
- ЮНЕСКО/UNESCO – Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры / United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
- HDD – Hard Disk Drive / Накопитель на жестких дисках
- S↔O↔S – Субъект-Объект-Субъект
- USB – Universal Serial Bus / Универсальная последовательная шина

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность и значимость рассматриваемой темы.** Современный период развития общества отличается потребностями в высококвалифицированных специалистах. В этой связи, ведущей задачей высшего профессионального образования выступает воспитание конкурентоспособного специалиста для рынка труда, что предполагает улучшение качества подготовки в соответствии со сменяющимися нуждами общества, предусматривающее значительные преобразования в системе профессиональной университетской подготовки. Сами преобразования надлежит реализовать в структуре, принципах, организации, содержании, формах и методах процесса обучения. Все в целом будет способствовать воспитанию специальных профессиональных компетенций, необходимых будущим специалистам в их дальнейшей профессиональной деятельности.

В соответствии с определением понятия «компетенция», вузовский учебный процесс должен быть направлен не только на формирование профессиональных знаний, умений и навыков, но и на создание опыта практической деятельности, а также воспитания личностно-смыслового отношения к деятельности по профессии [126, 250]. Это, в свою очередь, определяет следующий состав профессиональной компетентности [132]:

- специальная компетентность, предполагающая знания и навыки в определенном виде деятельности, нашем случае – в сфере фитнеса;
- социальная компетентность предусматривает владение умениями и навыками работать в коллективе, располагать способами межличностного общения, осмысление социальной ответственности за продукты своей деятельности;
- личностная компетентность, подразумевающая обладание навыками личностного самовоспитания, саморазвития, самовыражения, самоконтроля;
- индивидуальная компетентность определяет умения и навыки воплощения творческого потенциала в профессиональную деятельность.

В рамках сказанного необходимо отметить значимость коммуникативной деятельности специалиста по физической культуре, фитнесу, в частности.

Коммуникативные навыки подразделяют на две группы: навыки межличностного общения и навыки управления группой [89].

Навыки *межличностного общения* предполагают способность устанавливать контакт, предмет разговора, осуществлять обоснование, постановку вопросов, проявлять решительное поведение, внимательное слушание; помимо этого проявляют чуткость к невербальному поведению, эмоциональным состояниям, эмпатию; а также способность

устанавливать стратегию сотрудничества, обратную связь, диагностику и разрешать конфликты.

Навыки *управления группой* выражаются в способности воспринимать тренинговую группу (Т-группа) как коллектив, единое целое, а не как совокупность индивидуальностей. Эффективность работы Т-группы будет зависеть от того, учитывает ли тренер групповые роли занимающихся для работы с данной группой в целом [154].

В последнее время в организации образовательного процесса повсеместно внедряются активные и интерактивные методы преподавания с целью формирования у обучающихся профессиональных и общекультурных компетенций. При этом, *интерактивные* технологии являются составляющими *активных*, а в некоторых источниках [202] *интерактивные* технологии представлены как современная форма *активных* технологий, используемых в учебном процессе.

Благодаря применению интерактивных методов обучения создаются условия для саморазвития и самореализации студентов, устанавливается эмоциональное единение студентов между собой, формируются коммуникативные умения и навыки, усиливается мотивация к обучению профессии.

Таким образом, характерной чертой интерактивных образовательных технологий является их направленность на многостороннее взаимодействие не только студентов с преподавателем в рамках одной учебной дисциплины, но и студентов как одного года обучения, так и разных курсов, что предполагает проектную деятельность, а также самих преподавателей различных дисциплин, выражающее межпредметные связи.

Использование интерактивных технологий в образовательном процессе способствует развитию у студентов умений совместно работать в мини-проектах малых групп, стремлению к качественным результатам. Интерактивные технологии дают возможность студентам расширить свой опыт и приобрести в процессе учебной деятельности такие компетенции коллективного взаимодействия, которые необходимы в их последующей профессиональной деятельности [46, 117, 252, 259, 268]. Таким образом, основополагающей целью интерактивных образовательных технологий значится мобилизация всех участников образовательного процесса на коллективную деятельность.

Разрешение данной проблемы может быть реализовано путем моделирования процесса формирования профессиональной, в нашем случае, коммуникативной компетентности в рекреационной деятельности будущих тренеров по фитнесу.

Будущая модель, по нашему мнению, должна быть структурирована блоками, функционально объединяющими различные компоненты профессиональной деятельности фитнес тренера [28].

Процесс моделирования позволяет более глубоко проникнуть в сущность объекта исследования, способствуя целостному изучению процесса, что предполагает отслеживание не только элементов самого процесса, но и связи между ними; определяет перспективу осмысления процесса до его свершения с возможностью выявления отрицательных последствий и устранения или ослабления их до подлинного проявления [75].

В соответствии с изложенным, аналитическое рассмотрение научных исследований и публикаций, связанных с применением интерактивных технологий в образовательном процессе высших учебных заведений, свидетельствует о состоятельности научно-теоретической и научно-методологической базы для дальнейшего изучения процесса воспитания коммуникативной компетентности студентов, специализирующихся по специальности *Фитнес и рекреативные программы*. В то же время установлено, что в теории и методике физического воспитания, непосредственно фитнеса, отсутствует целостная модель формирования коммуникативной компетенции фитнес тренера, реализующая применение интерактивных технологий обучения в единстве дидактических, лингвистических, деятельностно-коммуникативных компетенций студентов; не разработана методологическая система воспитания и развития коммуникативных способностей студентов в системе проведения занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

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

Для достижения сформулированной цели потребовалось решение следующих **задач**:

1. Изучить современное состояние проблемы подготовки фитнес тренера в практике деятельности учреждений высшего профессионального образования.
2. Определение уровня 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.

**Гипотеза исследования.** Формирование профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера в системе проведения рекреативно-оздоровительных занятий будет эффективным, если:

- определена и аргументирована концептуальная модель профессиональной подготовки фитнес тренера в системе физкультурного университетского образования;
- процесс воспитания коммуникативных компетенций у студентов с применением интерактивных обучающих технологий согласуется с *Моделью формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера*;
- формирование коммуникативной компетентности фитнес тренера проходит поэтапно.

**Методология исследования** базируется на важнейших положениях психолого-педагогической антропологии, ориентированной на построение образования как специфической практики культивирования базовых способностей личности специалиста в области своей профессиональной деятельности, а также принципах педагогической антропологии: *антропологический*, рассматривающий понятие «человек» в качестве исходной категории всех других категорий и понятий [94]; *целостности и уникальности человека* [14]; *онтологический*, расценивающий воспитание как способ бытия человека, а понятие «воспитание» – как онтологическую категорию [129]; *единства общего, особенного и единичного в познании человека* [14];

– *утверждения способности человека к самовоспитанию в качестве средства и механизма воспитания* [13]; *креативности*, использующей педагогические формы и методы, создающие условия для творческой самореализации обучающего [215]; *диалогизма*, учитывающего возможность свободной диалогической самореализации обучающего в общении с преподавателем, с другими обучающимися [103]; *самопознания, самоопределения, самореализации* [15]; *свободы самовыражения и самостановления личности* в процессе образования и воспитания [40];

– *признания понимания и взаимопонимания* в формате требуемого условия благожелательности и эффективности многообразных педагогических методов, форм и средств [39].

**Теоретическую базу исследования** составили:

- теория деятельности [4, 8, 55, 120, 156, 186];

- теория инноваций [99, 108, 155, 191, 198];
- основы инновационной деятельности [95, 98, 174, 197, 243];
- законы протекания инновационных процессов [62, 63, 152];
- основы инновационных образовательных технологий [83, 154, 224, 256, 257];
- идеи академических подходов к инновационному обучению: *когнитивный подход* [227, 277, 279], *деятельностный подход* [54, 59, 98, 207, 223], *системно-деятельностный подход* [17, 18], *структурно-функциональный подход* [53, 57, 70, 86, 186], *личностно-деятельностный подход* [12, 55, 120, 156, 186], *индивидуализировано-дифференцированный подход* [7, 104, 180, 234, 245], *компетентностный подход* [78, 92, 208, 214, 266, 275, 282];
- основы интерактивных технологий обучения [83, 233, 249, 251, 254, 255, 257];
- теория и методика формирования компетенций [71, 80, 93, 96, 116, 132];
- теория и методика формирования коммуникативных компетенций [16, 27, 36, 37, 52, 109, 127, 142];
- проблемы профессиональной подготовки фитнес тренера [32, 166, 188, 189, 190, 212, 248, 253].

В ходе изыскания применялся комплекс **методов исследования**:

- методы *теоретического исследования*: ретроспективный, сравнительно-сопоставительный анализ научных публикаций; аналитическое исследование нормативных документов; междисциплинарный анализ и синтез; изучение и обобщение опыта;
- методы *эмпирического исследования*: социологический опрос; диагностические методы: тестирование, контент-анализ; педагогическое наблюдение; методико-практическое моделирование; педагогический эксперимент, анализ результатов образовательной деятельности;
- методы *математической статистики*, адаптированные к задачам исследования, применены формы схематического и графического представления результатов.

**Научная новизна и оригинальность исследования** 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.

**Теоретическая значимость исследования** 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 (коммуникативные умения, качества, способности), а также проявлений коммуникативной деятельности (форма, уровни, речевое поведение, формы коммуникативного действия) 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 усовершенствования 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.

**Краткое содержание глав диссертационной работы.** Во *Введении* представлена актуальность выбора темы исследования, определены цель, задачи исследования, сформулирована гипотеза, представлена методологическая основа и теоретическая база исследования, перечислен комплекс примененных в исследовании методов; изложена научная новизна и оригинальность исследования, указаны теоретическая и практическая значимость выполненной работы.

Первая глава – *Теоретико-методологические основы формирования профессиональной компетентности фитнес тренера в системе интерактивных образовательных технологий* – посвящена изысканиям в области образовательных

инноваций, их значимость в профессиональной подготовке специалистов в современных условиях социально-экономических преобразований, происходящих не только в стране, но и во всем мире. Рассмотрены академические подходы к инновационному обучению, ориентированные на формирование личностного потенциала специалиста с предоставлением возможностей проявления его когнитивных и креативных способностей, предполагающих, в свою очередь, воспитание способности к саморазвитию и самосовершенствованию через осознанное и активное заимствование современного социального опыта, формирование у него профессионально необходимых навыков, проведение собственных научных изысканий, что акцентирует внимание обучающегося на овладение знаниями и умениями его будущей профессиональной деятельности. Обосновано положение о том, что в системе профессионального обучения интерактивное обучение является одной из форм организации когнитивной деятельности, предполагающей создание комфортного микроклимата в обучении, в рамках которого студент сможет проявить свою интеллектуальную и практическую состоятельность, творческую натуру, что позволит увеличить результативность самого процесса обучения. Представлены наиболее популярные интерактивные обучающие технологии, которые имеют место в рамках профессиональной подготовки фитнес тренера, формировании коммуникативных компетенций. И поскольку интерактивное обучение основано на личностном взаимодействии студентов, вступает в силу особая форма когнитивной деятельности, реализуемая через совместную деятельность студентов. От умения общаться будет зависеть качественная сторона профессиональной деятельности будущего тренера по фитнесу.

Во второй главе – *Методологическое обеспечение процесса формирования профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера* – представлена организация и примененные для решения поставленных задач методы исследования. Определены и обоснованы специализированные способности фитнес тренера, выявлена положительная динамика рейтинга необходимых профессиональных способностей у студентов в период обучения в университет от курса к курсу по мере получения теоретических знаний, воспитания специализированных психомоторных компетенций. Представлен констатирующий педагогический эксперимент зависимости уровня профессиональной подготовки от степени развитости специализированных способностей, который подтвердил гипотезу о том, что уровень профессиональной подготовки зависит от врожденных способностей будущих специалистов по фитнесу, что должно учитываться при профессиональном отборе в специальность. В рамках социологического исследования

была подтверждена значимость коммуникативной стороны профессиональной деятельности фитнес тренера, подразумевающей взаимодействие тренера и занимающегося посредством общения, используя его вербальные и невербальные средства.

Третья глава – *Технология формирования профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера* – обосновывает концептуальную модель профессиональной подготовки фитнес тренера, рассматривая содержание каждого из ее блоков, а также общие (общепрофессиональные), специализированные (профессионально-профильные) и специальные компетенции, образующие в целом профессиональную компетентность. Выделен и аргументирован состав коммуникативных компетенций, необходимых фитнес тренеру для реализации профессиональной деятельности, а также проявлений коммуникативной деятельности профессиональной направленности. Обоснована разработанная модель формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера на основе интерактивных обучающих технологий. Представлена экспериментальная программа формирования коммуникативной компетенции фитнес тренера, осуществленная поэтапно в период всех трех лет учебной деятельности в университете. Осуществлено практическое обоснование экспериментальной программы с участием студентов, специализирующихся по программе *Фитнес и рекреативные программы*, констатируя возможность осуществления процесса подготовки студентов к профессии тренера по фитнесу на более высоком, качественном уровне.

# 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕС ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

## 1.1. Инновационное сопровождение педагогического образования

В последнее время во всем мире происходят существенные изменения, направленные на повышение конкурентоспособности и профессиональной ликвидности преподавателей учебных заведений всех уровней на рынке труда, совершенствование практической ориентации профессионального образования. В этой связи, в сфере образования выдвигаются соответствующие требования к личности преподавателей: быть мобильным к изменениям как в профессиональной деятельности, так и личностно, что предполагает переход к новому качеству образования, которое будет удовлетворять потребности общества и государства в целом [51, с.19].

Развитие социально-экономических отношений происходит настолько стремительно, что прежние уклады педагогического образования не выдерживают конкуренции на профессиональном производственном/практическом уровне. Развитие образования должно обеспечиваться ускоренным, опережающим обновлением содержания педагогического образования и организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с современными научно-техническими достижениями, а также основами рыночной экономики [232, с.135]. Данное положение предполагает разработку новых образовательных технологий и их внедрение в процесс подготовки специалиста к его профессии [164].

Речь идет об образовательных инновациях. Прародителем дефиниции «инновация» был термин «новация». Впервые понятие «новация» фигурировало в правовых документах XIII в. и обозначало обязательства сторон о замене одного подписанного ими соглашения другим [105], что предполагало не изобретение чего-либо, а просто новизну. В качестве самостоятельного термина дефиниция «инновация» стала утверждаться в XIX в., в связи с развитием науки, техники, промышленной революцией.

Понятие «инновация» происходит от латинского «*novatio*», «обновление, изменение», и приставки «*in*», которая переводится как «в направление». Дословно «*innovatio*» означает «в направлении изменений», другими словами – путь к изменению,

перемена. Как научный термин понятие «инновация» получило свое предназначение в начале XX века в работах австрийского экономиста Йозефа Алоиза Шумпетера (1883-1950), что явилось результатом анализа «инновационных комбинаций», изменений в развитии экономических систем [236, с.132-133].

Й.А. Шумпетер считал, что инновация предполагает использование новых комбинаций, основанных на [276, р.4]:

- внедрении новых процессов;
- введении новых организационных форм;
- применении новых материалов;
- создании новых материалов;
- появлении новых рынков.

Исходя из этого, можно определить два аспекта понятия «инновация». Первый предполагает результат креативизации человека, что предусматривает «процессы и результаты активизации и развития творческих мышления, способностей и качеств человека, а также его инновационного поведения и интеллектуального обогащения» [160, с.254]. Второй аспект определяет последовательную замену устаревших принципов, методов, инструментов на новые. По определению венгерского ученого, профессора Бориса Санто, инновация представляет собой технический или экономический процесс, который через практическое использование идей и изобретений приводит к созданию лучших по своим свойствам изделий, технологий [191]. Но и в том, и в другом случае ожидается положительный результат. При этом, инновация не всегда может представлять новейшую научную разработку. Это может быть «продукт», наделенный новыми свойствами, функциями.

На ряду с этим, как изобретение инновацию Й.А. Шумпетер считал только на уровне технологии [244]. В этой связи, в начале XX века появилась новая область знания, **инноватика** – наука о нововведениях, которая изучала закономерности технических нововведений в области материального производства. В период 30-х годов прошлого века в США укрепились такие термины, как «инновационная политика фирмы», «инновационный процесс» [197, с.9]. 60-70-е годы прошлого столетия отличались бурным эмпирическим исследованием нововведений, производимых различными организациями и фирмами, что послужило развитию теоретико-методологической культуре, как самостоятельного направления исследования. Это, в свою очередь, предусматривало наряду с экономическими дисциплинами использование теоретических разработок ряда

других научных областей, таких как социология, социальная психология, позволяющих исследовать факторы и методы стимуляции к разработке различных нововведений, а также чертах личности, как новаторов, так и других участников инновационного процесса [118]. Постепенно инноватика становилась междисциплинарной областью исследований. И, по мере развития экономики, дефиниция «инновация» расширила свои границы понимания. Уже с конца 50-х годов XX-го века подверглись изучению инновационные процессы и в педагогике. Так, при ЮНЕСКО был создан Азиатский центр педагогических инноваций, изучающий педагогические новшества в разных странах и совместно с Международным бюро по вопросам образования информирующий о них педагогическую общественность [197, с.10].

В нашей стране об инновациях велась полемика в 80-х годах прошлого столетия. По отношению к педагогическому процессу инновация обозначает введение новшества в цели, содержание, методы, формы обучения и воспитания, а также в организацию совместной деятельности учителя и учеников [196, с.492]. Другими словами, педагогическая инновация представляет собой некое нововведение в деятельность преподавателя, специфические изменения в содержании и технологии обучения и воспитания, направленные на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса [182, с.198]. Примером могут служить педагогические технологии обучения, разработанные заслуженным учителем Украины (1987) Виктором Федоровичем Шаталовым.

Любому педагогу известно, что при различных типах нервной системы и видах темперамента у учащихся усвоение материала происходит по-разному, с разной скоростью, в разном объеме и т.п., поскольку психические процессы восприятия, осмысления, запоминания протекают неодинаково. Однако, преподаватели в своей практической деятельности зачастую это не учитывают, что негативно сказывается на результатах учебно-воспитательного процесса. Необходимо рассчитывать «общий темпоритм» изложения нового материала для восприятия учащимися с различным уровнем протекания процессов торможения и возбуждения, как это применял В.Ф. Шаталов [228-230], используя *опорные сигналы*. В его технологии обращает на себя внимание то, что многократным апеллированием преподавателя в разной форме (устной, графической и т.п.) к одному и тому же факту обеспечиваются равные условия для эффективного усвоения знания, поскольку учитываются психические закономерности процессов восприятия. В.Ф. Шаталову принадлежат и такие нововведения, как *блок-схемы*, используемые и для передачи нового материала, и для контроля этих знаний, *принцип поурочного балла*, т.е. опрос каждого учащегося на каждом уроке.

Наряду с оригинальными приемами В.Ф. Шаталова инновациями признавались и «творческая книжка школьника», и «творческая комната школьников» у учителя-новатора, кандидата педагогических наук, Игоря Петровича Волкова [50], и «погружение» у Михаила Петровича Щетинина [239], российского педагога, основателя и директора экспериментальной общеобразовательной школы интернатного типа.

В этой связи, можно говорить о инновационном процессе, в рамках которого осуществляется материализация научной идеи в стадию практического применения и соответствующая реализация изменений в социально-педагогической среде. Деятельность же, направленная на превращение идей в нововведение и создающая систему управления этим процессом, определяется как инновационная деятельность. Развитие высшего образования не может осуществляться без осмысления нововведений, без познания инновационного процесса. Последнее предопределяет изучение его структуры [82, с. 94]. Как и всякий процесс, инновационный процесс определяет собой сложное мобильное образование – систему, а потому отмечает в себе некий «жизненный цикл», включающий пять стадий/этапов: «старт, быстрый рост, зрелость, насыщение, финиш или кризис» [118, с.11]. Данный расклад «жизненного цикла» инновационного процесса В.А. Сластенин, Л.С. Подымов, [197, с.11], В.В. Филатов и др. [217, с.48] представляют более подробно: этап рождения новой идеи или возникновения новой концепции новшества; этап изобретения, создания новшества; этап нововведения; этап распространения новшества; этап господства новшества в конкретной области; этап сокращения масштабов применения новшества. Для сферы образования представленные стадии/этапы могут предполагать следующее:

1. **Старт (или зарождение инновации)** характеризуется возникновением и началом реализации. Данная стадия является достаточно важной, поскольку от нее зависят перспективы задуманного, запроектированного, в нашем случае, совершенствования учебно-воспитательного процесса.

2. **Рост** обуславливает получаемый эффект от внедрения новшества в процесс обучения. Временной период *роста* будет определяться разработкой определенных «стандартов»: средств, методов, форм организации и проведения учебно-воспитательного процесса

3. **Зрелость** предполагает стабильность в использовании разработанных педагогических «стандартов». Наблюдается перманентно-позитивный результат от их применения.

4. **Насыщение** проявляется в потере статуса «новизны», что характеризуется появлением альтернативы или замены данного новшества более эффективным.

5. **Финиш (или кризис)** подразумевает сокращение в применении новшества с последующей его заменой другим более новым и востребованным «продуктом».

И все начинается заново, но уже с новыми идеями и прогнозами, что предполагает понятие «инновационная деятельность». Неоспоримо утверждение, что дефиниция «деятельность» присутствует в любой сфере и ее реализатором является человек. Деятельность – это «специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого себя» [8, с.55]. В этом аспекте определенную значимость приобретает исследование потребностей в инновациях, что, в свою очередь, предполагает рассмотрение личности в деятельности: «Организация личностью своей активности сводится к ее мобилизации, согласованию с требованиями деятельности, сопряжению с активностью других людей. Эти моменты составляют важнейшую характеристику как субъекта деятельности они выявляют личностный способ регуляции деятельности, психологические качества, необходимые для ее осуществления» [5, с.157]. Побуждающим же фактором и источником любой человеческой деятельности, а значит и инновационной активности, является потребность [4, 226]. В то же время, наблюдается и обратная связь: без всестороннего анализа потребностей, которые могут продемонстрировать целесообразность и эффективность выбранной деятельности, бессмысленно ее изучать. Вследствие этого Е.В. Желнина обращает внимание на такую взаимодействующую пару, как «инновационная потребность – инновационная деятельность». По ее утверждению, «инновационная потребность представляет собой ощущаемую нужду в обновлении способов и видов деятельности, обусловленную рассогласованием между воспроизводимой деятельностью и изменившимися условиями труда» [84, с.54], с чем нельзя не согласиться. Всякая инновация является продуктом неудовлетворенности традиционного исполнения деятельности, что и представляет собой инновационную потребность, ведущую к осуществлению инновационной деятельности.

В педагогической литературе [62, 63] выделяют четыре закона протекания инновационных процессов:

- 1 – необратимая дестабилизация педагогической инновационной среды;
- 2 – финальная реализация инновационного процесса;
- 3 – стереотипизация педагогических инноваций;
- 4 – цикловая повторяемость, возвращаемость педагогических инноваций.

Закон необратимой дестабилизации педагогической инновационной среды. Всякое новшество предполагает разрушение традиционных устоев, процессов, явлений, что не во

всякой педагогической среде принимается. Возникают негативные последствия, связанные с разделением мнений о нем, его значимости и ценности, в следствие чего разрушается целостное представление о педагогических процессах и явлениях.

Закон финальной реализации инновационного процесса обусловлен неизбежным претворением в жизнь разработанного новшества, даже при опровергании его какой-то частью педагогической среде.

Закон стереотипизации педагогических инноваций характеризуется тенденцией превращения в стереотип, любого инновационного действия, причем, как мышления, так и практического действия.

Закон цикловой повторяемости, возвращаемости педагогических инноваций определяется в воссоздании новшества в новых, других условиях, обстоятельствах. И это является характерной особенностью в системе образования, и потому всякое новшество в педагогической среде принимают как повторение старого в новых условиях [197, с.18-19].

По мнению И.М. Осмоловской, основу инновационных образовательных технологий, должен составлять социальный заказ, профессиональные интересы будущих специалистов [152], что связано с современными социально-экономическими преобразованиями, происходящими не только в стране, но и во всем мире. М.И. Черкасов обращает внимание на то, что «использование преподавателями инновационных методов в процессе обучения способствует преодолению стереотипов в преподавании различных дисциплин, выработке новых подходов к профессиональным ситуациям, развитию творческих, креативных способностей студентов» [224, с.89].

На сегодняшний день во всех высших учебных заведениях (ВУЗ) применяются активные инновационные методы обучения, такие как мастер-классы, тренинги, тестирование, ролевые игры, метод мозгового штурма, кейс-метод и т.д. При этом, интерактивные технологии являются безусловным условием для функционирования высокоэффективного обучения, целью которого является активное привлечение каждого студента в учебный и исследовательский процесс [83, 168].

## **1.2. Академические подходы к инновационному обучению**

В настоящее время происходят значительные изменения в политике образования, что связано с обращением на личностно-ориентированную педагогику. Сегодня одной из ведущих задач образования, как высшего, так и среднего, является выявление потенциала учащихся с последующим предоставлением возможностей проявления их креативных

способностей. Данные преобразования способствовали развитию большей части инновационных процессов, предполагающих анализ их сущности, особенностей, структуры и классификации [95, 243].

Инновационное обучение применяет методологию, как «систему принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности» [Философский энциклопедический словарь], реализуемую сформировавшимися до этого времени подходами к процессу обучения: когнитивный, деятельностный, системно-деятельностный, структурно-деятельностный, личностно-деятельностный, индивидуализировано-дифференцированный, компетентностный.

**Когнитивный подход** к обучению [227, 277, 279] ориентирован на развитие у учащихся познавательных процессов, что предполагает формирование у них верного образа явлений, процессов, отношений, который может быть использован как модель действия в любой ситуации, в тех или иных условиях.

Концепция когнитивного обучения сформировалась на основе работ Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова. Значительным вкладом в это направление стали труды Г.С. Альтшуллера [10], Г.П. Щедровицкого и И.С. Ладенко [238], а также американских психологов Говарда Гарднера [267], Роберта Стернберга [206].

В настоящее время образовательная парадигма меняется в сторону развития творческих способностей будущих специалистов, к которым относят: способность продуцировать и разрабатывать различные идеи, прогнозировать перспективу, формулировать гипотезы, задавать вопросы и делать выводы, а также эмоционально-образные, логические способности и др. Этому способствует когнитивная педагогика.

Когнитивная направленность образования, объединяет достижения психолого-педагогической науки в целях расширения поля функционирования всех участников обучающего процесса с получаемой информацией, что выражается в ее анализе, переработке, синтезе и формировании знаний [192]. Когнитивный подход предполагает построение информационных моделей обучения, предусматривающих овладение теоретическими и практико-методическими компетенциями на основе реализации принципа научности, доступности, системности, наглядности. Основная цель когнитивного обучения сводится к развитию всего комплекса интеллектуальных способностей и стратегий, позволяющих осуществить процесс обучения, а также адаптации к новым условиям и ситуациям [162]. Для этого используются не только интеллектуальные познавательные механизмы, что реализуется в традиционных вербальных методиках обучения; здесь задействованы и сенсорно-перцептивные процессы различной

направленности, и чувственно-интуитивные приемы получения новых знаний. Целевым объектом является овладение информацией.

Познавательная активность учащегося рассматривается как своеобразная деятельность в системе знаний. «Сам процесс овладения знаниями при таком подходе к обучению специально не выявляется и не анализируется. Сравниваются требования и конечный результат усвоения по воспроизведению и применению учениками заданных образцов, схем, рассуждений и действий» [204, с.22].

**Деятельностный подход** к обучению предусматривает организацию учебно-познавательной деятельности учащихся, путем мотивированного и целенаправленного решения задач, вовлекая их таким образом в непосредственное активное участие в учебный процесс. В этом случае обучение предполагает не передачу знаний, а руководство/регулирование учебной деятельностью. Основы деятельностного подхода были заложены в работах таких ученых психологов, как Л.С. Выготский [55], П.Я. Гальперин [58], А.Н. Леонтьев [120], С.Л. Рубинштейн [186], Д.Б. Эльконин [241], исследовавших процессы развития психики человека. В результате были сформированы постулаты, на которых базируется деятельностный подход:

1. Развитие психики неразделимо связано с деятельностью человека.
2. Деятельность представляет собой процесс взаимодействия человека с окружающей средой, предполагающий процесс разрешения насущных проблем.
3. Человек является активным побудителем деятельности, что предполагает его и внешние/практические действия, и внутренние/психические.

В рамках деятельностного подхода следует отметить интериоризаторскую концепцию (Теория поэтапного формирования умственных действий), согласно которой умственное развитие человека (усвоение знаний, умений, навыков) осуществляется в процессе интериоризации, что предполагает преобразование внешней/материальной деятельности во внутреннюю/интеллектуальную [54, 59, 207]. На этом были разработаны операциональные модели обучения, исполнительная часть которых представлена системой умственных и практических действий учащегося, что предполагает развивающее [70] и знаково-контекстное [49] обучение.

В целом, деятельностный подход базируется на представлении о структуре целостной деятельности (потребности – мотивы – цели – условия – действия), предусматривающей систему действий для активного усвоения знаний и умений путем мотивированного и целенаправленного решения задач посредством поиска действия, при помощи которого можно преобразовать их условия для достижения результата. Таким

образом, деятельностный подход способствует созданию различных способов организации процесса обучения, направленных на развитие участника учебной деятельности, который самостоятельно может выделить проблему, определить цель изучения того или иного вопроса, сформулировать задачи, решать их и применять полученные результаты на практике. В этом случае преподаватель не просто односторонне передает знания, а становится организатором и руководителем (менеджером) совместной продуктивной учебной деятельности [98, 223].

Дефиниция **«системно-деятельностный подход»** была введена академиком, доктором психологических наук Александром Григорьевичем Асмоловым [17] в результате объединения системного и деятельностного подходов. В отношении процесса обучения системно-деятельностный подход выступает как интегральный, междисциплинарный подход, поскольку позволяет осуществить интеграцию, единение учебных дисциплин. Его основной идеей является не столько *дать объем знаний*, сколько *научить учиться* [17, с.18].

Организация учебного процесса в рамках системно-деятельностного подхода предполагает формирование личности учащегося и его развитие в процессе индивидуальной деятельности, направленной на познание всего нового для себя, не обращаясь к традиционно-информационному знанию, в «готовом виде» [18]. С этой точки зрения максимальное внимание отводится самостоятельной познавательной деятельности учащегося с тем, чтобы пробудить у него интерес к различным предметным областям познания и мотивацию к самому процессу обучения, и при этом развить навыки самообразования, что способствует формированию личностной жизненной установки в целом. Такая личность будет способна определять себе цели, решать, как учебные, так и жизненные задачи, нести ответственность за результат своих действий. Вместе с тем, педагогический процесс – это, прежде всего, процесс совместной деятельности обучающегося и преподавателя, основанная на принципах сотрудничества и взаимопонимания.

Преподаватель должен заинтересовать учеников в исследовательской работе таким образом, чтобы они самостоятельно подошли к решению установленной проблемы и сами могли объяснить, как надо действовать для реализации поставленных задач. Таким образом создается основа для самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, формирования компетенций, овладения новыми видами и способами деятельности.

В целом, системно-деятельностный подход предоставляет возможность для выделения основных результатов обучения в контексте поставленных задач и «универсальных учебных действий», которыми должны владеть учащиеся,

предполагающих способность к саморазвитию и самосовершенствованию через осознанное и активное заимствование современного социального опыта [18, с.12-13].

**Структурно-функциональный подход** к обучению рассматривается как сложный познавательный процесс. В его основе лежат исследования Л.С. Выготского [53], П.Я. Гальперина [57], В.В. Давыдова [70], А.З. Зака [86], С.Л. Рубинштейна [186] и др. с позиций психолого-педагогического аспекта развития теоретического мышления, отражающего активность обучающихся в познании. В результате такого познавательного процесса у них формируются умения строить модели, что предполагает структурный компонент мышления (развитие способности к анализу и синтезу), с последующим проведением ими исследования и анализа полученных результатов, обуславливающее функциональный компонент. Таким образом, можно говорить о фазном развитии структурного и функционального компонентов процесса познания, а значит и обучения. И здесь неумолима управленческая деятельность преподавателя, которая направлена на предоставление учащимся объектов деятельности, контроль и оценку результатов их деятельности.

В рамках структурно-функционального подхода к обучению студентов особому вниманию подвержено влияние внешних условий на процесс обучения и его обусловленность от результатов деятельности самого студента. И здесь важную роль играет то, что обучающийся способен изменять программы, строя свою модель познавательной деятельности, регулировать и менять ее ход в изменяющихся условиях процесса учения. В этой связи наблюдается некий переход от жесткой модели управления со стороны преподавателя к более гибкой, а также к самостоятельному решению учебных задач со стороны студента. В этом плане самостоятельная работа ориентирована на развитие его творческой деятельности, формирование у него профессионально необходимых навыков, проведение собственных научных изысканий, что акцентирует внимание студента на овладение знаниями и умениями его будущей профессиональной деятельности [1, 85].

**Личностно-деятельностный подход** в обучении был сформирован на базе работ Б.Г. Ананьева [12], Л.С. Выготского [55], А.Н. Леонтьева [120], А.В. Петровского [156], С.Л. Рубинштейна [186] и др., в которых личность изыскивалась как субъект деятельности, в рамках которой она формировалась. Оба компонента данного подхода достаточно прочно связаны между собой в силу того, что личность является субъектом любой деятельности человека, а потому, осуществляя какие-либо действия в той или иной ситуации, либо среде, происходит ее личностное развитие как субъекта. Таким образом, формируется личный опыт, что не прослеживается в традиционном обучении, согласно которому знания и навыки «навязывают», а не формируют, связывают их с предшествующим и актуальным

личностным опытом в координации с общественным опытом [243]. В этой связи следует ориентироваться на такие положения, как:

- поддержание индивидуальности учащегося;
- создание условий для отбора учащимися информационного материала в процессе обучения;
- формирование стимулирующего характера взаимодействия преподавателя и учащихся;
- содействие в выработывании приемов самореализации личности [193].

При этом, личностно-деятельностный подход опосредован ценностями совместного опыта, взаимодействия преподавателя и ученика, ученика и группы учеников. Последнее определяет развитие личности каждого ученика в группе, что переориентирует преподавателя из педагога-информатора в координатора. Обучение строится таким образом, чтобы ученики, взаимодействуя со своими жизненными проблемами, стремились бы к своему росту через желание творить, когда не в состоянии найти выход из сложной ситуации. И здесь роль преподавателя состоит в том, чтобы организовать личностные взаимоотношения учащихся/студентов, а также взаимоотношения со студентами, которые бы способствовали осуществлению деятельностных замыслов [184].

В целом, следует отметить, что в рамках личностно-деятельностного подхода к обучению центром внимания является учащийся с его потребностями, мотивами, целями, а также индивидуальными особенностями в психическом и интеллектуальном развитии. И, как следствие, учитывая интересы учащегося, уровень его знаний и умений преподаватель определяет цель учебного занятия, формирует, направляет и корректирует весь процесс обучения.

**Индивидуализировано-дифференцированный подход** в обучении обусловлен постулатом, согласно которому процесс обучения предусматривает не только адаптацию всех его составляющих (формы, методы, приемы и др.) к индивидуальным особенностям обучающихся, но и фрагментарное преобразование дискретных сторон содержания обучения с учетом склонностей, интересов, способностей учащихся. Другими словами, *индивидуализированный* компонент данного подхода определяет учет индивидуальных особенностей учащихся в процессе обучения во всех его формах и методах; *дифференцированный* компонент предполагает форму организации учебной деятельности с учетом увлеченности, заинтересованности, эрудиции, внутреннего потенциала учащихся.

В рамках индивидуализации процесса обучения Е.С. Рабунский [180, с.15] акцентирует внимание на комплексе таких учебно-воспитательных средств, которые бы

сообразовывались не только с целями учебной деятельности, но и соответствовали уровню познавательных способностей каждого учащегося согласно его потенциальным/реальным возможностям. По мнению В.К. Шишмаренкова [234, с. 150], индивидуальный подход предполагает «создание равных психолого-педагогических, интеллектуальных условий не только для развития всех, но и для развития каждого» обучающегося.

При этом, необходимо заметить, что индивидуализация образовательных технологий отражается в тех ресурсах, которыми обеспечивает образовательная программа. Преимущественно она устанавливает разнообразие знаний и взаимодействие их видов по достоинству и назначению в контексте сопоставимых компетенций для совершенствования индивидуальных способностей обучающихся, что позволяет определять стратегию профессионального формирования и индивидуального становления личности.

Под дифференцированным подходом в обучении О.В. Агошкова понимает «активное, взаимообусловленное взаимодействие преподавателей и студентов, в ходе которого осуществляется формирование и развитие индивидуально-типологических особенностей личности и познавательной сферы субъектов учебной деятельности на основе учета их учебных возможностей и посредством варьирования дидактических условий, организационных форм, содержания, приемов и методов обучения» [7, с.20]. В этом смысле подразумевается определение учащихся в группы, обусловленные уровнями подготовки и способностей, заинтересованностью в учебном материале и т.п. С этих позиций, выделяют *внутреннюю* и *внешнюю* дифференциацию. *Первая* – отображает организацию учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; *вторая* – дифференцирование их в учебные группы. Таким образом, дифференцированный подход в обучении позволяет создать условия для «максимального развития» учащихся «с разным уровнем способностей» [144]. В этом плане, обращаются к разно-уровневому обучению, ориентированному на развитие «индивидуальности будущего специалиста» [245]. Разработка разно-уровневых заданий, как в лабораторных условиях, так и для самостоятельной работы, позволяет более детально освоить учебный материал студенту, согласно своим возможностям/способностям, интересам, особенностям развития. Вместе с тем, усвоение учебной программы, планируемой на различных уровнях, не должно быть ниже уровня установленных требований.

Ввиду сказанного, обращаемся к Н.С. Колишеву, который особо отмечал двустороннюю природу индивидуализировано-дифференцированного подхода, связывающего две его стороны: 1 – диагностику «индивидуально-психологических особенностей» обучающихся; 2 – разнообразие средств организации «дифференциации как

с типологическими группами учеников, так и с отдельными учениками» [104]. При этом, еще И.Г. Огородников [150] считал, что индивидуальный подход не отвергает дифференцированного подхода, а предусматривает его в рамках существующей системы учебных занятий. Его поддерживает И.С. Якиманская [243], которая оценивает дифференцированный подход как научное проектирование индивидуальной программы обучения для каждого учащегося при разрешении проблем формирования и развития личности в избранной им области обучения.

Таким образом, можно констатировать, что индивидуализация процесса обучения предполагает его дифференциацию, предусматривающую проектирование системы занятий и заданий различного уровня сложности и объёма в организованных учебных группах; с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося

**Компетентностный подход** в обучении был предложен американским психологом Дэвидом Кларенсом МакКлелландом в 70-х годах прошлого столетия. Д.К. МакКлелланд выступал против применения интеллектуальных и психометрических тестов при приеме на работу. Он считал, что обладание рядом общих и специфических компетенций считается более показательным критерием профессиональной пригодности [78]. К тому же, Д.К. МакКлелланд обращал внимание на то, что компетенции формируются, развиваются и изменяются в процессе обучения. Это стало основанием для разработки компетентного подхода в подготовке квалифицированного специалиста.

В контексте Болонского процесса результат образования предполагает *«профессиональную подготовленность выпускника к рынку труда»*, что означает *«использование совокупности знаний, умений, компетенций, а также личностных характеристик для успешного роста выпускников высших учебных заведений в выбранной профессии и для расширения перспектив их трудоустройства»* [278].

В этом плане основой компетентного подхода в образовании является способность и готовность человека к осуществлению профессиональной эффективной и продуктивной деятельности применительно к любому рода обстоятельствам ее осуществления. Это, в свою очередь, ориентирует образование на формирование таких качеств личности, как самоопределение, саморазвитие, самосовершенствование, самоконтроль, а также должных общекультурных и профессиональных компетенций. Данный подход сосредотачивает всю систему образования на предоставлении качества подготовки согласно потребностям общества настоящего времени, *«что согласуется не только с потребностью личности интегрироваться в общественную деятельность, но и потребностью самого общества использовать потенциал личности»* [92].

Достижение успеха в развитии компетенций предполагает комплексное обучение. По мнению профессора Маастрихтского университета, Нидерланды, Jeroen J. G. Van Merriënboer, учебные задачи должны быть направлены на приобретение когнитивных и межличностных навыков и их составляющих, формирование соответствующих знаний, установок и ценностей, что осуществляется в одновременном, интегрированном процессе. Только интеграция и координация всех аспектов компетенции может позволить переход к новым проблемам и ситуациям, сохраняя их на протяжении всей жизни [282]. Jeroen J. G. Van Merriënboer предлагает 3 направления разработки учебных задач в рамках компетентного подхода:

***I. Разработка учебных задач для компетентностного обучения [275]***

1. Объединить «мир знаний и мир труда в обучении».
2. Создать эффективную поддержку учащихся.
3. Способствовать развитию навыков высшего порядка.

***II. Выполнение учебных задач и обеспечение ресурсами в мультимедийных учебных средах [281]***

1. Разработать онлайн-инструкцию, которая изменит ситуацию.
2. Победить парадокс переноса, заключающийся в эффективном и действенном использовании когнитивных ресурсов, содержащихся в мультимедийных учебных средах.
3. Заставить учащихся работать вместе.

***III. Диагностика систем обучения на основе «некомпетентного прогресса учащегося» [266]***

1. Предоставить содержательную обратную связь.
2. Использовать тесты для сложных характеристик.
3. Обеспечить качество компетентностного обучения.

В целом, можно констатировать, что процесс формирования какой-либо компетенции включает в себе и содержательный (знание), и процессуальный (умение) компоненты, находящиеся в тесном единстве, предусматривающем междисциплинарное взаимодействие.

Методология обучения, используемая в компетентностном подходе, ориентирована на приобретение практики получения знаний и их целенаправленного применения. При этом, первостепенное место приобретает развитие таких личностных качеств, как положительная самооценка, толерантность, эмпатия, позволяющих быть благополучным в современном обществе.

Обучение в рамках компетентного подхода является многообещающим и потому, что учебная деятельность принимает «исследовательский и практико-ориентированный характер». «В процессе учебной деятельности возникают новые компетенции как результат самопознания, саморазвития и самосовершенствования субъекта учебно-воспитательного процесса» [214].

### 1.3. Основные виды интерактивных образовательных технологий

В переводе с английского понятие «интерактивный» / «interactive» («inter» – «взаимный», «active» – «действовать») означает «взаимодействующий». В системе обучения интерактивное обучение является одной из форм организации когнитивной деятельности, предполагающей создание комфортного микроклимата в обучении, в рамках которого студент сможет проявить свою интеллектуальную и практическую состоятельность, творческую натуру, что позволит увеличить результативность самого процесса обучения.

В отличие от *пассивной* модели обучения, где обучаемый выступает в роли «объекта» обучения, когда он только воспринимает информацию аудитивно и визуально, а также *активной*, при которой обучаемый является «субъектом» обучения, что предусматривает самостоятельную работу, творческие задания, *интерактивная* модель обучения предполагает моделирование жизненных ситуаций, применение дидактических/ролевых игр, коллективное решение проблем. Все участники учебного процесса на равных участвуют в процессе обучения. В этом проявлении сам студент, учащаясь, участвуя активно в процессе обучения, становится субъектом взаимодействия. В этой связи ранее апробированная схема процесса обучения  $S_1 \rightarrow O \rightarrow S_2$ , определяющая триаду субъект-объект-субъектных отношений преподавателя ( $S_1$ ) и студента ( $O$  – как объект воздействия;  $S_2$  – как субъект сотрудничества в решении учебных задач), обеспечивающих целостность образовательного процесса [42, с.46-49], и модернизированная С.Н. Данаилом:  $S \leftrightarrow O \leftrightarrow S$  [72], приобретает форму  $S \leftrightarrow S_1 \leftrightarrow S_2$  сотрудничества в рамках процесса обучения, где роль  $S_1$  отводится самому студенту, а  $S_2$  – другому студенту или группе студентов. В этом случае роль преподавателя ( $S$ ) представлена наблюдением, коррекцией (если есть надобность) деятельности студентов. Вопреки «субъект-субъектных» отношений, обоснованных А.М. Матюшкиным [133], в основе которых лежит совместная деятельность преподавателя и студентов, в нашем случае

студент становится активным, самостоятельно организующим свою деятельность субъектом педагогического взаимодействия [85].

Проведенные В.Т. Лисовским исследования [123] показали неподготовленность студентов к самостоятельным действиям в рамках учебного процесса: «умели выступать перед аудиторией только 28,8% студентов, вести спор 18,6%, давать аналитическую оценку проблем 16,3%» [91, с.108-109]. Такое положение вещей не может подготовить достойного члена общества, профессионала своего дела. С этих позиций, процесс обучения следует ориентировать на учащегося/студента как субъекта учебной деятельности, что подразумевает формирование личности, умеющей планировать и организовывать свою деятельность, владеющей навыками коммуникации, умеющей дискутировать и отстаивать свои убеждения. Исходя из сущности педагогического взаимодействия, в рамках которого осуществляется прямая или косвенная интерференция участников/субъектов этого процесса, деятельность преподавателя приобретает косвенное воздействие, предполагающее управление активностью студентов, ориентированное на «определенные стандарты» обучающего процесса. И здесь в большей степени педагогическое воздействие направлено на «преобразование когнитивной сферы учащихся» [41], что будет способствовать развитию и совершенствованию личностных качеств будущего специалиста, формированию его мировоззрения, «его рефлексии, осознание им себя субъектом деятельности, носителем определенных общественных ценностей, социально полезной личностью» [91, с.110]

В этом плане, интерактивное обучение предоставляет большие возможности для развития как личностных, так и профессиональных качеств. Субъект-субъектное взаимодействие способствует развитию у студентов умения к совместной деятельности, инициативности, креативности способности разумно разрешать конфликты; содействует активизации мыслительных процессов, развитию воображения, способности отбирать нужные способы решения ситуативных задач, в результате чего апробируются необходимые для будущей профессии компетенции. При этом учебная деятельность переходит в разряд диалогической активности. По мнению М.М. Бахтина, в диалоге, вступая во взаимодействие одного субъекта с другим, оба познают себя посредством сравнения с другим, путем сопоставления своего выбора и выбора собеседника [96]. Диалог способствует развитию *рефлексии*, способности «сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы» [240], а также *интенциональности*, способности «сознания каким-то образом относиться к вещам, свойствам и ситуациям, репрезентировать или выражать их» [269].

Диалогизм в интерактивном обучении на сегодняшний день представлен многочисленными технологиями, описанными М.А. Горюновой, М.Н. Солоневичевой, Т.В. Семеновой [67], Е. Еделевой [79], А.А. Шехониным, В.А. Тарлыковым, О.В. Харитоновой, А.Ш. Багаутдиновой, Е.С. Джавлахом [233], S. Breben, E. Gongea, G. Ruiu, M. Fulga [249], A. Halapciuc [251], A.-N. Preda [254], R.D. Tiuzbaian, I.N. Tiuzbaian [255], C. Tomescu [256], Gh. Țâmbal [257] и др.

Рассмотрим наиболее популярные из них.

**1. Работа в малых группах** определяет совместную деятельность студентов в группе/команде для решения поставленной учебной задачи посредством коллективной творческой работы всех членов команды [106, 148, 225]. Приобретаемый в рамках групповой работы практико-методический опыт иррадирует в актуальный социальный мир для успешного его использования. В этом и состоит специфика интерактивного обучения. И.А. Зимняя отмечает: «Доказано, что по сравнению с индивидуальной работой по схеме «учитель–ученик» внутригрупповое сотрудничество в решении тех же задач повышает его эффективность не менее чем на 10%» [91, с.189]. По ее мнению, «учебное сотрудничество ученик – ученик как организационная форма обучения предоставляет значительные резервы не только для повышения эффективности обучения конкретному учебному предмету, но и для развития, формирования личности учащегося» [91, с.188]. Наряду с единой целью, распределением функций, действий совместная деятельность/сотрудничество квалифицируется наличием позитивных межличностных отношений. Важно, чтобы в процессе осуществляющихся в группе взаимодействий помимо учебных целей постигалось и достоинство других участников деятельности, генерировалась потребность в общении с ними, в их солидарности, отзывчивости. В целом, групповая форма обучения предоставляет возможность разрешению важных педагогических задач: *конкретно-познавательная, коммуникативно-развивающая, социально-ориентированная* [107, с.181], что увеличивает продуктивность всего процесса обучения.

**2. Проектная технология** определяется самостоятельным решением студентами какой-либо (практической или теоретической) значимой проблемы путем осуществления системно-организованной деятельности, направленной на получение заранее планируемого продукта/результата, выступающего в конфигурации. С этой целью разрабатываются модели проектного обучения, предусматривающие практико-ориентированное обучение, включение студентов в кафедральные проекты, выстраивание индивидуальных траекторий создания студентами собственных проектов в рамках текущей

темы/дисциплины/учебной практики. По мнению С. Дворецкого, Н. Пучкова, Е. Муратовой [76], И.Ю. Малковой [130], М.А. Смирновой [200], эффективность проективной технологии обучения возможна при разработке модельной ситуации привлечения к процессу проектирования, применении разнообразных форм и методик организации самостоятельной, учебной активности студентов. При этом, как отмечает А.В. Автюхов, проектное обучение должно предусматривать «творческие мастерские, лаборатории, проектные бюро» [6, с. 28].

Всякий проект осуществляется в несколько этапов. Р.И. Бтемирова [44] отмечает ряд необходимых этапов для реализации проекта:

- «выбор темы;
- разработка и организация плана проекта;
- осуществление запланированной проектной деятельности;
- презентация проекта;
- оценка и анализ результатов».

Каждый из этапов разрешается в ходе коллективной работы, позволяющей студентам исследовать предмет обсуждения, используя любые доступные им средства, инструментарию, а также приобретенные знания. В следствии этого, можно констатировать, что метод проектов предоставляя возможность реализации совместной деятельности студентов, развивает навыки изысканий, способности самостоятельно проектировать знание, определяться в информационном пространстве, при этом, способствует приобретению навыков совместной работы/работы в команде, предполагающей навыки ведения диалога/переговоров, принятия решений, развитию личностных качеств, таких как коммуникабельность, толерантность, креативность, гибкость, уравновешенность, уверенность, настойчивость, организованность и др.

**3. Кейс-технология** (или Анализ конкретных ситуаций) обозначена применением в обучающем процессе реальных (или близких к реальным) проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей профессиональной деятельности, с их последующим обсуждением, оценкой, поиском и принятием лучших, обоснованных решений [265]. Впервые она была применена к учебному процессу в Гарвардской школе права в 1870 году; полномасштабное внедрение этого метода началось в 1920 году прошлого века в Гарвардской школе бизнеса [270]. И на сегодняшний день метод конкретных ситуаций является наиболее популярным в менеджерском образовании. Более того, положительный эффект формирования профессиональных компетенций от его применения, таких как «коммуникабельность, лидерство, способность принимать решения, способность решать

проблемы, способность работать в условиях неопределенности и ограниченного объема неструктурированной информации, готовность к изменениям и др.» [135], привлекло внимание и в других сферах профессионального образования, что наблюдается и в педагогическом образовании [38, 201, 252, 259, 268 и др.]. Отступая от традиционного обучения по учебникам, кейс-метод ориентирован на решение ситуативных проблем из реальной жизни, сохраняя при этом индивидуальный взгляд на положение вещей, ценностным отношением каждого участника процесса обучения. Ч. Мейерс и Т. Джонс отмечают уменьшение степени напряженности на занятиях, воспитание чувства сотрудничества, ответственности за свои действия [125]. П. Фредерик [219] указывает на продуктивность данного метода, устанавливая, что «чтение» лекций теряет свою производительность уже через 15-20 минут. Он предлагает проведение лекций активным способом, обогащая процесс приобретения знаний примерами из реальных жизненных ситуаций, собственными рассуждениями, насущными проблемами самих обучаемых. Результатом такой формы проведения лекции, по мнению П. Фредерика, будет являться «формирование эмоционально-ценностной позиции к проблемам», вынесенным «на обсуждение, развитие интеллектуальных способностей» [219, с.146].

В целом, потенциал кейс технологии обоснован для развития когнитивных компетенций [153, 192], методической компетенции [112], ценностных ориентаций, повышения мотивации [274], способности к самостоятельной деятельности [81], инициативности [205], информационной компетенции [161], инновационно-предпринимательской [159], экологической (*ответственного отношения к последствиям своей деятельности для экологической безопасности окружающей среды, здоровья и безопасности человека*) [93], межкультурной [71]. Достоинство кейс-метода состоит в способе оптимального сочетания теории и практики, что на сегодняшний день является особенно актуальным в подготовке специалиста, поскольку содействует воспитанию таких умений, как анализировать проблемные ситуации, обсуждать альтернативы, избирать наиболее приемлемый вариант с последующим его планированием и реализацией.

**4. Ролевые и деловые игры** – моделирование обучающимися реальных профессиональных ситуаций, путем их ролевого взаимодействия по определенному сценарию и последующим анализом принятого решения. Проведение деловой игры помогает организовать самостоятельную работу обучающихся по приобретению профессиональных знаний и навыков, решению нестандартных профессиональных задач в процессе совместной подготовки командных решений.

С давних времен феномен игры интересовал ученых различных областей. Так, философы Ж.Ж. Руссо, И. Кант, Ф. Шиллер, Й. Хейзинга, отмечали ее значимость в процессе становления и социализации личности, психологическом развитии человека. Американский психолог Карл Рэнсом Роджерс, один из родоначальников гуманистического подхода в психологии, основал свою концепцию обучения на личностно-ориентированной парадигме, опирающейся на принципы фасилитации. Он рассматривал «фасилитацию учения как процесс, посредством которого мы можем и сами научиться жить, и способствовать развитию учащегося», считал, «что содействующий тип обучения предоставляет возможность находиться в изменяющемся процессе, пробовать, конструировать и находить гибкие ответы на те серьезнейшие вопросы, которыми в наши дни озабочено человечество» [184, с.225]. Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, рассматривали игру как социальное средство формирования навыков личностного и психофизического развития. Д.Б. Эльконин отмечал: «Особая чувствительность игры к сфере человеческой деятельности и отношениям между людьми показывает, что при всем разнообразии сюжетов за ними скрывается принципиально одно и то же содержание – деятельность человека и отношения людей в обществе.» [242, с.34]. В.П. Беспалько указывал на дидактические аспекты игровых технологий, определяющих усвоение и закрепление нового материала, его изучение с разных точек зрения, развитие креативности [40]. Работы О.С. Газмана [56], М.В. Кларина [100], Н.В. Шевченко [231] предлагают собственный взгляд на классификацию учебных игр, дают их описание, принципы проектирования и моделирования. С.А. Шмаков [235] представил технологическую модель учебно-деловой игры, включающую три этапа:

1 – этап подготовки: общее описание игры, содержание инструктажа, подготовка материального обеспечения; распределение ролей; формирование групп; консультации;

2 – этап проведения: групповая работа над заданием – работа с источниками, тренинг, мозговой штурм, работа под руководством преподавателя; межгрупповая дискуссия – выступления групп, защита результатов, правила дискуссии, работа экспертов;

3 – этап анализа: вывод из игры; анализ, рефлексия; оценка и самооценка работы; выводы и обобщения; рекомендации.

П.Г. Щедровицкий разработал и применил на практике организационно-деятельностные игры. Он отмечал: «Решить проблему можно только за счет интенсивного развития самого коллектива, техники и методов мышления и мыследеятельности, самой мыследеятельности.» [237], что акцентирует внимание на организацию слаженной работы в команде, создание коммуникационных взаимоотношений, «коллективного мышления».

Таким образом, ролевые и деловые игры для образовательного процесса представляют собой определенную, в зависимости от дидактических целей и задач, разработанные модели профессионального действия или деятельности в целом, ориентированные на формирование у обучающихся системного мышления, умения выделять первостепенное, проявлять коммуникативные способности [139]. При это, игра оживляет учебный процесс, стимулирует мотивацию к обучению, формирует стремление к самосовершенствованию, самоактуализации, саморефлексии и др. Особое значение они приобретают в системе физкультурного образования, что связано не только с теорией, но и практикой преподавания спортивной дисциплины [163].

**5. Проблемное обучение** предполагает разрешение студентами нестандартных ситуаций. Такой подход в обучении стимулирует их к самостоятельной учебно-познавательной деятельности, приобретению как общих, так и специализированных компетенций, необходимых для разрешения конкретной проблемы в ходе профессиональной деятельности. Еще Гегель указывал на роль научного поиска, отмечая тот факт, что не сам результат является нечто целым, а результат вместе со всем процессом его становления [61, с.61]. Эту же мысль он преподносит в следующем контексте другой его работы: «...голый результат есть труп, оставивший позади себя тенденцию.» [60, с.2]. Важным аспектом в образовании Гегель считал активный и деятельностный характер отношений субъектов процесса обучения.

Наибольшую актуальность проблемное обучение получило в 60-80-х годах прошлого столетия. Вопросами учебных проблемных ситуаций занимались такие исследователи-педагоги, как Ю.К. Бабанский [35], А.В. Брушлинский [43], И.Я. Лернер [121], А.М. Матюшкин [133], М.И. Махмутов [134], В. Оконь [151], М.Н. Скаткин [195] и др. В своих работах они поддерживали концепцию Гегеля об активизации учебного процесса и деятельности обучающихся, преследуя цель познания не только результатов, но и самого процесса достижения результатов. В итоге осуществлялся процесс личностного развития учащегося путем формирования интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных качеств, стремления к познанию неизведанного, воспитания самостоятельности.

На сегодняшний день, существуют две группы исследований в отношении проблемного обучения [175, с.119]. Первая группа придерживается «старой» проблематики: проблемное обучение, проблемно-модульное обучение, проблемно-ситуационное обучение, проблемная задача, проблемно-сопоставительный анализ, проблемное мышление, проблемное поле и др. Другая группа – ориентирована на «новую»

проблематику: проблемно-конфликтная ситуация [115]; проблемно-игровые ситуации [231]; проблемно-деятельностное обучение, [69]; проблемно-поисковая ситуация, [178]; познавательнo-воспитательная задача [220]; проблемно-программированное обучение [222]; проектно-проблемный подход, проблемно-проектный подход [221]. Направленность каждой из групп исследований позволяет констатировать, что современные условия развития общества ориентируют образование на переход «обучения от метода к системе» [175, с.125. Современная молодежь хочет не просто получать информацию, а иметь возможность научиться приемам ее использования, «...проникновения в природу вещей и явлений, присваивать существующий мир и находить себя в этом мире через осознание и преодоление его внутренних противоречий» [102, с.108]. Говоря о проблемном обучении как о *системе*, и содержание и форма/методы обучения должны быть проблемны. В противном случае, проблемное обучение будет представлено всего лишь как «подход» или «метод». Понятие *системы* ориентирует внимание на уровень активности учащегося во всем процессе проблемного обучения: от постановки задач, их реализации и до получения результата. В этом контексте будущий специалист приобретает арсенал компетенций, позволяющий ему сократить время адаптации в выбранной профессии.

**6. Мозговой штурм** можно представить, как проблемное обучение высшего порядка. Его отличительной чертой является определение наибольшей вариативности решений для поставленной проблемы, с последующим аргументируемым со стороны учащихся отбором наилучших: практических, перспективных, выгодных. Такой подход в обучении способствует развитию творческих способностей, стремления к поисково-образовательной деятельности, работе в сотрудничестве, поскольку к работе подключается либо весь состав группы, либо учащиеся, объединенные в подгруппы. Во втором случае создаются конкурентные условия для решения предложенной проблемы, поскольку данная технология ограничивает срок для предоставления обоснованных результатов.

Родоначальником метода мозгового штурма (*brainstorming*) считают американского копирайтера Алекса Осборна, который разработал его в конце 30-х годов прошлого столетия в процессе поиска новых подходов к организации рекламного бизнеса. Методика получила известность и признание в 1953 году, благодаря выходу его книги «Управляемое воображение», где метод подробно был описан [261]. И в наше время метод мозгового штурма считается актуальным. Примерами данного метода могут служить известные, популярные телепередачи «Что, где, когда?», «Брейн-ринг». Он представлен в работах Е.В. Зарукиной [87], Г.И. Куцебо [117], А.В. Мордовской [137], А.П. Панфиловой [154] и др. Все авторы указывают на положительные стороны данного метода: развитие творческого и

аналитического мышления, воображения и фантазии; воспитание коммуникативных компетенций, сотрудничества, адекватной, позитивной критики. В тоже время, они обращают внимание и на его недостатки: мозговой шторм уместен при решении простых проблем и почти невозможен для разрешения сложных дискуссионных ситуаций. Процессом тяжело управлять и вести его к необходимому решению. Это проявляется при выборе наиболее оптимального, перспективного предложения, когда правильно высказанная мысль может быть «перебита» другой, несовершенной идеей.

**7. Тренинг (training)** (или Учебная практика в лабораторных условиях) – интерактивная технология, направленная на личностно-профессиональное формирование обучающихся в условиях учебной группы, психологически комфортной среде, для проработки алгоритмов построения будущей профессиональной деятельности, приемов решения персоналистических задач при активном сотрудничестве каждого обучающегося.

Основоположником тренинг-технологии считают американского социального психолога Курта Левина. В 1946 году он сформировал тренинговые группы для совершенствования навыков общения. К. Левин декларировал, что учиться общаться реально только в ходе общения, поскольку сама атмосфера и сами участники коммуникации обладают достаточно большими возможностями для этого: «источник движущих сил поведения человека находится не в человеке, не в ситуации, а в их взаимодействии и определяется отношением этого человека к ситуации» [209].

Концепция Курта Левина оказала значительное влияние на развитие всей мировой психологической науки, включая ее психолого-педагогическое направление [4, 120, 124, 262, 271, 272]. До 80-х годов прошлого столетия тренинг формировался как форма воспитания социально-психологических умений, способности коммуницировать с окружающими людьми. Участниками тренингов являлись представители профессий, связанных с работой с людьми: преподаватели, социальные работники, менеджеры, консультанты, тренеры и т.п. Впоследствии и до настоящего времени метод тренинга приобрел массовое распространение в работе с детским и подростковым контингентом, используется в общем и профессиональном образовании, в коррекционной педагогике [65, 122, 138, 263].

Тренинг считается многофункциональным методом, поскольку представляет собой совокупность интерактивных методов с направленностью психолого-педагогического воздействия для формирования навыков самопознания, самосовершенствования, что проявляется в анализе собственных возможностей, условиях реализации поставленных целей. Данная технология позволяет целесообразно спланировать свои действия для

достижения необходимого результата. При этом, тренинг наряду с активной интеллектуальной деятельностью обучающихся предусматривает и работу с эмоциями и чувствами-, что способствует за короткое время консолидировать коллектив. Эффективность метода показана в коррекции поведения, формировании профессиональных компетенций, развитии личностных качеств.

**8. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)** на сегодняшний день широко используются во всех сферах жизнедеятельности человека. Их информационная база позволяет принимать те или иные решения, как в насущных, так и производственно-профессиональных проблемах. Современная система образования уже фундаментально использует ИКТ в качестве методов, программно-технических средств для сбора, переработки, сохранения, распределения и применения информации в учебном процессе [97, 158, 176]. Грамотность владения средствами информационных технологий повышают уровень образования. С этой целью разработан ряд методик: обучение с применением компьютеров; компьютерное управление учебным процессом; обучение на базе web-технологий и др. [68, 183, 199]. При помощи ИКТ в образовательном процессе используются мультимедийные приложения, которые позволяют проводить презентации, лабораторные и контрольные работы. В учебных заведениях физической направленности, на кафедрах при других образовательных учреждениях и в рамках учебно-воспитательного процесса на уроках физического воспитания в школах, широко применяются видео-уроки/тренировки, используя различные сайты, предоставляющие такой материал, а также видео практических занятий, записанное самими преподавателями.

Особое место в системе высшего профессионального образования занимают электронные средства (носители информации) для самостоятельного обучения. Так использование электронных учебников, энциклопедий, словарей, обучающих фильмов сокращает время поиска необходимой информации, что ускоряет процесс изучения материала. Разработанные тестовые программы позволяют осуществлять все виды контроля (оперативный, текущий, итоговый), способствуют осуществлению объективного оценивания обучаемых [77, 111]. Хранение информации в электронном формате осуществляется на флеш-картах, внешних HDD, что предоставляет возможность собирать значительный объем информации в одном хранилище и пользоваться ею в любом месте и в любое время по мере надобности.

Таким образом, ИКТ увеличивают потенциал образовательной среды различными программными ресурсами, разнообразными методами воспитания как профессиональных, так и личностных компетенций обучаемых. Перечень программных ресурсов состоит из

моделирующих программ, поисковых, обучающих, экспертных систем, программ для проведения учебных и деловых игр.

Интерактивно-коммуникативные технологии способствуют повышению мотивации к процессу обучения, как самих преподавателей, делая их работу более творческой и увлекательной, так и обучаемых, что выражается в улучшении эффективности обучения, увеличении производительности учебной деятельности.

Перестройка процесса преподнесения информации студентам побуждает к изменению понимания преподавателем своей роли в обучении и развитие собственных компетенций использования информационных технологий в учебно-воспитательном процессе. В этом аспекте преподаватель вуза должен быть знаком с принципами построения и базовыми структурами алгоритмов; владеть способностью использования универсальных программных средств реализации данных технологий; иметь навыки создания текстовых и графических документов, простых информационных систем; навыки моделирования объектов, систем при помощи электронных таблиц; обладать умением формирования запросов к базе данных, создания отчетов при помощи информационных языков; быть способным использовать программные средства межкомпьютерной связи [19, 33].

#### **1.4. Интерактивные коммуникативные технологии, используемые в физкультурном образовании**

На сегодняшний день следует особо отметить актуальность информатизации сферы образования, и, в частности, физкультурного. Это предусматривает применение потенциала современных информационных технологий, методов и средств для осуществления целей развивающего обучения, повышение результативности работы всех эшелонов учебного процесса, а также улучшение его качества и эффективности, подготовки будущего специалиста к условиям информатизации общества.

Информатизация физкультурного образования направлена на формирование компетенций у специалиста, обеспечивающих свободный доступ к законодательно открытой информации, которую можно использовать для реализации не только учебного процесса в стенах университета, но и для организации самостоятельной работы в целях самообразования, саморазвития, самосовершенствования.

В этой связи образовательному процессу предъявляются определенные требования, касающиеся *коммуникативной* и *информационной культуры* преподавателя

физкультурного вуза информационных технологий процесса преподавания, как теоретического материала, так и проведения практических занятий, охватывающего инновационные формы организации и методы проведения учебного процесса [167].

Информационная культура определяется умением применять полный состав информационных технологий как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. Это обязывает преподавателя ориентироваться в информационных потоках, что предполагает компетенции, связанные с получением, обработкой и использованием информации при помощи компьютера, телекоммуникаций, программного обеспечения и сетей, необходимых для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации и др.

Коммуникативная сторона информатизации учебного процесса предусматривает не только новые средства коммуникации, но и овладение коммуникативными умениями в рамках актуальных видах деятельности, таких как сотрудничество, консультирование, тьюторинг (форма индивидуализированного сопровождающего обучения), мониторинг [183]. В ходе опосредованной компьютером коммуникации процесс обучения будущих фитнес тренеров будет направлен на овладение ими более рациональной коммуникацией в рамках информационного пространства, и не только в образовательной деятельности, но и в будущей профессиональной деятельности. К тому же, это будет содействовать «развитию нового мышления и личностно значимых качеств – гибкости, мобильности, адаптивности – в процессе обучения студента, будущего специалиста» [52]. В этом ключе, И.В. Воронина определяет три группы коммуникативных умений для будущего специалиста [52]:

- информационную;
- профессиональную;
- контрольно-регулирующую.

Информационная группа коммуникативных умений определена автором компетенциями освоения теоретических знаний о системе и реализации коммуникативных умений, об использовании средств информационных коммуникаций для получения каких-либо сведений и их обмена.

Профессиональная группа представлена применением информационно-коммуникативных технологий в реализации своей деятельности, воспитании самостоятельности и способности к рефлексии (мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения), социальной аттракции (формирование положительного эмоционального отношения в

процессе восприятия людьми друг друга) и социальной перцепции. В эту же группу коммуникативных умений входят: познание психологических особенностей занимающихся, умение заинтересовать в реализации проблемы, анализировать результаты.

Контрольно-регулирующую группу коммуникативных умений составляют: организация, корректировка и руководство процесса общения в форме беседы, дискуссий, суждений и обсуждений, как при прямом контакте, так и при виртуальном; оценка эффективности взаимодействия; педагогическая импровизация и интуиция; приемы самовоспитания; ориентирование в виртуальных условиях общения.

Как отмечает И.Н. Розина [185], для эффективного взаимодействия и взаимопонимания участников образовательного процесса, а также управления коммуникативным процессом в виртуальных условиях необходимо обладать грамотной устной и письменной речью, уметь работать с различного плана электронной информацией, давать оценку информационным ресурсам, координировать совместные действия, готовить презентацию, соблюдать правила сетевого этикета.

Применение интернет-технологий в учебном процессе побуждает к подлинному общению, что оказывает влияние на аутентичность коммуникации, содействуя воспитанию коммуникативных умений. По констатации О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабанина, А.Е. Войскунского [16], общение, используя интернет-технологии, позволяет застенчивым, неуверенным в себе будущим специалистам справиться с психологическим барьером, быть полноправным участником интерактивной коммуникации.

И поскольку интерактивное обучение основано на личностном взаимодействии студентов, вступает в силу особая форма когнитивной деятельности, реализуемая через совместную деятельность студентов [30]. В этом отношении, по мнению Т.С. Паниной и Л.Н. Вавиловой, необходимо акцентировать внимание на интерактивных методах обучения, позволяющих активизировать познавательную деятельность обучающихся [153]. К таким методам они определяют: *дискуссию, игровые технологии, кейс-метод, тренинг*. В аспекте подготовки фитнес тренеров данные методы обладают потенциалом коммуникативной содейственности студентов для разрешения учебных ситуационных проблем, поскольку коммуникативный компонент в будущей профессии является базовым. От умения общаться будет зависеть качественная сторона профессиональной деятельности будущего тренера по фитнесу. Особенно это насущно при онлайн-тренировках, где наряду с показом необходимо вести коммуникацию в формате «non-stop», поскольку следует выдерживать как режим физической нагрузки, так и отдельные стороны выполнения самих упражнений, такие как ритм, темп, амплитуда и т.п.

При этом, как отмечают Е.С. Полат и М.Ю. Бухаркина [161], информационно-образовательные ресурсы стимулируют формирование менеджерских компетенций в отношении процесса общения (входить/строить в диалог, вести дискуссию, формулировать вопросы, аргументировать полученные ответы, формировать общую точку зрения в случае разногласий); компетенций психологического аспекта (предполагать психологические особенности участника(ков) общения), аффективно-социальные компетенции; компетенции по применению информационно-коммуникационных технологий в будущей профессиональной деятельности.

Вышесказанное позволяет констатировать, что овладение и использование современных информационно-коммуникационных технологий превращается в один из важных компонентов профессиональной подготовки как любого специалиста, так и специалиста в области физической культуры, и фитнеса, в частности [167]. В свою очередь, внедрение в учебный процесс физкультурных образовательных учреждений профессионально ориентированных программно-педагогических средств предполагает освоение необходимых знаний, формирование компетенций их использования в профессиональной деятельности. При этом, использование информационных технологий в фитнесе связаны с:

- совершенствованием учебно-образовательного процесса физкультурных учреждений;
- удовлетворением общества в специалистах в области фитнеса, владеющих компетенциями информационно-коммуникативной направленности;
- формированием личности и подготовки фитнес тренеров к условиям современного информационного общества.

В этой связи возможно определить в каком качестве применяются информационно-компьютерные технологии:

- как средства информационно-методического обеспечения, обучения, управления учебным процессом в целях передачи информации/знаний, моделирования учебных ситуаций;
- как средства автоматизации контроля результатов обучения, их коррекции компьютерного тестирования теоретической и практической подготовки студентов, будущих тренеров по фитнесу;
- технологического средства обработки результатов как учебных, так и научных исследований.

Учитывая современный уровень развития коммуникационных интернет-технологий, а также заинтересованность молодежи в их использовании, следует отметить, что от того, насколько студент, будет вовлечен в процесс обучения, будет зависеть уровень его образованности, компетентности в выбранной профессиональной деятельности [31].

Представленные технологии интерактивного обучения помогают воспитать творческие способности специалиста физической культуры, в частности фитнес тренера, развивать самостоятельность его мышления и умение принимать оптимальные решения в условиях определенной ситуации, а также формировать инновационную направленность профессиональной деятельности.

Как показала практика, использование методов действенного/активного обучения организует интерес у студентов к учебно-когнитивной деятельности, мотивирует к креативной деятельности в обучении, что облегчает процесс реализации целого комплекса учебных, воспитательных и развивающих задач.

Резюмирую вышеизложенное, констатируем, что использование интерактивных методов в системе обучения физкультурного ВУЗа повысит его инвестиционную привлекательность. Инновационный характер научной, образовательной и практической деятельности студентов в образовательном процессе, выстраиваемый учебный процесс на основе современных образовательных технологий и организационных форм обучения, определяет собой цель переноса основного акцента процесса познания на студента, развитие и поощрение его инициативы, творчества, самостоятельности, ответственности за результаты своего труда.

## **1.5. Выводы по первой главе**

**1.** Инновационные процессы в образовании получили свое развитие вследствие изменяющихся условий становления всего общества на фоне научно-технического прогресса, повышенной информатизации, потребности конкурентноспособных специалистов. В этой связи инновационное обучение предполагает следующий состав компонентов: личность преподавателя, проявляющую уважительное отношение к занимающемуся и активное участие в его развитии, а также к самому себе; преобразование способов организации процесса усвоения знаний, формирования умений; реорганизация процесса воспитания личности занимающегося, заключающегося в переходе с индивидуальных форм учения на совместную деятельность, предполагающую различные формы межличностных отношений, развивающих коммуникабельность; отказ от

подавляющего влияния оценок, что предоставляет условия для творческого, самостоятельного развития.

2. До середины восьмидесятых годов прогнозируемые результаты образования устанавливались в соответствии со знаниями, умениями и навыками, которые освоил обучающийся на момент окончания образовательного учреждения. Фактически, в приоритете уделялось внимание передаче знаний, которые не всегда окончивший учебное заведение мог применить на практике. Развитие информационных технологий, преобразование требований современного рынка труда указывает на то, что этот подход к обучению устарел.

В этой связи, назрел вопрос, который оживленно дискутируется в педагогической среде: как усовершенствовать процесс образования. Все чаще поднимается проблема развития самостоятельности в действиях, получающих образование, заключающихся в распознавании реальных проблем, формулировании их сути, разрешении неординарных ситуаций, осуществлении своих действий, основывающихся на усвоенных ими знаний, умении давать им оценку и производить самоконтроль.

Разрешение представленной проблемы возможно при сочетании ряда подходов в обучении будущих специалистов: *когнитивный, деятельностный, системно-деятельностный, структурно-функциональный, лично-деятельностный, индивидуализировано-дифференцированный, компетентностный подходы.*

3. Научно-технический прогресс современного периода развития стран указывает на неизбежность усовершенствование качества подготовки специалистов во всех сферах профессиональной деятельности, включая и сферу образования. Ввиду этого, инновации проявляются системным явлением, что предполагает предъявление новых требований не только к самому человеку, но и к системе высшего профессионального образования.

Увеличивающийся объем информации подводит к переломному моменту в подготовке специалистов, что призывает к осваиванию новых технологий в профессиональном обучении. В этом аспекте наиболее эффективным направлением в системе профессиональной подготовки специалистов будет являться воспитание творческого мышления, становление личности, ориентированной на саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание, самоконтроль. Данный подход предполагает увеличение доли самостоятельной работы студентов в рамках учебного процесса, что позволяет формировать систему комплексных знаний, умений и навыков, которые содействуют использованию их в различных сферах деятельности, выступая в формате целостной основы профессионального становления. Это, в свою очередь, ориентирует на

развитие способности разумно реагировать на изменяющиеся условия и ситуации, проявлять инициативу, овладевать профессиональными инновациями. Этому могут способствовать интерактивные методы обучения, основанные на взаимодействии всех членов учебного процесса между собой. В результате такого взаимодействия осуществляется особая форма организации познавательной деятельности, совершаемая через совместную деятельность обучающихся. Такими методами являются *дискуссия, игровые технологии, кейс-метод, тренинг*, а также *метод проектов*, представляющий некую систему обучения, в рамках которой обучающиеся усваивают знания и приобретают умения при проведении самостоятельного планирования и реализации практических заданий, представляющих последовательно усложняющиеся проекты. Преимущество интерактивных занятий заключается в проявлении у обучающихся интереса к образовательному процессу и эвристической деятельности, где каждый учащийся активно участвует в учебном процессе; в осуществлении эффективного усвоения учебного материала, что предполагает формирование собственного мнения и отношения к окружающей их действительности; в формировании жизненных навыков.

4. Поскольку в блок главных задач современной системы образования входит формирование человека современного общества, следует рассматривать информатизацию образования как важное средство реализации намеченной цели. С этих позиций следует постановка ряда задач: обеспечение техническим оснащением, определение соответствующих дидактических средств, создание новых либо заимствование из других областей технологий обучения и т.д., что позволит установить этапы модернизации процесса образования.

В свою очередь, информационные технологии (ИТ) обладают важным универсальным свойством – коммуникацией, во всех ее проявлениях: текстовом, аудио, видео, что связано с информационным обменом, являющимся основой любой деятельности.

С этих позиций цифровые технологии создают условия, когда коммуникация становится трансграничной, что расширяет границы общения, тем самым обогащая личностный информационный потенциал и в то же время развивая или совершенствуя ИТ-навыки.

Таким образом, информационно-коммуникативные технологии не только выступают средством обучения (овладение знаниями, воспитание умений, формирование навыков), но и средством личностного развития, воспитывая самостоятельность и творческое мышление, что немало важно в профессии фитнес тренера.

## 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА

### 2.1. Организация исследования

Основные исследования проводились на базе Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта Республики Молдова в 2015-2022 учебных годах. Исследования проводились в три этапа.

Первый этап – *поисковый* (2015-2017 гг.). На данном этапе был проведен анализ научной, методической и специальной литературы по теме исследования, что позволило определить и теоретически обосновать основные стороны, содержание и специфику коммуникативной компетентности фитнес тренера и необходимые для его реализации теоретические знания, практические умения, методы, формы и условия ее формирования. Изучены основные группы трудностей, с которыми сталкиваются начинающие фитнес тренеры в практической деятельности, проанализирована система и состояние подготовки студентов университетов физической культуры к профессиональному общению, условия и процесс формирования коммуникативной компетентности, определены условия учебной деятельности, способствующие повышению эффективности исследуемого аспекта профессионально-практической подготовки, для чего были изучены виды и соответствующие средства интерактивных образовательных технологий, проанализированы, обобщены данные социологического опроса, определены основные параметры и критерии оценки коммуникативной компетентности фитнес тренера в рамках проведения рекреационно-оздоровительных занятий. В этот же период был осуществлен констатирующий эксперимент, в результате которого определена модель коммуникативной компетентности фитнес тренера в процессе рекреационно-оздоровительных занятий, разработана программа по формированию коммуникативной компетентности фитнес тренера.

Второй этап – *экспериментально-формирующий* (2018-2020 гг.). С целью адаптации учебно-воспитательного процесса к разрабатываемой проблеме и дальнейшего его совершенствования в систему теоретических, методических, практических, лабораторных, семинарских и самостоятельных занятий двух учебных разделов специализации *Фитнесс и рекреативные программы: Теория и методика фитнеса*,

включающий две дисциплины (Теория и методика фитнеса I – II семестр, Теория и методика фитнеса II – II семестр) и *Теория и методика аэробики*, включающего четыре дисциплины (Фитнесс аэробики – III семестр, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики I – III семестр, Фитнесс аэробики II – IV семестр, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики II – V семестр), была введена программа *Формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера*, охватывающая все представленные дисциплины. С целью активизации учебной деятельности, а также создания условий максимально приближенных к естественным, в систему учебно-аудиторной практики были включены ситуационные, имитирующие и ролевые дидактические игры-упражнения. В процессе их проведения решались задачи по коррекции, закреплению и совершенствованию умений коммуникативной компетентности. В период учебно-воспитательной практики студентов в фитнес клубах использовались методы оценки, самооценки и педагогический анализ профессиональной коммуникации с целью совершенствования уровня теоретической и практической подготовки практикантов. В этом же плане широко использовалась система индивидуальных заданий и самоподготовки. На данном этапе были установлены уровни сформированности умений коммуникативной компетентности методом регистрации и анализа практической деятельности, анализа рабочей и отчетной документации, экспертной оценки преподавателей и методистов.

Третий этап – *итогово-констатирующий* (2021-2022 гг.). На данном этапе систематизировались и обобщались экспериментальные данные. Были составлены методические рекомендации, направленные на совершенствование подготовки студентов специализации *Фитнесс и рекреативные программы* к профессиональной коммуникации. Различные аспекты подготовки студентов в контексте формирования умений коммуникативной компетентности средствами интерактивных образовательных технологий, методы ее контроля и наблюдения апробировались в учебно-воспитательном процессе специальных дисциплин ГУФВС по *Теории и методике фитнеса* и *Теории и методике аэробики*.

## **2.2. Методы исследования**

В данном исследовании использован комплексный подход к изучению различных аспектов формирования у студентов теоретических знаний и практических умений коммуникативной компетентности в профессиональной деятельности фитнес тренера.

Основное направление в настоящем исследовании – выявление специфических особенностей коммуникативной компетентности фитнес тренера в системе рекреативно-оздоровительных занятий и условий повышения уровня подготовки студентов к данной деятельности в системе интерактивных образовательных технологий. При анализе исследуемого феномена мы руководствовались концептуальными разработками К.А. Абульхановой-Славской [4], А.А. Вербицкого [49], Л.С. Выготского [54, 55], П.Я. Гальперина [58, 59], И.А. Зимней [91], А.Н. Леонтьева [120], А.В. Мордовской [137], Паниной, Т.С.; Вавиловой, Л.Н. [153], Е.С. Полата, М.Ю. Бухаркиной [161], И.В. Роберта [183], И.Н. Розиной [185], И.С. Якиманской [243], Ф. Янсена [244], P.J. Corr, R.V. Cattell [262], J.A. McMartin [272]. Решение сформулированных задач обеспечивалось комплексом **методов**, включающих:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Анализ процесса обучения, учебной документации, документации студентов, студентов-практикантов, методистов по учебно-воспитательным практикам, опыта работы тренеров фитнес клубов и преподавателей вузов.
3. Социологический опрос.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Методика диагностики коммуникативной личностной тревожности.
6. Методы диагностики профессиональных способностей фитнес тренера.
7. Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).
8. Методы математической обработки и интерпретации статистических данных.

### ***Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников***

Методологической основой настоящего исследования является дидактический принцип организации обучения, обозначающий неразрывную взаимосвязь и взаимообусловленность сознания и деятельности. Ведущим подходом изучения процесса формирования личности учителя принят деятельностный подход, сущность которого заключается в анализе и использовании самой практики педагогической деятельности. В процессе теоретического поиска был использован системный подход в исследовании содержания основных характеристик объекта и субъекта, что позволило охватить следующие аспекты проблемы: исторический, структурный и функциональный. Изучение литературных данных осуществлялось в течение ряда лет и охватывает широкий круг наук, посвященных общим и частным вопросам коммуникативной, дидактической деятельности, а также проблеме формирования данных умений в профессиональной деятельности

фитнесс тренеров средствами интерактивных образовательных технологий. Необходимость изучения работ, рассматривающих категории «Деятельность», «Коммуникация», «Способность», «Компетентность», «Образование» в области психологии, педагогики, социологии, обусловлена важным общенаучным концептуальным значением в осуществлении всестороннего анализа коммуникативной деятельности. В процессе теоретико-методологического анализа проблемы коммуникации в профессиональной деятельности фитнес тренера была определена авторская позиция, рассматривающая понятия «коммуникативная деятельность» как вид деятельности, на основе которой определялись объект исследования, формировалась гипотеза, цель и задачи. Ознакомление с доступными материалами общей и специальной педагогической и психологической литературы обеспечило создание информативной картины отдельных сторон коммуникативной профессиональной деятельности фитнес тренера и подготовки к ней студентов – будущих специалистов, а также способствовало выяснению определенных причин недостаточного ее проведения в современном вузовском учебно-воспитательном процессе. Обобщение литературных данных из различных научных областей, изучающих проблему коммуникации, позволило определиться в том, что интерактивные технологии обучения рассматриваются как стратегия университетского образования, целью которого является воспитание интеллектуальной самостоятельности студента в системе многосторонней коммуникации образовательного процесса. При этом, само ее воспитание, как определенного качества индивидуума, возможно и более эффективно на базе двигательной деятельности аналитического характера. Поэтому решение проблемы воспитания коммуникативно-интеллектуальной самостоятельности, как в теоретическом, так и в практико-методическом плане, имеет самую непосредственную связь с теорией и методикой дидактики двигательной деятельности.

***Анализ процесса обучения, учебной документации, документации студентов, студентов-практикантов, методистов по учебно-воспитательным практикам, опыта работы тренеров фитнес клубов и преподавателей вузов***

Оптимизация процесса профессиональной подготовки студентов университетов физической культуры, будущих тренеров по фитнесу, к коммуникативной деятельности возможна лишь при условии непосредственного обращения вузовского образования к изучению сложившейся практики деятельности фитнес тренера, а также современных интерактивных технологий. В этом плане, основные направления и само содержание теории и практики вузовского учебно-воспитательного процесса должны быть

ориентированы на особенности сложившейся традиции данной деятельности. Изучение учебной документации преподавателей вузов, отчетных документов методистов по ознакомительной (2 курс) и технологической (3 курс) учебно-воспитательным практикам и студентов-практикантов, в том числе и материалов итоговых конференций по практике в фитнес клубах, позволило выявить основные факторы, отрицательно влияющие на коммуникацию с занимающимися фитнес клубов, установить главные причины, затрудняющие организацию подготовки будущих фитнес тренеров к профессиональному общению. В то же время, изучение текстов проектов отдельных фитнес занятий дало возможность определить качественный уровень коммуникации в плане ее терминологического, стилистического и лингвистического построения. Изучение плана учебно-воспитательной работы ГУФВС, а также анализ учебного плана теоретико-практических дисциплин учебных разделов специализации *Фитнес и рекреативные программы: Теория и методика фитнеса, Теория и методика аэробики, и 2-х Учебно-воспитательных практик* позволило выявить возможности введения в эти дисциплины практических, методических и теоретических разделов по формированию у студентов профессиональной коммуникативной компетенции фитнес тренера без дополнительного увеличения учебной нагрузки и без нарушения их тематической структуры. В этом же плане были определены, конкретизированы и разработаны отдельные темы и виды занятий, обладающие адекватными возможностями целенаправленного воздействия на формирование у студентов знаний и умений коммуникативной компетенции. Общие и частные положения указанных курсов, результатов изучения перечисленной документации, а также синтеза теоретико-методических аспектов общения легли в основу *Программы формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера*, в рамках которой и проводилось экспериментальное исследование в аспекте рассматриваемой проблемы.

### ***Социологический опрос***

Формирование эмпирического материала по теме исследования осуществлялось также на основе анкетного опроса, которому было подвергнуто 188 респондентов: студенты первых, вторых, третьих курсов Государственного университета физического воспитания и спорта, преподаватели Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова и Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, тренеры по фитнесу различных фитнес центров города Кишинева.

Проведение анкетного опроса ставило своей целью выяснение состояния проблемы профессиональной компетентности фитнес тренера, процесса формирования

соответствующих знаний и умений в рамках вузовского учебно-воспитательного процесса. Целевое конкретное назначение каждого вида анкет определялось этапом и характером исследования, а также степени его достаточности по генеральной совокупности выборки и объективности. В проведенном социологическом исследовании было 7 видов анкет. Задачи, формирующие содержание материала конкретных анкет по каждой группе респондентов, независимо от их профессионально-уровневого различия, в комплексе определялось одной целью – всестороннего изучения проблемы исследования. Анкетный опрос решал следующие задачи:

1. Студентов первого-третьего курсов – определение уровня теоретических знаний и представлений о профессиональной деятельности тренера по фитнесу и коммуникативной, в частности, динамика этих знаний и представлений на протяжении всего периода обучения в вузе, а также выявление факторов общего и частного характера, обуславливающих характер динамики (Приложение 1, 5).

2. Студентов третьего курса (практикантов) – определения уровня сформированности профессиональных способностей и коммуникативных качеств в процессе проведения ими физкультурно-рекреативных занятий с занимающимися фитнесом в условиях технологической практики, выявление основных причин затруднений структуры сложности как вербальной, так и невербальной речевой коммуникации отдельных частей фитнес тренировки (Приложение 2, 5).

3. Преподавателей Университета физического воспитания и спорта – определение состояния и уровня подготовленности студентов к профессиональной деятельности, уровень обладания профессиональными способностями, а также выявление форм, характера и предложений по подготовке студентов к данной деятельности в рамках технологической практики в процессе проведения студентами физкультурно-рекреативных заданий, направленных на формирование у них коммуникативной деятельности (Приложение 3).

4. Тренеров по фитнесу – выявление и определение наиболее характерных деятельностей в структуре их профессиональной деятельности, самооценка уровня сформированности умения коммуникативной деятельности, определение факторов, повлиявших на их формирование, оценка вузовской/курсантской подготовки к данной деятельности – ее основные достоинства и недостатки, предложения по улучшению этой подготовки и по самовоспитанию профессиональных умений (Приложение 4, 6).

5. Студентов первого и третьего курсов – определение уровня коммуникативной тревожности и динамики его изменения в рамках проведенного эксперимента,

позволяющего диагностировать степень изменений в коммуникативной деятельности и психологическом состоянии будущих фитнес тренеров при взаимодействии с занимающимися в системе оздоровительно-рекреационных тренировок (Приложение 7).

В содержании всех видов анкет для респондентов были включены и вопросы общего характера, ставившие свое целью определение стереотипной личности тренера по фитнесу, в плане рассматриваемой здесь проблемы. Следует отметить, что материалы анкетного опроса дополнялись информацией, полученной в результате прослушивания докладов на научных конференциях, а также бесед со специалистами других областей физической культуры и спорта.

### ***Педагогическое наблюдение***

Педагогическое наблюдение констатирующего характера проводилось с целью всестороннего изучения актуальной проблемы в плане ее непосредственной практики. Данное наблюдение осуществлялось в три этапа.

На первом этапе проводились открытые наблюдения за физкультурно-оздоровительной деятельностью тренеров по фитнесу, где изучались содержание и особенности профессиональной деятельности и ее коммуникативного компонента у тренеров по фитнесу в процессе проведения ими рекреативных занятий. Данное наблюдение проводилось на базах таких фитнес центров г. Кишинева, как фитнес-клуб «Aligator», фитнес-сеть «Doza», фитнес-клуб «Niagara», фитнес-клуб «Alexia». Результаты педагогического наблюдения позволили выявить состав компетенций фитнес тренера: общепрофессиональные, профессионально-профильные и специальные компетенции, при этом, особое место было отведено коммуникативным компетенциям, относящимся ко второй группе. Проведенные наблюдения и полученные данные позволили не только скорректировать саму экспериментальную программу, но и уточнить и дополнить отдельные части наших разработок, направленных на повышение эффективности в формировании практических умений профессиональной фитнес деятельности у студентов.

На втором этапе педагогического наблюдения осуществлялось изучение содержания коммуникативной деятельности, формы и условия ее реализации в рамках учебно-аудиторской практики студентов на занятиях курсов *Теория и методика фитнеса (2 семестра)*, *Теория и методика аэробики (4 семестра)*. Результаты наблюдения позволили определить зависимость влияния отдельных методических направлений, применяемых различными преподавателями и различной квалификации на уровень формирования умений как профессиональной деятельности в целом, так и коммуникативной, в частности.

Здесь выявилась прямая взаимосвязь с квалификацией преподавателя, уровнем научно-методического обеспечения построения учебно-воспитательного процесса, интенсификации учебной практики и наличия музыкального аккомпанемента на данных занятиях.

На третьем этапе были осуществлены педагогические наблюдения в процессе технологической практики студентов 3 курса. Проведенные наблюдения позволили относительно объективно оценить степень подготовленности студентов-практикантов к осуществлению профессиональной деятельности в процессе оздоровительно-рекреативного занятия и уровень сформированности ее коммуникативного компонента. Педагогическим наблюдениям подвергались как проведение отдельных частей оздоровительно-тренировочных занятий, так и контрольные занятия по оздоровительной аэробике, степ-аэробике, фитболу, пилатесу, стретчингу студентов-практикантов, проведенных с занимающимися фитнесом на завершающем этапе технологической практики. Это дало возможность обратить внимание на более низкие показатели отдельных параметров коммуникативной стороны процесса проведения фитнес занятий у студентов и внести соответствующие коррективы в программу подготовки экспериментальной группы. Наблюдения дополнили сведения, полученные в результате анкетного опроса студентов-практикантов 3 курса, а также оценка уровня умений коммуникативной деятельности у студентов, проводивших фитнес занятия.

На этом же этапе в процессе учебной аудиторной практики студентов экспериментальной группы были проведены наблюдения и проведены оценки отдельных параметров уровня исследуемых параметров коммуникативно-профессиональной деятельности. На завершающем этапе учебно-аудиторной практики студентов был проведен педагогический контроль. Регистрация и оценка по владению уровнем профессиональной деятельности производилась в соответствии с полным перечнем тестов-показателей регистрации. Полученные данные позволили определить степень влияния на формирование параметров коммуникативно-профессиональной деятельности у студентов уровня сформированности у них соответствующих знаний по указанной проблеме, а также умений осуществлять самоподготовку, самоанализ и наблюдения в процессе практической деятельности.

### ***Методика диагностики коммуникативной личностной тревожности***

С целью выявления уровня социально-психологической адаптации личностного общения студентов контрольной и экспериментальной групп и на этой основе определения

состава их однородности в психологическом коммуникативном плане нами была использована методика измерения уровня коммуникативной личностной тревожности, предложенной Джеймс Мак-Кросски [273]. Ее адаптированный вариант (Приложение 7) дал возможность выявить некоторые единичные случаи социально-психологической неадаптированности студентов для включения их в любую из этих групп. Это позволило в дальнейшем избежать случайных результатов при определении средних результатов.

*Система подсчета.* В группу «А» необходимо суммировать следующие ответы на поставленные вопросы: 1, 3, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 24. В группу «В» – остальные ответы: 2, 4, 6, 7, 11, 14, 17, 18, 21, 23, 25. Затем расчет проводится по формуле:

$$КЛТ = 84 - \Sigma A + \Sigma B,$$

где КЛТ – коммуникативная личностная тревожность,

$\Sigma$  – сумма,

A – сумма ответов группы «А»,

B – сумма ответов группы «В».

Полученный результат будет соответствовать уровню коммуникативной личностной тревожности студента.

*Интерпретация результатов.* При интерпретации показателей используются следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 40 баллов – низкий уровень КЛТ;
- 41-65 баллов – умеренный уровень КЛТ;
- выше 65 баллов – высокий уровень КЛТ.

## **Методы диагностики профессиональных способностей фитнес тренера**

### **А. Психомоторные компетенции**

#### **I. Специализированные восприятия**

1. Чувство ритма. Уровень обладания чувством ритма определялся процедурой отстукивания предложенного ритмического рисунка [23], который состоял из двух тактов в музыкальном размере 4/4:



Демонстрация задания ограничивалась одним представлением. Ритмический рисунок оценивался в 10 баллов, поскольку включал десять звуков, расположенных в определенной ритмической организации. За каждый недостающий звук, каждый неправильно выдержанный интервал между звуками были сбавки в 1 балл.

Количество длительностей	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Оценка	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

2. Чувство темпа. Для его определения потребовались музыкальный центр и USB-флеш-накопитель. На USB-флеш-накопитель было записано продолжительностью в 10 секунд 5 музыкальных произведений каждое в различном темпе [23]: медленный (60-80 уд/мин), умеренный (90-120 уд/мин) и быстрый (130-180 уд/мин).

Задача испытуемого – под определенный темп музыки выполнить специально отобранное упражнение:

- быстрый темп – бег на месте в соответствии с темпом музыкального произведения;
- умеренный темп – поворот переступанием на 360°;
- медленный темп – равновесие на одной ноге.

Тест оценивался по 10-ти бальной системе. За каждое неправильное определение темпа снималось 2 балла.

Количество темпов	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Оценка	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

3. Чувство времени. Для выявления уровня развития чувства времени были использованы методические разработки В.М. Зацiorsкого [88], А.Ц. Пуни [179].

Испытуемому предлагался секундомер. Необходимо было его включить вслепую и выключить, отсчитав 10 секунд. Перед тестированием дается пять пробных попыток, которые не засчитываются. В рамках последующей попытки регистрируется время с точностью до 0,01 с.

Секунды	<b>10</b>	<b>±0,3</b>	<b>±0,8</b>	<b>±1,2</b>	<b>±1,7</b>	<b>±2,1</b>	<b>±2,6</b>	<b>±3,1</b>	<b>±3,6</b>	<b>±&lt;4,1</b>
Оценка	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

4. Уровень владения чувством равновесия: «Проба Ромберга» [131].

Испытуемый занимает исходное положение – стопы расположены в длину на одной линии: носок одной ноги к пятке другой, руки вперед. По команде «Готов» одна нога сгибается в колене и приставляется к колену другой ноги. Стопа согнутой ноги касается внутренней части колена опорной ноги. По команде «Старт» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат выводится из среднего показателя времени удержания равновесия по трем попыткам.

*Общие указания и замечания.* Опорная нога должна быть выпрямленной. Секундомер выключается в момент потери равновесия (покачивания туловищем, схождение с места, приподнимание на носки либо пятки, переход в стойку на двух, падение).

Секунды	≤30	29-26	25-22	21-18	17-14	13-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

#### 5. Уровень владения чувством пространства [110].

Исходное положение – стоя, гимнастический мяч в руках перед собой.

Необходимо ударить мячом об пол перед собой, повернуться на 360° и поймать его.

Регистрируется количество выполненных приемов мяча за 10 с.

Количество	≤10	9-8	7-6	5-4	4-3	3-2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4

## **II. Координационные способности**

### *1. Двигательная координация*

Для определения уровня состояния двигательной координации мы руководствовались основными положениями разработок О.Е. Афтимичук [23]. Контрольное задание составлялось с учетом движений одновременно-разнонаправленного и разно-ритмического характера. Тестируемое координационное упражнение было составлено на 8 счетов. Оно включало шаги с различной ритмической структурой с одновременным движением рук на каждый счет с изменением направления. Контрольное задание демонстрировалось дважды. Второе выполнение упражнения проводилось одновременно с испытуемыми. Затем испытуемым предоставлялась возможность осмыслить движение в течение 15 с, а потом выполнить его самостоятельно. Данный тест тесно связан с точностью двигательных представлений (зрительной памятью) и памятью на движения.

И.п. - о.с.

1 - шаг правой вперед-в сторону, правая рука в сторону, левая рука согнута перед грудью локтем в сторону;

2 - то же влево;

3 - шаг правой назад, руки согнуть перед грудью локтями вниз;

4 - приставить левую, кисти к плечам.

5 - шаг правой, руки вниз;

6-7- шагом левой поворот переступанием вправо на 360°, руки в стороны, затем – вверх;

8 - приставить левую, руки вниз.

Задание оценивалось в 16 баллов (общее количество движений): за каждое неправильно выполненное движение снимался 1 балл.

Количество движений	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 2. Зрительно-двигательная координация

Повторить за преподавателем композицию на 8 счетов.

Задание оценивалось в 16 баллов (общее количество движений): за каждое неправильно выполненное движение снимался 1 балл.

Количество движений	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 3. Слухо-двигательная координация

Выполнить композицию для определения двигательной координации под музыкальное сопровождение в музыкальном размере 4/4.

Задание оценивалось в 16 баллов (общее количество движений): за каждое неправильно выполненное движение снимался 1 балл.

Количество движений	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 4. Рече-двигательная координация

Выполнить композицию для определения двигательной координации в сочетании с текстом стихотворения/скороговорки. Для русскоязычных – *Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет*; для студентов с румынским языком обучения – *Capra neagră calcă în piatră, piatra mare scapă-n patru*. Параллельно выяснялось на каком уровне у студента дикция, поскольку задание выполнялось в определенном темпе – 120 уд/мин.

Задание оценивалось в 16 баллов (общее количество движений со словами): за каждое неправильно выполненное движение или слово/их сочетание снимался 1 балл.

Количество движений	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Б. Коммуникативные тесты

Все тесты на коммуникационное сопровождение выполнение движений оценивалось по десятибалльной системе. За каждое невыполненное/неправильно выполненное задание/упражнение снимался 1 балл, кроме первого теста, где снималось 2 балла.

1. Разработать и продемонстрировать композицию из 4х аэробных шагов с дидактическим текстом

Шаги	4	3	2	1
Оценка	10	8	6	4

2. Разработать и продемонстрировать упражнение на 8 счетов в паре (контакт с партнером, смена мест).

Счет	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3

3. Разработать и провести подготовительную часть фитнес занятия из 12 упражнений с дидактическим текстом

Упражнения	12	11	10	9	8	7	6-5	4-3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4. Разработать и провести подготовительную часть фитнес занятия из 12 упражнений с жестикуляцией

Упражнения	12	11	10	9	8	7	6-5	4-3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

5. Разработать и провести аэробную часть из 8 аэробных шагов с дидактическим текстом методом блока на 64 счета

Шаги	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3

6. Разработать и провести аэробную часть из 8 аэробных шагов с жестикуляцией методом сложения на 64 счета

Шаги	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3

7. Разработать и провести аэробную часть из 8 аэробных шагов на степ платформе с дидактическим текстом

Шаги	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3

8. Разработать и провести аэробную часть из 8 аэробных шагов на степ платформе с жестикуляцией

Шаги	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3

### ***Педагогический эксперимент***

На основании данных теоретических и эмпирических исследований нами было выдвинуто предположение о том, что при направленном организационно-педагогическом воздействии интерактивных методов обучения на учебно-воспитательный процесс специализированных дисциплин по *Теории и методике фитнеса* (2 курса) и *Теории и методике аэробики* (4 курса) появится возможность целенаправленного формирования у студентов необходимых знаний и профессиональной умений коммуникативной компетенции.

Для проведения педагогического эксперимента были образованы контрольная (15 студентов) и экспериментальная (17 студентов) группы студентов 1 курса. Поскольку на 2016-2017 учебный год была организована 1 группа студентов по специализации *Фитнесс и рекреативные программы*, то данную группу мы определили, как контрольную, обучающуюся по традиционной методике. Такое же положение было и со следующим, 2017-2018, учебным годом, поэтому студенты 1 курса этого учебного года представляли экспериментальную группу. Омогенность групп была удостоверена результатами проведенного тестирования психомоторных способностей.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках двух основных этапов.

На первом (поисково-констатирующем этапе) решались задачи систематизации и теоретико-эмпирического обоснования знаний и умений коммуникативной компетенции, необходимых тренеру по фитнесу для реализации профессиональной деятельности в системе рекреационно-оздоровительного занятия. Результаты социологических исследований, педагогических наблюдений, теоретического анализа, обобщения и синтеза, в том числе и частное апробирование основных положений-разработок, позволили ввести в учебный план отмеченных специализированных дисциплин, не нарушая их структуры, программу целенаправленного формирования у студентов коммуникативной компетенции.

На данном этапе была разработана *Программа формирования коммуникативной компетенции фитнес тренера*, определены критерии педагогического контроля по данной деятельности, осуществлена регистрация показателей психомоторных и коммуникативных способностей.

На данном этапе был проведен констатирующий эксперимент со студентами, специализирующимися по рекреативной физической культуре в области фитнеса, в рамках двух лет обучения (2014-2015гг. и 2015-2016гг.). В эксперименте участвовали студенты двух академических групп в составе 47 человек: исходное тестирование осуществлялось на втором году дневного обучения, заключительное – на третьем курсе. Полученные результаты позволили выявить у студентов три уровня подготовленности к профессии фитнес тренера: низкий, средний и высокий, которые, в свою очередь, влияли на дальнейшую подготовку, сформировав, соответственно, также три уровня. Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что уровень профессиональной подготовки в значительной степени зависит от врожденных способностей к избранной профессии.

На втором (основном) этапе педагогического эксперимента осуществлялась проверка эффективности программы методики формирования у студентов коммуникативной компетенции. Совершенствование учебно-воспитательного процесса в рамках указанной подготовки студентов реализовывалось в следующих аспектах:

1. **Учебно-формирующем** – на основе целенаправленного формирования теоретических знаний и профессиональных умений, а также целостных деятельностей в рамках рекреационно-оздоровительных занятий – «подготовительная часть», «основная часть», «заключительная часть» – в процессе прохождения теоретического и практического курса дисциплин *Теория и методика фитнеса I, Теория и методика фитнеса II, Фитнес аэробика, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики I, Фитнес аэробика II, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики II*, и учебно-аудиторной практики.

2. **Деятельностно-формирующем** – на основе творческого применения предшествующей подготовки в рамках прохождения технологической практики в фитнес клубе, которая являлась по своему характеру завершающим этапом обучения студентов к данному виду деятельности. Исходный уровень показателей уровня сформированности знаний и умений коммуникативной компетенции в экспериментальной группе сравнивался с показателями контрольной группы.

3. **Собственно-формирующем** – на основе активного участия студентов в системе индивидуальных и самостоятельных занятий. Данная деятельность определялась

самостоятельной целенаправленной подготовкой студентов в работе с научно-методической литературой по проблеме коммуникативной компетенции фитнес тренера. Этот фактор положительно дополнял процесс их подготовки как на этапе учебно-аудиторной, так и на этапе учебно-воспитательной практики. На завершающем этапе учебно-аудиторной практики была произведена регистрация показателей уровня коммуникативной компетенции (контрольные задания) по единой методике на том же контингенте студентов. Результаты сравнивались с показателями контрольной группы, работающих по традиционной методике.

### ***Методы математической обработки и интерпретации статистических данных***

В процессе количественного анализа полученных результатов исследования были использованы следующие методы статистической обработки данных:

**1. Установление степени достоверности различий средних значений межгрупповых показателей**, в ходе которых производились следующие вычисления:

– средняя арифметическая 
$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}; \quad (2.1)$$

– среднее квадратическое отклонение 
$$\delta = \frac{x_{max} - x_{min}}{K} \quad (2.2)$$

где  $K$  – коэффициент для расчета среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда, определяется по таблице С.И. Ермолаева;

– стандартная ошибка среднего значения 
$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}; \quad (2.3)$$

–  $t$ -критерий Стьюдента:

а – для сопряженных выборок:

$$t_{расч.} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}, \text{ при } f = n - 1; \quad (2.4)$$

б – для несопряженных выборок:

$$t_{расч.} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ при } f = n_1 + n_2 - 2; \quad (2.5)$$

где:  $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  – среднее арифметическое сравниваемых выборок;

$m_1, m_2$  – «ошибки» среднего арифметического значения;

$r$  – коэффициент корреляции;

$f$  – число степеней свободы;

$n$  – число участников исследования;

$n_1, n_2$  – число участников исследуемых групп.

**2. Процентное выражение одного числа от другого** использовалось при подсчетах в социологических исследованиях:

$$n_1\% = \frac{n_1}{n} \times 100 \%, \quad (2.6)$$

где  $n_1$  – исследуемое количество участников из числа  $n$ .

## **2.3. Профессионально-педагогические способности/компетенции фитнес тренера**

### **2.3.1. Педагогические способности фитнес тренера**

Мастерство в профессии детерминирует собой высочайшую степень овладения различными сторонами соответствующей деятельности. «Профессиональное мастерство – владение комплексом продуктивных технологий профессиональной деятельности на основании овладения профессионально важными личностными качествами, обеспечивающими способности личности к осуществлению продуктивной профессиональной деятельности и стремление к профессиональному самосовершенствованию» [194, с.61].

Наличие определенных способностей/компетенций облегчает овладение конкретной деятельностью, в нашем случае – педагогической. На основе положений С.Л. Рубинштейна и Б.М. Теплова о способностях, как психологических условиях успешности выполнения определенной деятельности, был выделен ряд педагогических способностей.

С.Л. Рубинштейн констатирует: «Способности формируются по мере того, как человек, осваивая их, овладевает необходимыми для деятельности умениями», а, следовательно, «Способности квалифицируют личность как субъекта деятельности...» [186, с.538], что в целом обуславливает способность как комплексную характеристику личности, определяющую ее годность к деятельности.

Б.М. Теплов привнес большую лепту в исследование проблем способностей и одаренности, допуская, что общая теория одаренности «...должна создаваться в результате большой работы по изучению конкретных фактов и частных закономерностей» [211, с.15]. По определению Б.М. Теплова, способности – это такие «индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения одной или нескольких деятельностей» и, не сводясь «к наличным навыкам, умениям или знаниям, могут объяснять легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков» [211, с.16]. Исследованием

способностей, как условий успешного овладения деятельностью, занимались Л.А. Венгер [48], рассматривавший способности как ориентировочные действия, а также Н.А. Аминов [9], выделивший два вида успешности: индивидуальную (ресурсную) и социальную (конкурентно-способную).

Выше представленные разработки способствовали созданию нескольких классификаций педагогических способностей. Авторами таких проектов являются Ф.Н. Гоноболин [66], Н.Д. Левитов [119], а также В.А. Крутецкий [114], который представил их в наиболее обобщенном виде. Автор выделил девять групп педагогических способностей [114, с.294-299]: академические, дидактические, перцептивные, речевые, организаторские, авторитарные, коммуникативные, прогностические, способность к распределению своего внимания одновременно между несколькими видами деятельности.

Р.С. Немов [143] среди прочих педагогических способностей отдельно выделил блок *воспитательных* способностей.

Н.В. Кузьмина [116] определяет педагогические способности как особую форму восприимчивости преподавателя к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, а также к обучающемуся как субъекту познания, общения, своего труда. Представители школы Н.В. Кузьминой констатируют, что педагогические способности предполагают высокий уровень развития общих способностей, основанных на психических процессах (внимание, восприятие/наблюдательность, память, мышление/воображение), при этом другие специальные способности (лингвистические, математические, артистические, музыкальные, художественные, литературные и др.) включаются в сферу педагогической деятельности лишь при наличии педагогической направленности.

Н.В. Кузьмина выделяет две группы педагогических способностей, предполагающих «специфическую форму чувствительности преподавателя» [116]: *перцептивно-рефлексивные* и *проективные*.

*Перцептивно-рефлексивные* способности, определяют *субъект-объектные* отношения к процессу и результатам собственной педагогической деятельности, и включают три вида чувствительности: чувство объекта, чувство меры/такта, согласовывающееся с эмпатией, и чувство причастности, являющиеся основой педагогической интуиции.

*Проективные* способности, подразумевает *субъект-субъектные* отношения к обучающемуся как субъекту познания, общения, труда, соотносимые с чувствительностью к разработкам инновационных продуктивных способов обучения и включает *гностические, проектировочные, конструктивные, коммуникативные* и *организаторские* способности.

На ряду с этим, физкультурная деятельность предполагает и специфические способности – *двигательные* [140].

При этом Н.В. Кузьмина [116] отмечает, что отсутствие какой-либо из перечисленных способностей определяет «неспособность» преподавателя.

С позиций профессиональной деятельности фитнес тренера характеристика проективных способностей предполагает следующее [32, с.326]:

– *гностические способности* определяют овладение процессом познания: анализ содержания и способов осуществления оздоровительно-тренировочного процесса; изучение возможностей и способностей занимающихся; их возрастных, половых и индивидуальных особенностей; результатов собственной деятельности; изучение эффективности различных форм организации тренировки и методов обучения; развитие двигательных качеств и совершенствование функциональных возможностей участников занятия;

– *проектировочные способности* обусловлены умениями планировать систему фитнес тренировок в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, особенностями физического развития и подготовленностью; определять методы ведения занятия; составлять календарный план тренировок на длительный срок (полугодие, год); определять наиболее рациональные приемы овладения новыми упражнениями;

– *конструктивные способности* направлены на формирование у занимающихся знаний и умений по выполняемой физической и волевой деятельности, здоровому образу жизни; отбор упражнений и составление конспектов предстоящих занятий в соответствии с целью и задачами оздоровительной тренировки;

– *организаторские способности* выражаются в умении реализации на практике проектов/планов фитнес тренера; организации деятельности, как участников оздоровительно-тренировочного процесса, так и своей, направленной на реализацию поставленных перед занятием задач; обращении внимания на самые важные моменты тренировки и дачу кратких и ясных указаний и рекомендаций; осуществлении индивидуального подхода к каждому занимающемуся;

– *коммуникативные способности* специалиста по фитнесу выражаются в его общении с занимающимися; организации своих взаимоотношений с занимающимися и взаимоотношений между ними; установлении и сохранении контактов; обмене информацией. По Н.В. Кузьминой [116, с.56], эти способности обеспечиваются следующими показателями: способностью к идентификации, чувствительностью к

индивидуальным особенностям занимающихся, развитой интуицией, суггестивными способностями. Здесь значительная роль отводится речевой культуре, включающей не только языковые средства и методы воздействия, но и педагогический такт, и эмпатию;

– *двигательные способности* определяются всесторонним развитием физических способностей фитнес тренера, что обуславливает его профессиональные возможности, содействующие формированию авторитета у занимающихся. К тому же, данная группа способностей представлена умениями владения техникой выполнения физических упражнений. Правильный показ упражнения определяет эффективность оздоровительно-тренировочного процесса [253]. На ряду с этим, к двигательным способностям относятся и навыки страховки при выполнении занимающимися физических упражнений, а также многие прикладные навыки, проявляемые при подготовке инвентаря и оборудования и их возможной починке.

Таким образом, все общие и специально-педагогические способности взаимосвязаны и образуют единую совокупность способностей, проявляющуюся индивидуально в личности фитнес тренера.

### **2.3.2. Специализированные способности фитнес тренера**

Следует отметить, что двигательные способности, демонстрируют особенность деятельности фитнес тренера. И здесь имеет место говорить о двигательных компетенциях специалиста, требующих владение большой физической *силой*, всеми проявлениями *выносливости*, *скоростно-силовыми качествами*, *гибкостью*, *координационными способностями*, *быстротой реакции*, что обуславливает обладание тренером в особой степени *психомоторными способностями*.

В специализированной литературе психомоторика имеет место в различных областях, как социальной жизни, так и профессиональной. Особая роль отводится ей в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре. В этом аспекте психомоторные способности О. Афтимичук определила в четыре группы [29, с.16-19]:

1 – *специально-двигательные способности*: силовые способности, гибкость, быстрота, выносливость;

2 – *специализированные восприятия*: чувства ритма, темпа, времени, равновесия, пространства, предмета/объекта, партнера, соперника;

3 – *реакции*: на движущийся предмет/объект, звук, свет;

4 – *координационные способности*: двигательная координация, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, рече-двигательная, интегративная (слухо-рече-зрительно-двигательная).

На ряду с этим, успех профессиональной деятельности фитнес тренера будет зависеть и от мнемических способностей, имеющих отношение к такому психическому процессу, как память [169].

Память определяют как комплексную когнитивную функцию мозга, предполагающую такие психофизиологические процессы, как *запоминание, сохранение и воспроизведение* полученной информации. Известно, что у всех людей наблюдается различный уровень их сформированности [177, с.99-125]. Одни запоминают с трудом, и при этом, достаточно хорошо воспроизводят и продолжительное время хранят в памяти полученную информацию. Другие – наоборот, быстро запоминают, и так же быстро забывают то, что когда-то запомнили. Отсюда следует, первые обладают долговременной памятью, вторые – кратковременной и оперативной памятью. А это значит, что данные способности непосредственно связаны с врожденными задатками, формируясь на их основе в течение жизненного опыта через механизмы научения [147]. Представленные виды памяти отличаются по времени сохранения информации. В то же время, по преобладающему участию в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения информации анализатору выделяют зрительную, слуховую, двигательную, обонятельную, осязательную, тактильную, эмоциональную и другие виды памяти.

Таким образом, профессиональная деятельность специалиста физической культуры, наряду со специализированными компетенциями требует обладания и рядом психомоторных и мнемических способностей, влияющих на эффективность ее реализации.

С этих позиций, в целях выявления наиболее значимых для будущих фитнес тренеров профессиональных способностей, был организован социологический опрос преподавателей вуза (Приложение 3) и фитнес тренеров (Приложение 4), а также студентов 1-3 года (Приложения 1, 2) обучения по специализации *Фитнесс и рекреативные программы*.

Результаты опроса преподавателей и фитнес тренеров обобщены в Таблице 2.1.

Как видим, выбор преподавателей и фитнес тренеров несколько отличается друг от друга. Так, 1 и 2 места распределены противоположно. Фитнесс тренеры считают, что двигательная память первостепенна, тогда как преподаватели отмечают, что изначально следует развивать двигательную координацию, тогда речь может пойти о двигательной памяти.

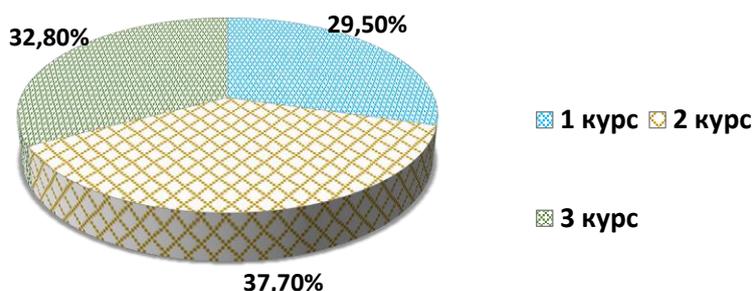
**Таблица 2.1. Рейтинг распределения необходимых профессиональных способностей, выбранных преподавателями и фитнес тренерами**

СПОСОБНОСТИ		Преподаватели (19 респондентов)		Место	Фитнес тренеры (23 респондента)		Место
		к-во	%		к-во	%	
Память	зрительная	14	73,68	5	13	56,52	4
	слуховая	11	57,89	6	9	39,13	7
	двигательная	18	94,74	2	23	100	1
Чувство	ритма	17	89,47	3	10	43,48	6
	темпа	16	84,21	4	11	47,83	5
Коор- динация	двигательная	19	100	1	22	95,65	2
	рече-двигательная	18	94,74	2	14	60,87	3

К тому же, у преподавателей в приоритете 2-го места находится и рече-двигательная координация, поскольку в большинстве случаев проведение оздоровительно-тренировочных занятий проходит под счет или музыкальное сопровождение, что ориентирует на воспитание данной способности. С этим согласуется и способность чувствовать ритм, которому преподаватели отдали 3 место. Чувство ритма позволяет осуществлять рече-двигательную координацию в соответствии с музыкальным ритмом, а также технически правильно структурировать движения, физическое упражнение в целом. К сожалению, опрошенные фитнес тренеры не располагают достаточной информацией об этой психомоторной способности, а потому отдали ей 6 место.

Объяснить такой выбор можно статусом респондентов. Деятельность преподавателей отличается теоретико-методической направленностью, тогда как фитнес тренеры имеют в большей мере практический склад профессиональной деятельности.

Всего в опросе участвовал 61 студент 1-3 года обучения (Рисунок 2.1).



**Рис. 2.1. Состав респондентов-студентов**

Анализируя результаты опроса, представленные в Таблице 2.2, видим, что выбор студентов несколько отличается от обобщенного выбора преподавателей и фитнес тренеров.

**Таблица 2.2. Рейтинг распределения вариантов выбора студентами необходимых профессиональных психомоторных способностей**

СПОСОБНОСТИ		Студенты						Итого	
		I курса (18 респондентов)		II курса (23 респондента)		III курса (20 респондентов)			
		К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место
Память	<i>зрительная</i>	16	1	21	1	19	2	56	1
	<i>слуховая</i>	13	4	18	4	16	4	47	4
	<i>двигательная</i>	15	2	20	2	20	1	55	2
Чувство	<i>ритма</i>	11	5	19	3	17	3	47	4
	<i>темпа</i>	14	3	20	2	18	3	52	3
Координация	<i>двигательная</i>	15	2	21	1	19	2	55	2
	<i>рече-двигательная</i>	9	6	16	5	17	3	42	5

По результатам опроса 61 студента в рамках данной проблемы основными способностями считают (Таблица 2.2): *зрительную память* – 56 (91,8%) респондентов; *двигательную координацию* – 55 (90,16%); *двигательную память* – 55 (90,16%).

Однако интересно рассмотреть динамику рейтинга важных способностей для студентов от курса к курсу. Предпочтение зрительной памяти студентами 1 и 2 курсов объясняется тем, что для них более удобной формой выполнения упражнений является репродуктивная. При этом студенты 1 курса не учитывают, что она предусматривает наличие двигательной координации, тогда как студенты 2 курса на 1 место добавили и двигательную координацию, вероятно в ходе занятий ощутив ее нехватку или необходимость. Студенты же 3 курса 1 место отдали двигательной памяти, как и фитнес тренеры. Прокомментировать это можно тем, что многие из студентов уже работают в фитнес клубах, где им приходится в «скоростном» режиме запоминать, что им надо делать: проводить групповые или индивидуальные занятия, показывать упражнения, страховать и т.п., чтобы соответствовать данному клубу. Вместе с тем, 2 место они отдали зрительной памяти и двигательной координации. 3 место выпускники поделили между тремя

способностями: чувство ритма, чувство темпа, рече-двигательная координация. Последняя способность, отмеченная ими, на наш взгляд, определилась в результате проводимой учебной практики в рамках практических занятий дисциплины *Техника фитнес аэробики*. Тогда как студенты 1 и 2 курса отдают ей 6 и 5 место, соответственно. Программы по фитнесу на этих курсах еще не предусматривают обучение речевому сопровождению проведение комплексов упражнений различных фитнес программ [165].

Немного по-другому наблюдается динамика рейтинга чувства ритма. Если первокурсники еще не учитывают наличие чувства ритма при проведении физических упражнений (5 место), то уже студенты 2 курса, а также и 3 курса, отвели ему 3 место, что говорит о его признании, как необходимом качестве.

Таблица 2.3 суммирует рейтинг необходимых профессиональных способностей фитнес тренера.

**Таблица 2.3. Рейтинг необходимых профессиональных способностей фитнес тренера**

РЕСПОНДЕНТЫ		МЕСТО		
		1	2	3
Студенты	<i>I курс</i>	Зрительная память	Двигательная память, двигательная координация	Чувство темпа
	<i>II курс</i>	Зрительная память, двигательная координация	Двигательная память, чувство темпа	Чувство ритма
	<i>III курс</i>	Двигательная память	Зрительная память, двигательная координация	Чувство ритма, чувство темпа, рече-двигательная координация
<i>Преподаватели</i>		Двигательная координация	Двигательная память, рече-двигательная координация	Чувство ритма
<i>Фитнес тренеры</i>		Двигательная память	Двигательная координация	Рече-двигательная координация

Усредненные данные результатов социологического исследования позволяют констатировать у студентов положительную динамику рейтинга необходимых способностей фитнес тренера по мере получения теоретических знаний, воспитания специализированных психомоторных компетенций от курса к курсу обучения в университете.

## 2.4. Условия интенсификации процесса профессионально-педагогической подготовки фитнес тренера

Обобщение литературных данных различных научных областей, изучающих проблему профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, позволило определиться в том, что формирование профессиональных компетенций тренера по фитнесу предполагает обладание человеком определенных качеств, которые возможно и более эффективно развивать на базе двигательной деятельности аналитического характера. Поэтому решение данной проблемы, как в теоретическом, так и в практико-методическом плане, имеет самую непосредственную связь с теорией и методикой дидактики двигательной деятельности [260].

Вместе с тем, следует заметить, что для эффективности процесса подготовки специалиста надлежит производить *профессиональный* отбор в специальность. В первую очередь это касается педагогической направленности абитуриента. Человек, не испытывающий расположения к отношениям/взаимодействиям с другими людьми, в профессиональной деятельности всякий раз будет испытывать дискомфорт в своих ощущениях и поведении. Далее необходимо обратить внимание на наличие потребности к развитию в данной области. Только перманентное совершенствование и самосовершенствование своих профессиональных умений даст положительный эффект в овладении специальностью. Еще одним важным критерием профессионального отбора служит обладание специфическими способностями, охватывающими физическую и психомоторную сферу развития абитуриента. Недостаточно высокий уровень обладания такими способностями (в некоторых случаях подразумевается генетическая предрасположенность) будет затруднять и тормозить учебно-воспитательный процесс профессиональной подготовки [32]. К тому же, качество подготовки таких студентов будет желать лучшего.

Здесь необходимо отметить, что развитие человека в онтогенезе рассматривают по трем направлениям: как *индивид* [13], как *личность* [141] и как *субъект деятельности* [13], подразумевающий, в нашем случае, профессионала. В течение жизни человека неравномерность развития каждой из них отражается на состоянии других.

Понятие «*индивид*» предполагает отдельно взятого человека, представителя человеческого рода, обладающего определенными биологическими (врожденными) особенностями, устойчивостью психических процессов и свойств, активно и гибко реализующиеся в каждой конкретной ситуации [149].

Личность, по определению А.В. Петровского, отождествляет собой системное социальное качество, которое приобретает индивидом в его деятельности, общении с окружающими, и характеризует уровень и качество репрезентативности общественных отношений в нем самом [157]. В этой связи рассматриваются такие психологические характеристики личности, как темперамент, задатки и способности, характер [128].

Человек как индивид обладает определенными свойствами. В этом ключе Б.Г. Ананьев [13] распознавал первичные и вторичные свойства индивида. Первичные свойства представлены как индивидуально-типические, определяющие собой *конституциональные, нейродинамические* и *билатеральные* свойства организма человека. При этом, сопряжение первичных свойств обуславливает вторичные свойства индивида, к которым относят *структуру органических потребностей* и *сенсомоторную организацию*, в свою очередь зависящих от гендерных различий и возраста человека.

При изучении человека Б.Г. Ананьев выделял такое понятие, как «*субъект деятельности*» [13]. По его мнению, в аспекте своего содержания оно занимает маргинальное положение между понятиями «индивид» и «личность», поскольку объединяет в одно целое начало биологическое и социальную сущность человека. Последнее предполагает главные черты человека как субъекта – сознание и деятельность, детерминирующие высшую форму его психического развития.

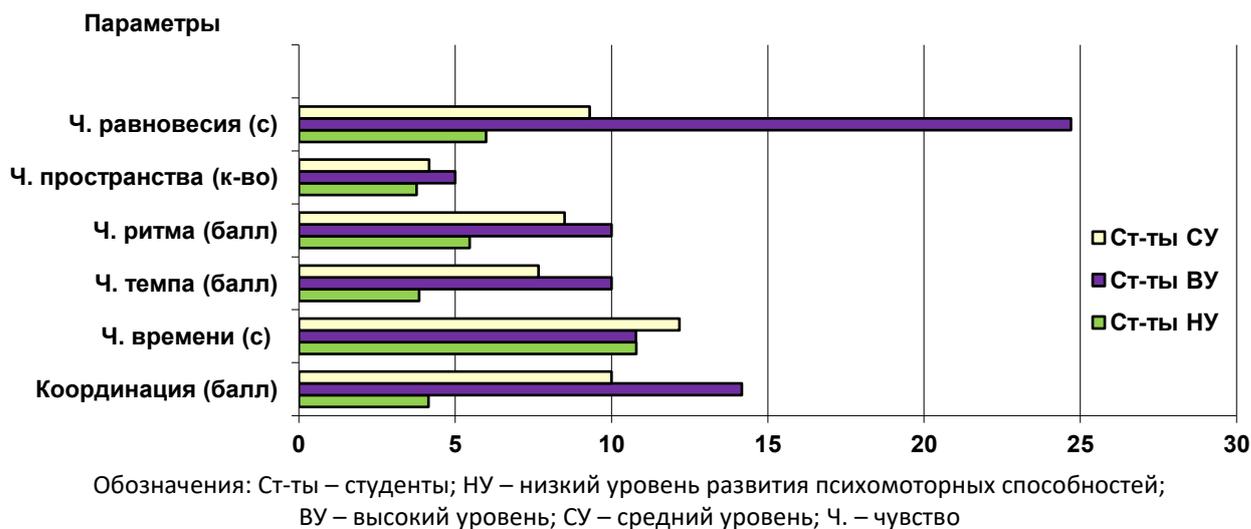
Из всего выше сказанного следует, что как индивид, развитие человека предполагает его морфофункциональную и физическую стороны, определяющие генетическую базу, некие *задатки*, выступающие предпосылками воспитания способностей, формирующиеся в деятельности, для дальнейшего профессионального становления [20]. Как личность, развитие человека обосновано рамками отношений с другими людьми. К.Д. Ушинский [216] говорил, что личность воспитывается личностью и чем крупнее калибр личности воспитателя, тем глубже и сильнее его воздействие на личность воспитанника. Таким образом, воспитатель/преподаватель выступает как объект профессиональной деятельности.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что биологическая сторона будущего тренера по фитнесу представлена не только в уровне развития его психомоторных способностей, но и в степени подготовленности к будущей профессии. И здесь имеет место представления задатков, врожденных анатомо-физиологических особенностей нервной системы, мозга, которые составляют природную основу развития способностей [210], являясь одной из посылок для формирования способностей.

**Констатирующий эксперимент зависимости уровня профессиональной подготовки от степени развитости специализированных способностей.** Педагогический эксперимент констатирующего характера преследовал цель – выявить зависимость уровня профессиональной подготовки студентов от их исходной степени развитости специализированных способностей.

Исследование проводилось на базе Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова со студентами, специализирующимися по рекреативной физической культуре в области фитнеса, в рамках двух лет обучения (2-й и 3-й год обучения). В эксперименте участвовали студенты двух академических групп в составе 47 человек: исходное тестирование осуществлялось на втором году дневного обучения, заключительное – на третьем курсе.

По результатам первого тестирования студенты были определены в три группы: с высоким (12 человек), средним (12 человек) и низким (23 человек) уровнем развития психомоторных способностей (Рисунок 2.2).



**Рис. 2.2. Показатели исходного тестирования психомоторных способностей студентов**

В течение второго и третьего курсов студенты прошли обучение по шести профильным дисциплинам: четыре дисциплины по оздоровительной аэробике и две дисциплины по силовому фитнесу. По окончании пятого семестра было произведено их повторное тестирование. Как видно из Рисунка 2.3, групповое дифференцирование сохранилось от исходного тестирования.

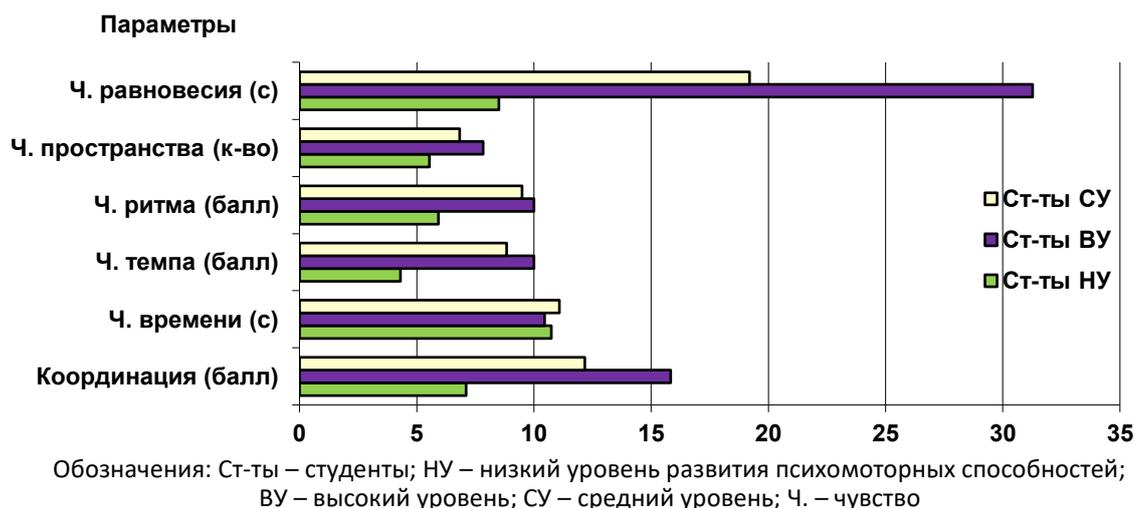


Рис. 2.3. Показатели финального тестирования психомоторных способностей студентов

Более детально это можно рассмотреть, анализируя каждую группу студентов отдельно.

Так, исходя из данных студентов с низким уровнем их развития, можно наблюдать, что три параметра психомоторных способностей из шести не продемонстрировали статистической достоверности исходных и конечных показателей. Это показатели чувства *времени* ( $t = 0,24$ ), *темпа* ( $t = 0,739$ ) и *ритма* ( $t = 1,64$ ), представляющие пространственно-временные характеристики двигательной деятельности. Незрелость в достаточной степени данных способностей ( $p > 0,05$ ) не позволила студентам значительно их улучшить, а потому и уровень текущего оценивания учебных заданий по семестрам не выявляет положительных результатов. Остальные три показателя: *координация* ( $p < 0,01$ ), *чувство пространства* ( $p < 0,01$ ) и *чувство равновесия* ( $p < 0,05$ ), продемонстрировали достоверность исходных и конечных данных. При этом, первые два, как и у остальных экспериментальных групп, показывают более высокие результаты развития (Рисунок 2.4).

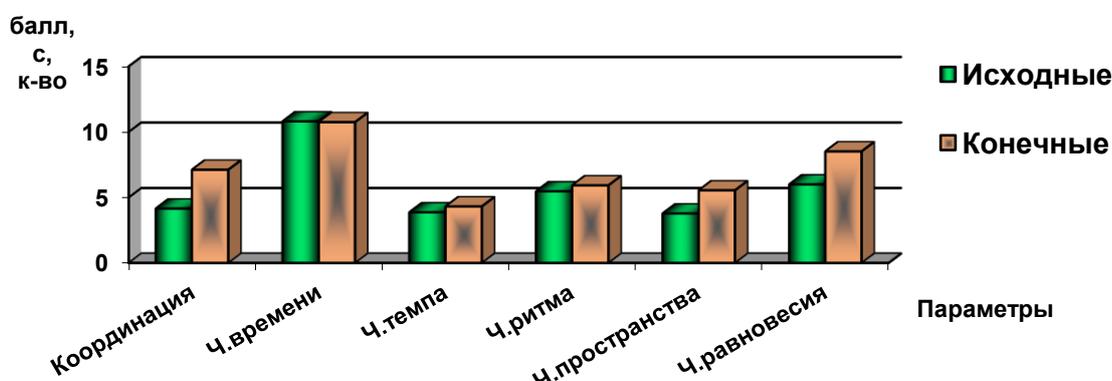
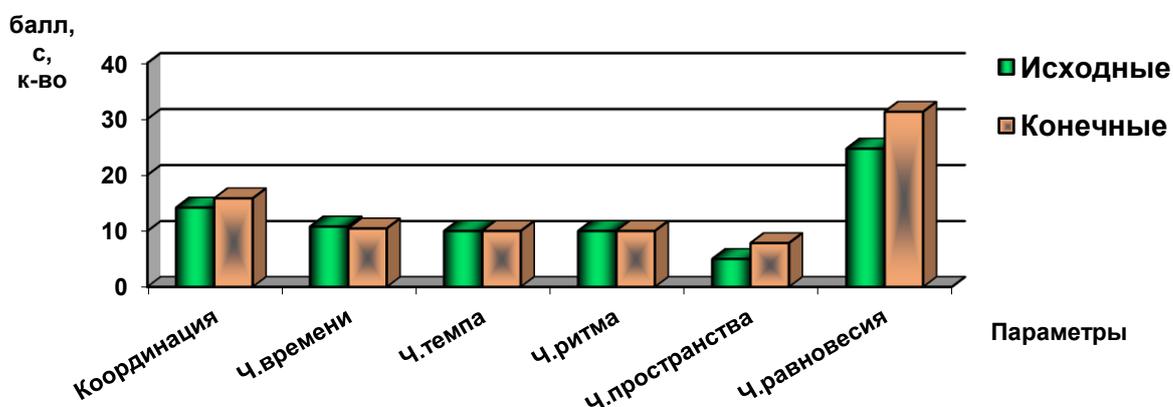


Рис. 2.4. Динамика развития психомоторных способностей у студентов с низким уровнем специализированных способностей

Это объясняется тем, что *координация* предполагает осуществление каких-либо действий в окружающем *пространстве*. Поэтому данные показатели у всех групп превалируют над остальными.

У студентов с высоким уровнем развития специализированных способностей также наблюдается недостоверность двух параметров ( $p > 0,05$ ): *чувство темпа* ( $t = 0,0$ ) и *чувство ритма* ( $t = 0,0$ ). Однако, в отличие от предыдущей группы студентов, это связано с тем, что исходные данные по двум параметрам изначально демонстрировали оптимально высокий уровень (10 баллов из 10, определяющих оценивание теста: Рисунок 2.5). При этом два параметра (*чувство времени* и *чувство равновесия*) показывают уровень достоверности  $p < 0,01$  и два (*координация* и *чувство пространства*) –  $p < 0,001$ .

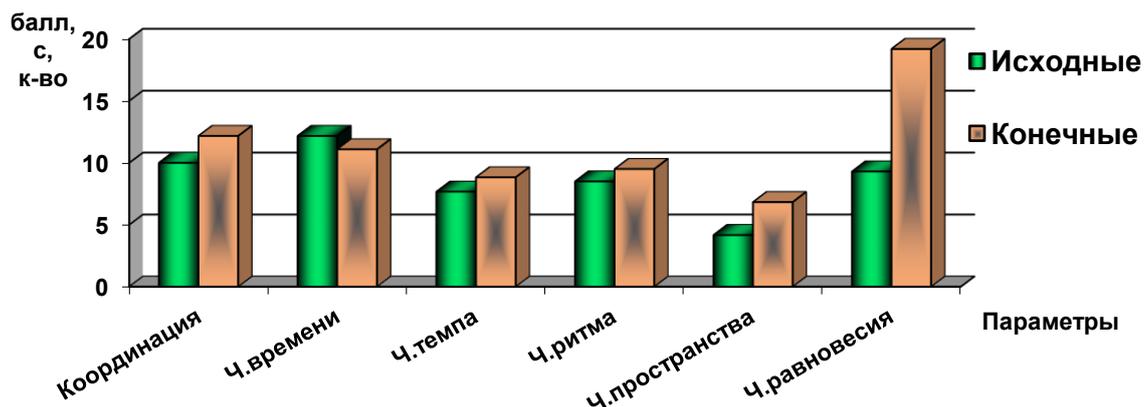


**Рис. 2.5. Динамика развития психомоторных способностей у студентов с высоким уровнем специализированных способностей**

Полученные данные подтверждают, что врожденные специализированные способности позволяют значительно повысить, а значит и ускорить процесс подготовки студентов к будущей специальности.

Анализ результатов развития специализированных способностей у студентов со средним уровнем развития позволяет констатировать, что данные студенты выявили достоверность исходных и конечных данных по всем показателям. Из них три: *чувство времени*, *чувство темпа* и *чувство ритма*, продемонстрировали уровень достоверности исходных и конечных показателей  $p < 0,05$ ; два: *координация* и *чувство равновесия* – уровень достоверности  $p < 0,01$ ; а *чувство пространства* –  $p < 0,001$ .

Как видим, в отличие от первой и второй группы, студенты данной группы продемонстрировали промежуточный уровень развития своих специализированных способностей, в соответствие со своими исходными показателями (Рисунок 2.6).



*Рис. 2.6. Динамика развития психомоторных способностей у студентов со средним уровнем специализированных способностей*

Таким образом, проведенный констатирующий эксперимент подтвердил гипотезу о том, что уровень профессиональной подготовки зависит от врожденных способностей будущих специалистов по фитнесу, что должно учитываться при профессиональном отборе в специальность [21]. Только в этом случае можно наблюдать эффективность подготовки таких кадров, что будет сказываться на их профессиональном опыте в системе рекреативной физической культуры.

## **2.5. Значимость коммуникативной компетентности фитнес тренера**

### **2.5.1. Коммуникативные компетенции фитнес тренера**

В настоящее время значительно возрос интерес многих людей к собственному здоровью. Прослеживается активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья средствами двигательной активности, двигательной рекреации, с целью получения удовольствия от физкультурной деятельности в интересах здоровья человека.

В этой связи первостепенной задачей высшего профессионального образования устанавливается осуществление потребностей человека и общества в целом в профессиональном, личностном, культурном развитии и формировании конкурентоспособного специалиста на актуальном рынке труда. Следовательно, необходимо улучшение процесса подготовки специалиста и более быстрое реагирование на нужды общества. Ввиду этого требуются существенные преобразования качества высшего специализированного образования, что предполагает не только передачу общепрофессиональных знаний, но и формирование уже на этом этапе профессиональных компетенций, необходимых будущим специалистам в их предстоящей профессиональной

деятельности, что предполагает подготовку специалистов новой формации, у которых установка на саморазвитие и профессиональная компетентность, должны быть приоритетными жизненными стратегиями.

Для выполнения своих функциональных обязанностей специалист по фитнесу должен обладать специфическими умениями, знаниями, навыками, личностными качествами и нравственными ценностями, большую часть которых он обретает в процессе подготовки к своей предстоящей профессиональной деятельности. Другими словами, специалист по фитнесу должен обладать конкретным уровнем компетентности, позволяющим ему продуктивно осуществить свою деятельность [166].

По А.Н. Леонтьеву [120], системообразующая характеристика какой-либо деятельности есть ее цель. Основной целью профессиональной подготовки тренеров по фитнесу в рекреационной деятельности является формирование профессиональной компетентности. Достижение этой цели обуславливает решение ряда следующих задач [248]:

- разработка системы знаний о методах и формах физической рекреации, ее влиянии на занимающихся физкультурно-рекреационной деятельности и способах повышения продуктивности последней;
- формирование навыков планирования организации и проведения активного отдыха различного контингента занимающихся; определения содержания фитнес деятельности;
- формирование готовности к реализации осуществлению фитнес технологий;
- воспитании умений эффективной коммуникации между участниками физкультурно-рекреационной деятельности.

Последняя задача поднимает проблему значения *коммуникативных* компетенций фитнес тренера в его профессиональной деятельности.

В первую очередь речь идет о профессиональных дидактических коммуникативных навыках, предполагающих коммуникативные компетенции организации и ведения самого оздоровительно-тренировочного процесса. Здесь следует рассматривать два вида речевого поведения фитнес тренера: вербальное и невербальное.

Анализируя коммуникативный компонент профессиональной деятельности фитнес тренера, на наш взгляд, его вербальный аспект предполагает четыре языковых уровня:

- дидактический;
- лингвистический;

- эстетический;
- разговорный.

*Дидактическая речь* – это сложный ментально-речевой процесс, направленный на решение задач из ситуаций оздоровительно-тренировочной деятельности фитнес тренера. Если тренер владеет на профессиональном уровне дидактической речью, то он способен осуществлять коммуникативно-обучающую деятельность в работе с занимающимися, включающую в себя следующие функции: организующая, исполнительная, контролирующая, коррекционная и др. Эффективность обучающей деятельности тренера в общении с занимающимися зависит от уровня профессионального владения дидактической речью [34]. Здесь существенное значение имеет как тренер по фитнесу строит свою речь, как он ее оформляет, насколько его речь может стимулировать занимающихся к выполнению предложенных заданий/упражнений.

*Лингвистический уровень* вербальной коммуникации создается языковыми средствами – словами и словосочетаниями. При этом особое внимание отводится коммуникативным единицам: слову – речевому акту, и высказыванию – дискурсу [47]. Речевой акт всякий раз сопоставим с личностью говорящего, настоящий социальный статус которого должен учитываться при передаче и восприятии информации. При этом, определенное высказывание применительно к речевому акту является его результатом, продуктом вербального действия. К тому же, лингвистический уровень вербальной коммуникации определяет ряд языковых норм, к которым относятся: орфоэпическое произношение (в некоторых случаях орфографическое), речевая пунктуация, фонетическое ударение (*словесное*, синтагматическое (тактовое) и фразовое) [142]. Показатели данного языкового уровня будут демонстрировать образованность, компетентность, культуру фитнес тренера, что очень важно в общении с занимающимися, их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

*Эстетический уровень* общения проявляется в таких качествах литературного языка, как богатство средств выражения, их образность, звучность, мелодичность, экспрессивность, уместность употребления в разных стилях речи [36]. Речевая эстетика фитнес тренера – это не только процесс обучение, это и целенаправленный процесс, направленный на усиление восприятия преподаваемого материала (физические упражнения, интенсивность их выполнения, дозировка), оценивание прекрасного и безобразного, трагического и комического, что немало важно при построении красивого тела, укреплении физического и ментального здоровья.

*Разговорный уровень* коммуникации реализуется в ситуации спонтанного, непринужденного общения при персональном взаимодействии [187] фитнес тренера и одного или группы занимающихся. Разговорная речь осуществляется, в основном, в повседневной, неофициальной обстановке. При этом, в рамках оздоровительно-тренировочного занятия разговорная речь может быть использована тренером в качестве индивидуальных рекомендаций, методических указаний, мотивационных установок и т.п.

Невербальная коммуникация фитнес тренера представлена средствами невербального общения, дифференцированными в семь групп [24]. Средства таких групп, как *кинесика*, *проксемика*, *такесика* и *акустические средства*, используются непосредственно при проведении оздоровительно-тренировочных занятий. Первые три группы определяют двигательную невербальную коммуникацию, последняя группа средств – оральное невербальное общение. Группы же *статика*, *внешний вид*, *ольфакторные средства* направлены на исключительно визуальное восприятие тренера по фитнесу, что позволяет дать ему личностно-индивидуальную характеристику со стороны занимающегося.

Наряду с этим, профессия тренера предполагает непосредственное взаимодействие с человеком, причем, разного возраста, пола, социального положения, а также различного темперамента, характера, уровня культуры и воспитанности. Это все возлагает на тренера большую ответственность за благополучие в реализации не только своей профессиональной деятельности, но и присутствующих на данный момент всех занимающихся. Ввиду этого следует говорить о психологической подготовке, в рамках которой предполагается формирование коммуникативных компетенций, направленных на организацию занимающихся, профилактику конфликтов, как межличностных, так и межгрупповых, а в некоторых случаях и внутри личностных. Причинами конфликтов могут быть разногласия во взглядах, расхождение точек зрения, несовпадение в подходах и способах разрешения возникших ситуаций, затрагивающих личностные интересы окружающих.

Учитывая сказанное, коммуникативные компетенции можно определить в две группы: *навыки межличностного общения* и *навыки управления группой* [3].

Навыками межличностного общения являются следующие: установление контакта, поддержание разговора, эмпатическое слушание, наблюдательность за невербальным поведением, привлечение к сотрудничеству, налаживание обратной связи, а также диагностика и разрешение конфликтов.

Навыки управления группой для фитнес тренера представлены способностью воспринимать группу как одно целое, а также наблюдать индивидуально за каждым из участников оздоровительно-тренировочной группы.

Управление группой предполагает: техники модерации и навыки фасилитации [125].

Техники модерации направлены на взаимодействие фитнес тренера с группой с целью организации рекреативно-тренировочного процесса для достижения намеченного результата.

Навыки фасилитации определяют способ действий фитнес тренера, как в рамках оздоровительного занятия, организуя и мотивируя занимающихся к занятиям физическими упражнениями, так и в случае возникновения конфликтов для их разрешения, создавая комфортную атмосферу в группе. Навыки фасилитации способствуют корректной самоорганизации тренера в неожиданных, непредсказуемых и критических ситуациях задействованию сложившихся спонтанно ситуаций в целях воспитания и развития занимающихся.

Учитывая сказанное следует отметить, что от того, насколько коммуникативная компетентность отвечает потребностям профессиональной деятельности тренера по фитнесу, настолько будет зависеть успешность самой деятельности, осуществляемой в рамках оздоровительно-рекреативных занятий.

### 2.5.2. Значение коммуникативной деятельности фитнес тренера в системе оздоровительно-рекреативных занятий

Значимость коммуникативных навыков в работе тренера по фитнесу понимают и студенты (85,5%), и тренеры (93,3%: Рисунок 2.7, Приложения 5, 6).

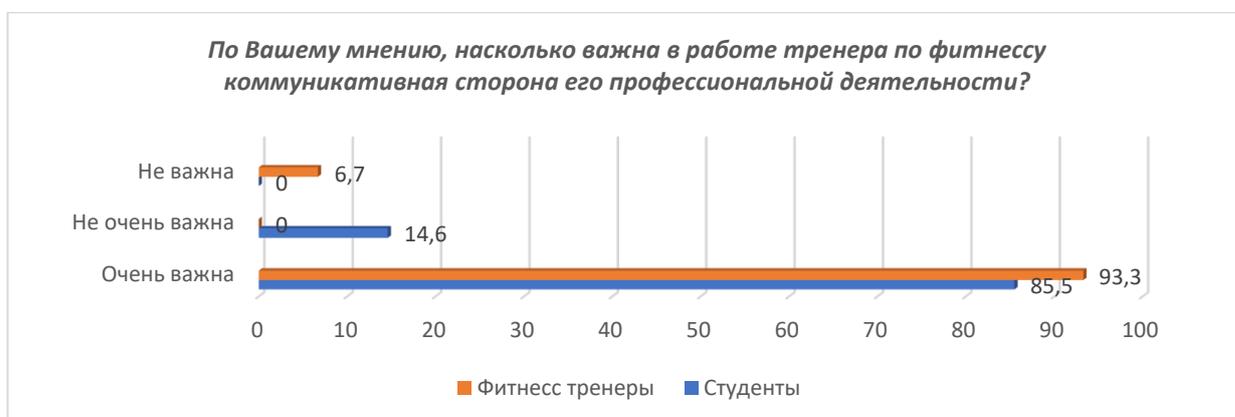
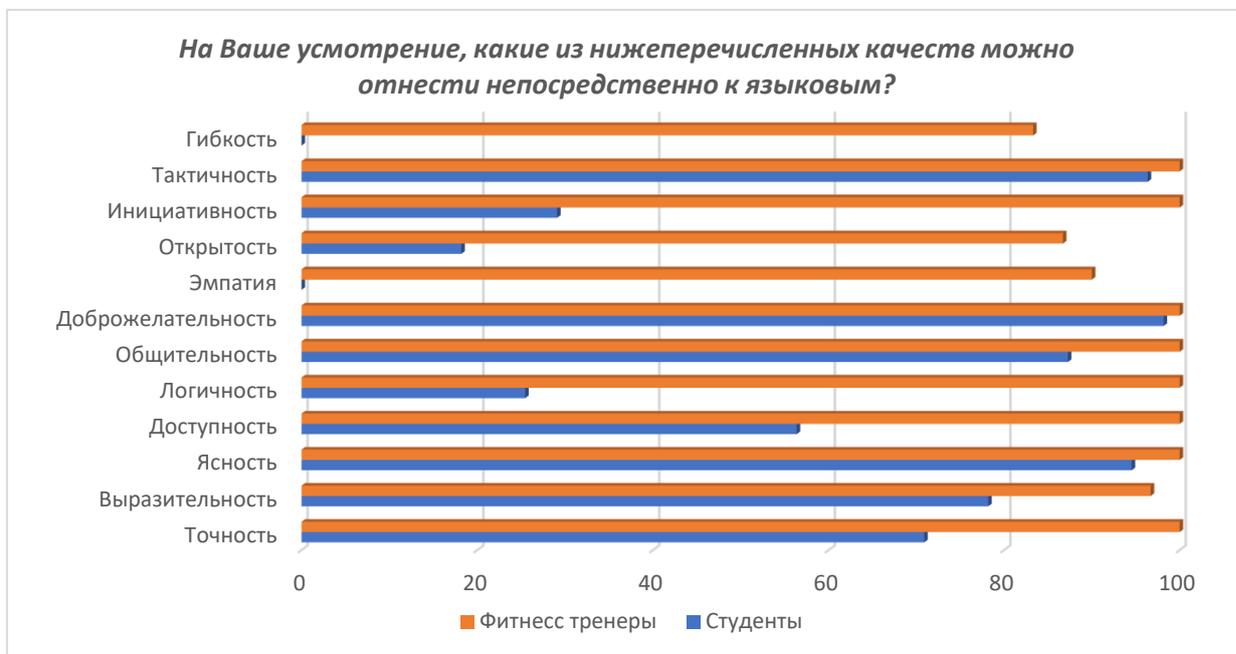


Рис. 2.7. Анализ результатов социологического опроса фитнес тренеров и студентов (%)

При этом, в отличие от фитнес тренеров, которые 8-ми качествам из 12-ти отдали полное предпочтение (100%: Рисунок 2.8), студенты в большей степени к коммуникативным качествам относят *доброжелательность* (98,18%), *тактичность* (96,36%), *ясность* (94,4 %), затем выделяется *общительность* (87,27%), и только потом отмечается *выразительность* (78,19%), *точность* (70,9%), *доступность* (56,36%).



**Рис. 2.8. Анализ результатов социологического опроса фитнес тренеров и студентов (%)**

Между тем, можно наблюдать некую динамику в понимании значимости некоторых коммуникативных качеств от курса к курсу (Рисунок 2.9), познании их важности в том, что помогает фитнес-тренеру устанавливать контакт с занимающимся в процессе общения и, тем самым, способствуют успеху его деятельности.

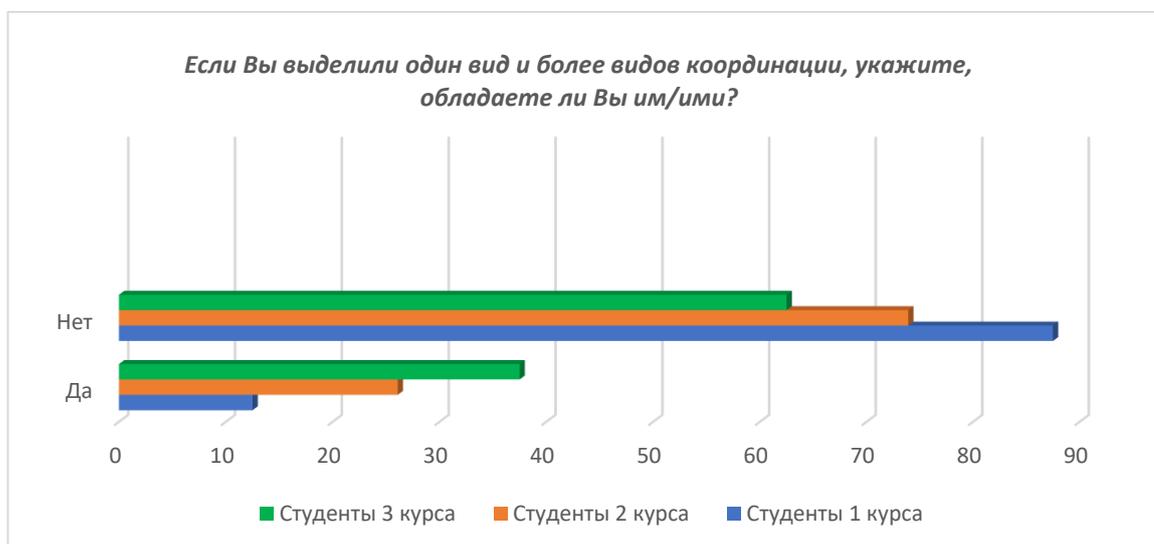


**Рис. 2.9. Анализ результатов социологического опроса студентов (%)**

В результате проведенного опроса можно сделать вывод, что студентам очень важна в работе тренера по фитнесу коммуникативная сторона его профессиональной деятельности, которая подразумевает взаимодействие тренера и занимающегося посредством общения, используя его вербальные и невербальные средства.

Вербальная сторона общения – речь – наряду с терминологическим (профессиональным) уровнем наблюдает и языковые (эстетический, лингвистический, дидактический, разговорный). Данные уровни проявляют себя в коммуникативных чертах речи: правильности, богатстве, чистоте, точности, логичности, выразительности, уместности, доступности, действенности [101].

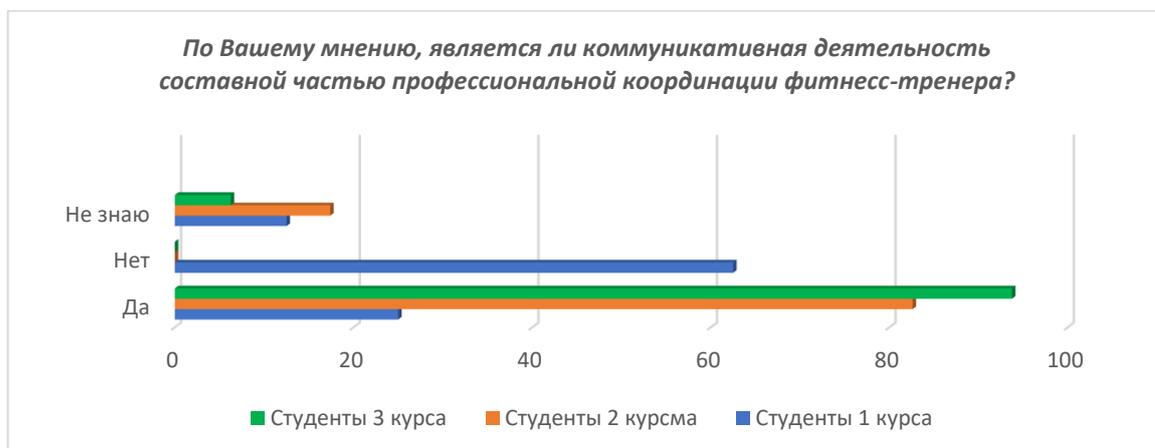
Невербальная сторона общения фитнес тренера (пантомимика, мимика, пространственная и временная организация общения, акустические средства) предполагает владение таким психомоторным качеством, как координация. В этом плане фитнес тренер должен обладать координационными способностями, чтобы сочетать процесс коммуникации с профессионально-двигательной деятельностью. С этих позиций, анализируя ответы студентов, обращаем внимание, что данное качество от курса к курсу, хотя и не в большой степени (1 курс – 12,5%, 2 курс – 26, 09%, 3 курс – 37,5%: Рисунок 2.10), развивается, совершенствуется.



**Рис. 2.10.** Анализ результатов социологического опроса студентов (%)

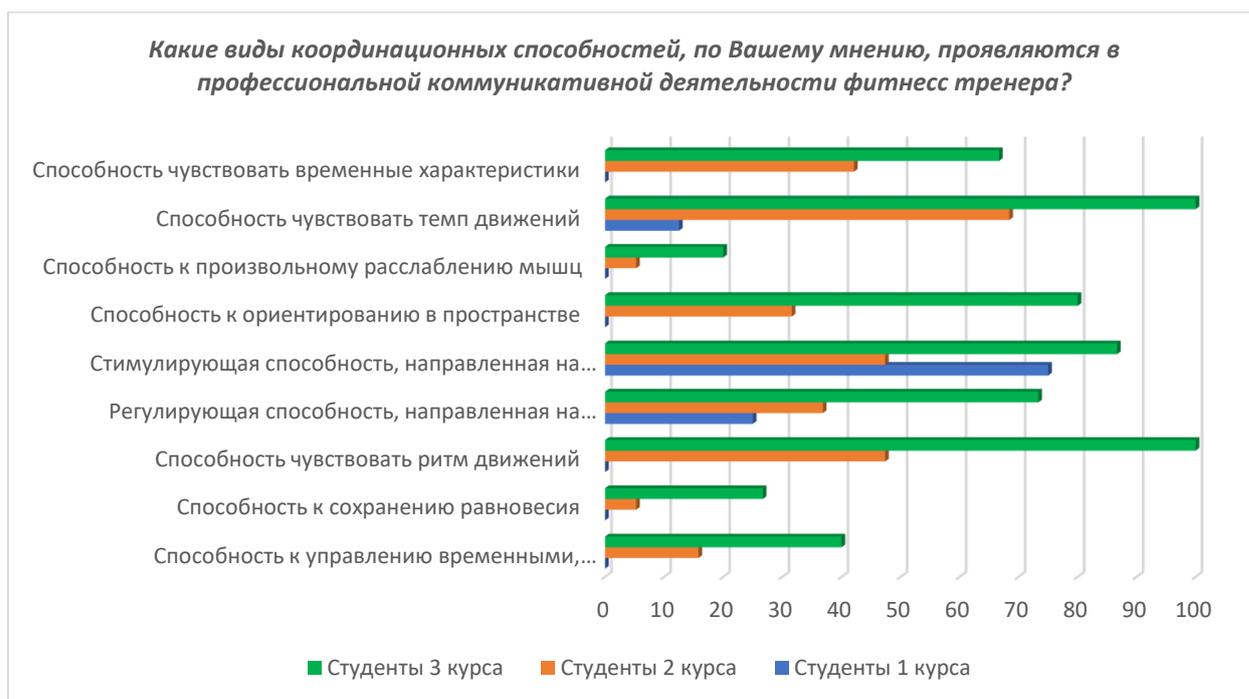
Однако, на вопрос, является ли коммуникативная деятельность составной частью профессиональной координации фитнес-тренера, 75% студентов 1 курса дали отрицательный ответ (Рисунок 2.11). Вероятно, это объясняется не достаточной просвещенностью об истинном содержании будущей профессиональной деятельности. Но,

по мере обучения в университет, к 3-му курсу студенты на 93,75% уверены в координационной стороне профессиональной коммуникации.



**Рис. 2.11. Анализ результатов социологического опроса студентов (%)**

Это отражается и в их ответах о видах координационных способностей, проявляющихся в профессиональной коммуникативной деятельности. Здесь ответы студентов 1-го и 2-го курсов демонстрирует постепенное освоение знаний и умений коммуникативной деятельности в выбранной профессии. При этом, больший процент студентов 3 курса отдают предпочтение таким психомоторным способностям, как чувство ритма (100%), чувство темпа (100%), стимулирующей способности, направленной на улучшение деятельности системы движений (86,67%), способность к ориентированию в пространстве (80%) и другим (Рисунок 2.12).



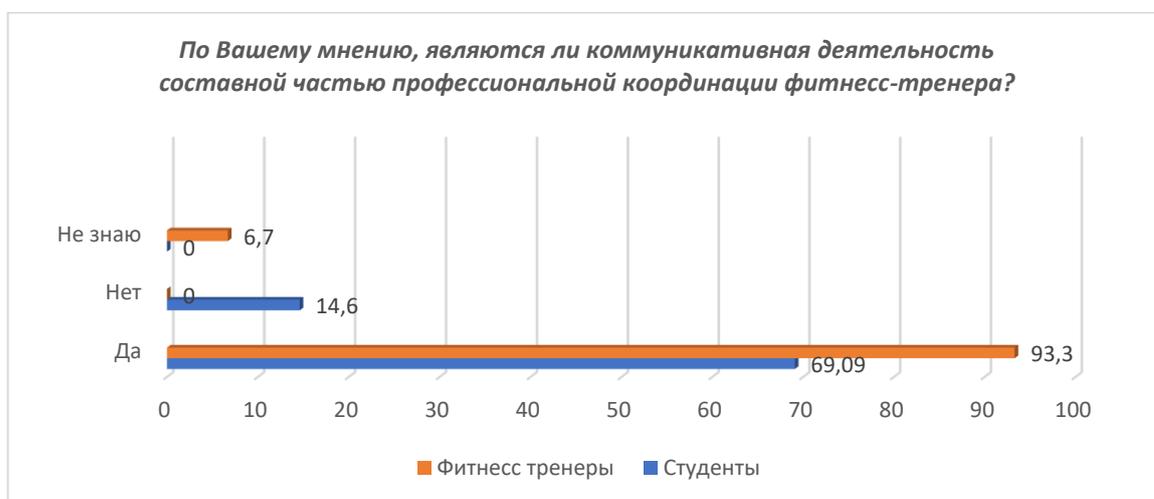
**Рис. 2.12. Анализ результатов социологического опроса студентов (%)**

Как видим, осмысливание роли координационных способностей в коммуникативной деятельности своей будущей профессии осуществляется в результате практической деятельности, как в лабораторных (аудиторных) условиях, так и естественных (ознакомительной и технологической практике). Это подтверждается ответами фитнес тренеров (Рисунок 2.13).



**Рис. 2.13. Анализ результатов социологического опроса студентов (%)**

Подводя итог анализу проведенного социологического исследования, можно констатировать, что признание значения коммуникативной деятельности в системе занятий фитнесом реализуется в процессе приобретения профессионального опыта, о чем говорят обобщенные ответы студентов и ответы фитнес тренеров, представленные на Рисунке 2.14.



**Рис. 2.14. Анализ результатов социологического опроса студентов (%)**

## 2.6. Выводы по второй главе

1. Согласно поставленным задачам настоящего исследования, были определены методы исследования, определяющие собой комплексный подход к изучению вариативных аспектов формирования у студентов теоретических знаний и практических умений коммуникативной компетентности в профессиональной деятельности фитнес тренера. Анализ теоретических изысканий в области психологии, педагогики, социологии позволил акцентировать внимание на ряде категорий, имеющих отношение к теме исследования, что обусловлено значимым общенаучным концептуальным значением в осуществлении всестороннего анализа коммуникативной деятельности. В тоже время, воспитание качественного уровня коммуникативных компетенций фитнес тренера возможно лишь в системе высшего специального образования в плане терминологического, стилистического и лингвистического построения.

2. В рамках изучения профессионально-педагогических компетенций фитнес тренера, был определен ряд способностей, непосредственно влияющих на воспитание коммуникативных компетенций. Эти способности были объединены в три группы: *память* (зрительная, слуховая, двигательная), *чувства* (ритма, темпа), *координация* (двигательная, рече-двигательная). По результатам социологического опроса студентов трех курсов, специализирующихся по фитнесу, а также преподавателей университета и фитнес тренеров, можно констатировать положительную динамику рейтинга профессиональных психомоторных способностей от первого до третьего курса, что подтверждает качество вузовского образования.

3. Проведенный констатирующий эксперимент позволил подтвердить достаточно значимую зависимость уровня профессиональной подготовки студентов от их исходной степени развитости специализированных способностей. Врожденные способности к профессии позволяют сократить время подготовки, а также повысить качество приобретаемых профессиональных компетенций, что, в свою очередь, позволяет расширить рамки подготовки и использовать интерактивные технологии, способствующие воспитанию самостоятельности в решении учебных задач, развитию креативных компетенций, воспитанию способностей к саморазвитию, самообразованию, самоконтролю и т.п.

4. Профессионализм фитнес тренера определяется его личностным, культурным и профессиональным развитием, что созвучно с развитием современного человека, конкурентноспособного специалиста. Этому содействуют сформированные

коммуникативные компетенции, без которых профессия фитнес тренера не может себя реализовать в полной мере, поскольку относится к типу профессий «человек – человек», связанных с общением. При этом, к самому общению предъявляются особые требования, учитывающие такие языковые уровни, как дидактический, лингвистический, эстетический, разговорный. Каждый из них выполняет предназначенные ему функции, что в целом формирует коммуникативный компонент профессиональной деятельности фитнес тренера. Как показали результаты социологического опроса, его значимость признается и фитнес тренерами, и студентами. Некоторые различия наблюдаются в определении некоторых коммуникативных качеств. Вместе с тем, проявляется положительная динамика в понимании ряда качеств по мере обучения студентов от курса к курсу.

### 3. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИТНЕСС ТРЕНЕРА

#### 3.1. Модель воспитания профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера

Концепция подготовки компетентных специалистов в любой области/отрасли предполагает обладание фундаментальными и специализированными знаниями, профессиональными умениями и навыками. С этих позиций представляем концептуальную модель профессиональной подготовки фитнес тренера в системе физкультурного университетского образования (Рисунок 3.1.):



Рис. 3.1. Концептуальная модель профессиональной подготовки фитнес тренера [171]

Формирование профессиональной компетенции осуществляется в рамках трех блоков: *теоретическом, методическом и учебно-практическом.*

**Теоретический блок.** Основой любой деятельности являются **знания**. При этом, полноценный специалист в области физической культуры обязан владеть знаниями, не только узконаправленными на его практическую профессиональную деятельность, что предполагает освоение теории и методики физической культуры, фитнеса, теории и методики спортивной и оздоровительно-рекреативной тренировки, а также знаниями медико-биологических дисциплин: анатомии, физиологии, гигиены, спортивной медицины, основ кинетотерапии/лечебной физической культуры. Поскольку деятельность фитнес тренера попадает в категорию педагогической деятельности, специалисту необходимы знания и в области психологии, педагогики, социологии, а значит и метрологии [247]. В то же время, перечисленные дисциплины должны иметь специфическую, профессиональную направленность преподавания, что предполагает интегративный подход к формированию специалиста [2, 109]. Данный подход определяет *интеграцию* фундаментальных и специализированных дисциплин, вариативность содержания первых в зависимости от целенаправленности вторых. К тому же, условием формирования профессиональной компетентности фитнес тренеров является осуществление *междисциплинарных связей* фундаментальных дисциплин со специализированными [32]. Только в этом случае можно говорить о полноценной профессиональной теоретической подготовке.

**Методический блок** предусматривает освоение программ по основным курсам: общему фитнесу, фитнес аэробике, силовому фитнесу. Средствами данного блока профессиональной подготовки специалиста являются учебно-методические пособия различных видов и разновидностей фитнес программ, методические рекомендации, методические занятия с практическим сопровождением учебного материала. В рамках методической деятельности производится анализ учебно-программного материала (упражнений и комплексов упражнений), проектирование и моделирование учебно-практического материала (структурных элементов оздоровительно-рекреативной тренировки), разработка видов и форм контроля усвоенных умений и навыков, осуществляется управление и оценка деятельности студентов, а также проведение рефлексии будущими фитнес тренерами собственной деятельности при подготовке к последующим учебно-практическим и учебно-методическим заданиям.

В рамках **учебно-практического блока** рассматриваются обучающие активные и интерактивные технологии, а также самостоятельная работа и учебная практика,

реализуемые внеаудиторно. Все эти способы обучения направлены на активизацию мышления студентов, развитие различных форм взаимодействия и мотивации, осуществление эмоциональной рецепции при усвоении учебного материала, что в целом способствует стимулированию к развитию познавательной и творческой деятельности, повышению действенности учебного процесса, формированию профессиональных компетенций, проявляющихся в большей мере в организации и реализации коллективной обучающей деятельности.

Активный способ обучения предполагает освоение основной образовательной программы, приобретение знаний студентами в процессе самостоятельной работы при участии преподавателя, но без его непосредственного контакта, либо управляемой им опосредованно через учебные материалы: программы обучения, учебники, методические пособия, методические рекомендации и т.п. В результате активных технологий обучения наблюдается ускоренное без усилий/напряжения освоение знаний и формирование умений и навыков; легкость в переключении с одних способов и приемов работы на другие; устойчивость сохранения приобретенных знаний; активность ориентирования в различных нетрадиционных условиях; интеллектуально-творческая инициатива; упорство в достижении установленных целей; преодолевать непредвиденные затруднения и препятствия в реализации запланированной деятельности; расположенность к сотрудничеству с другими людьми [49, 87].

Интерактивный способ обучения, как было представлено в первой главе, предусматривает осуществление процесса обучения посредством совместной деятельности студентов. Для подготовки фитнес тренера используются такие интерактивные технологии, как: кейс-технология; проблемное обучение; работа в малых группах/команде; проектные технологии; информационно-коммуникационные технологии (ИКТ); тестовые технологии (контрольно-обучающие тесты, тесты-тренинги, тесты-задачи, творческие тесты); тренинг-технология; игровые технологии (ролевые игры, деловые игры, игровое моделирование) [249, 255, 257]. Интерактивные модели обучения обеспечивают моделирование актуально-реалистичных ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности, организацию ролевых игр, коллективное решение поставленных задач/проблем. При этом, исключено преимущество кого-либо из участников учебного процесса. Каждый из студентов оживленно участвует в обучающем процессе, руководствуясь своими индивидуальными убеждениями. Создается атмосфера образовательного общения/коммуникации, отличающаяся доверительными отношениями, сотрудничеством студентов, равенством их доводов/доказательств, умножением

совокупного знания, накоплением совместного опыта, возможностью обоюдного оценивания и контроля, что в целом предоставляет процесс обратной связи [170].

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает выполнение образовательной программы в форме самообучения при участии преподавателя исключительно в плане проектирования учебных заданий и оценки достигнутого результата [1, 258]. Все задания для самостоятельной работы во внеаудиторном формате можно определить в три группы:

- для усвоения знаний;
- для закрепления знаний;
- для формирования умений и навыков.

В этой связи, задания могут быть различной направленности, такие как работа с литературными источниками (учебники, учебные пособия, лекционные конспекты, научно-методические статьи и т.п.); разработка рефератов по приобретенной информации; подготовка докладов и слайдов для выступлений на семинарах и конференциях; проектирование комплексов различных фитнес программ, структурных элементов фитнес тренировок, целостных фитнес тренировок различного рекреационного характера; подготовка к моделированию оздоровительно-рекреационных занятий; подготовка к практическим занятиям для текущего контроля; разработка дипломного проекта, оформление лицензионной работы.

Внеаудиторная учебная практика в системе образования фитнес тренера предусматривает три вида: *ознакомительную, технологическую/производственную и научно-исследовательскую/преддипломную*. Первые два вида практики реализуются в специализированных учреждениях, таких как: фитнес центры/клубы/залы, где проводятся оздоровительно-рекреационные занятия с занимающимися различного возраста, пола, физической подготовленности, социального статуса, а также спортивные школы/клубы, и предусматривают формирование профессиональных умений, содействующих становлению профессиональной компетентности студентов. По прохождению этих видов учебной практики будущие фитнес тренеры должны:

- *уметь*:
  - организовывать оздоровительно-рекреационное занятие в соответствии с интересами, возрастом, физической подготовленностью, особенностями профессиональной деятельности занимающихся;
  - планировать оздоровительно-рекреационный процесс согласно характеру и особенностям фитнес программ;

- выбирать формы, методы, приемы, средства для проведения фитнес тренировок согласно их типу, виду и разновидности;

- *владеть:*

- методами и методическими приемами проведения оздоровительно-рекреационных занятий;

- приемами, методами и средствами коммуникации для проведения фитнес занятий;

- способами организации взаимодействия с занимающимися.

Научно-исследовательская/преддипломная практика ориентирована на закрепление теоретико-методических знаний, а также подбор необходимых материалов для подготовки лицензионной работы. При этом, студент приобретает научно-исследовательский, диагностический, коммуникативный, организационно-методический опыт, поскольку предполагает организацию и проведение педагогического эксперимента, социологического опроса, а также профессиональные практические навыки выполнения определенно-конкретной работы в области фитнеса.

К тому же, внеаудиторная учебная практика предусматривает самостоятельную работу студентов, отличающаяся творческим характером. Тем самым наблюдается процесс становления личности будущего специалиста, что выражается в формировании характера, развитии личностных качеств. Французский психиатр и психотерапевт *Jean Cottraux* [264] утверждает, что присущие творческим людям характерные психологические черты может развить в себе каждый человек. Такими, по его мнению, являются следующие:

- *Упорство, настойчивость*, что указывает на наличие мотивации в совершении какой-либо деятельности.

- *Открытость новому опыту*, то есть познавательная активность, интерес ко всему новому, что рождает своеобразные взгляды и убеждения, способствующие появлению оригинальных идей и решений.

- *Уверенность в себе, в своих действиях*, содействующей установлению и сохранению социальных контактов для развития своего творчества.

- *Оригинальное и гибкое мышление*, позволяющее породить новые идеи, разрабатывать неординарные замыслы.

- *Быстрота в обработке информации*, оперирующая находчивостью в ответах, беглостью мысли, стремление к сложности постановки и разрешению проблем.

- *Быстрое решение проблем* исходит из предыдущей способности. Восклицание «Эврика!» здесь уместно.

- *Способность к воображению*, представлению нестандартных перспектив, неординарной логики.

- *Мышление по аналогии* представляет принцип свободных ассоциаций представлений, мыслей и образов, что характерно для творческого человека.

**Компетенции.** Успех любой деятельности зависит от *компетентности* специалиста в той или иной области. Это интегративная характеристика, освещающая истинное овладение универсальными умениями, освоение определенно-конкретного опыта, а, следовательно, развитие соответствующих конкретной деятельности *компетенций*, которые обеспечат успешную реализацию запланированных задач и различных непредвиденных проблем, благополучно действовать в нестандартных ситуациях [280, р.202-227.]. Профессиональные компетенции будущего фитнес тренера подразделяются на *общие (общепрофессиональные)*, *специализированные (профессионально-профильные)* и *специальные компетенции*.

*Общие*, или *общепрофессиональные*, *компетенции* фитнес тренера приобретаются в рамках медико-биологических, психолого-педагогических, спортивных дисциплин, а также культурологических и языковых дисциплинах. *Общие* компетенции ориентированы на осуществление профессиональной социально продуктивной деятельности специалиста, следовательно направлены на воспитание личности фитнес тренера. С этих позиций, к ним относят концептуальные, инструментальные, ценностно-этические, интегративные, контекстуальные, адаптационные компетенции. Непосредственно к *личностным компетенциям* относим:

- умение развивать свои познавательные способности;
- обладание интеллектуальными чувствами относительно познавательного процесса;
- умение определяться в потоке информации, вычленять главное;
- обладание творческим мышлением;
- умение принимать участие в межкультурной коммуникации;
- умение развивать и использовать личностные возможности и способности;
- умение проводить самоорганизацию/самоуправление и осуществлять самоконтроль/самодисциплину личностного развития.
- умение критически оценивать свои преимущества и недостатки;

*Специализированные (профессионально-профильные) компетенции* фитнес тренера определяются владением знаниями и умениями в области непосредственно своей профессиональной деятельности [246]. В этом аспекте студент должен:

- владеть знаниями основных сфер профессиональной деятельности фитнес тренера;
- пользоваться основами теории и методологии проектирования фитнес тренировки;
- овладевать особенностями проектирования оздоровительно-рекреационной тренировки в зависимости от вида и направленности фитнес программы.
- обладать навыками сбора информации к разработке фитнес-проекта.

Особое место занимают *коммуникативные* компетенции, относящиеся ко второй группе, специализированным компетенциям. Профессиональная деятельность фитнес тренера отличается данной группой компетенций, поскольку по классификации профессий относится к типу «человек – человек» [213, с.115-119]. С этих позиций, к ним следует отнести следующие:

- языковая (лингвистическая) компетенция – знание системы правил языка для общения с занимающимися и коллегами [113];
- речевая компетенция – умение использовать знания о языке на различных уровнях (семантическом, фонологическом, морфологическом, синтаксическом);
- терминологическая компетенция – владение спортивной и фитнес терминологией;
- стилистическая компетенция – умение строить речевые тексты согласно профессиональной ситуации [80] в рамках межличностного взаимодействия с занимающимися, коллегами;
- этическая [73] компетенция – знание психологии межличностных взаимоотношений, поддержание корпоративной культуры фитнес учреждения; умение предупреждать и разрешать конфликты.

Таким образом, коммуникативная компетентность фитнес тренера определяет собой готовность применять перечисленные компетенции в соответствии с объективным оцениванием реальной ситуации в рамках как оздоровительно-рекреативных занятий, так и коллегиальных отношений.

Наряду с этим, следует представить состав коммуникативных компетенций, необходимых фитнес тренеру для реализации профессиональной деятельности (Таблица 3.1).

**Таблица 3.1. Состав коммуникативных компетенций фитнес тренера**

<b>КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<i>Коммуникативные умения</i>	<i>Коммуникативные качества</i>	<i>Коммуникативные способности</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- собственно-коммуникативные;</li> <li>- дидактические;</li> <li>- ораторские [64, с.101]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общительность;</li> <li>- вежливость;</li> <li>- доброжелательность;</li> <li>- приветливость;</li> <li>- контроль внутренних эмоций;</li> <li>- отсутствие агрессии;</li> <li>- терпимость;</li> <li>- пластичность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к межличностной коммуникации;</li> <li>– способность к восприятию и пониманию друг друга;</li> <li>– способность к межличностному взаимодействию;</li> <li>– способность передавать оздоровительно-рекреативную информацию;</li> <li>– способность пользоваться вербальными и невербальными средствами передачи информации;</li> <li>– способность организовывать и поддерживать диалог.</li> </ul> <p>[74]</p>

Вместе с тем, есть необходимость отобразить коммуникативную деятельность профессиональной направленности согласно ее следующим проявлениям (Таблица 3.2):

**Таблица 3.2. Проявления коммуникативной деятельности**

<b>КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<i>Форма</i>	<i>Уровни</i>	<i>Речевое поведение</i>	<i>Формы коммуникативного действия</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вербальная (дикция, тон, паралингвистика: интонация, динамика голоса, диапазон голоса, тембр, ритм, темп, паузы) [25, с.271-275.];</li> <li>- невербальная (кинесика, статика, проксемика, такесика, внешний вид, акустические средства, ольфакторные средства) [24, с.275-278. ]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Языковой:</i></li> <li>- лингвистический;</li> <li>- речевой;</li> <li>- профессиональный (терминологический);</li> <li>- этический;</li> <li>- эстетический;</li> <li>- разговорный.</li> <li><i>Координационный:</i></li> <li>- рече-двигательный;</li> <li>- рече-зрительный;</li> <li>- слухоречевой;</li> <li>- комплексный (слухорече-зрительно-двигательный) [29]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогический такт;</li> <li>- самообладание;</li> <li>- эмоциональная уравновешенность;</li> <li>- эмпатия;</li> <li>- терпеливость;</li> <li>- сдержанность (выдержка);</li> <li>- ясность и убедительность речи [127]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подражание: произвольное (имитация) и непроизвольное;</li> <li>- диалог;</li> <li>- управление [203]</li> </ul>

Учитывая выше представленное, профессиональное общение рассматривается в формате содержательной основы и процессуального элемента коммуникативной деятельности. В рамках профессиональной деятельности фитнес тренера могут возникнуть различные ситуации, для разрешения которых необходимо использовать различные стили языка и речевого взаимодействия в зависимости от целей и задач речевого общения и характера аудитории.

*Специальная компетентность* заключается в определенных знаниях и навыках, требуемых для выполнения профессиональных обязанностей, решения поставленных задач на должном уровне качества, в умении организовывать свою деятельность, проявлять личностные качества и формы поведения в профессиональной деятельности.

По мнению Э.Ф. Зеера [90], специальная компетентность отражает подготовленность студента к самостоятельному выполнению каких-либо видов деятельности, установленных программой обучения, умение разрешать типовые узконаправленные профессиональные задачи, анализировать результаты своей деятельности, способность самостоятельно усваивать новые знания и формировать многообразные умения, необходимые в реализации профессиональной деятельности. В этой связи в данную группу компетенций определяем умения, связанные с научно-исследовательской деятельностью:

- находить необходимые ресурсы, материалы, информацию к научно-исследовательскому проекту;
- последовательно реализовывать этапы проектирования научно-исследовательской деятельности;
- анализировать полученные результаты и выявлять их достоинства и недостатки;
- работать в составе группы фитнес тренеров и других специалистов.

При этом, научно-исследовательская деятельность сопряжена с креативными умениями. По итогам исследований Г.С. Альтшуллера, И.М. Верткина [11], В.А. Бухвалова [45] было отмечено, что вне зависимости от рода деятельности творческая личность отличается следующими умениями:

- определить творческую цель и направить свою деятельность ее достижению;
- планировать и осуществлять контроль своей деятельности;
- устанавливать и решать проблемы, касающиеся поставленной цели;
- отстаивать свои взгляды и принципы;
- иметь высокую работоспособность.

Следовательно, весь блок компетенций может быть представлен профессиональной компетентностью фитнес тренера, поскольку, как декларирует Ю.Г. Татур [208], определена комплексной способностью, которая для разрешения задач профессиональной деятельности наряду с проявлением накопленных знаний и умений использует приобретенный практический опыт.

Обобщая вышеизложенное, Модель формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера выглядит следующим образом (Рисунок 3.2):



**Рис. 3.2. Модель формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера**

Следовательно, весь блок профессиональных компетенций можно обозначить комплексной способностью, которая наряду с проявлением профессиональных знаний и умений выражается в решении профессиональных задач на необходимом уровне качества, умении организовывать собственную деятельность, проявлении личностных качеств и форм поведения в повседневной профессиональной жизни.

### 3.2. Экспериментальная программа формирования профессиональной коммуникативной компетентности фитнес тренера

В последнее время проводится большое количество фитнес семинаров, мастер-классов, конвенций, где демонстрируется несчетное множество различных фитнес программ. Большинство из таких мероприятий имеет массовый характер, подразумевающий «голое» предоставление информации о вновь созданных программах. При этом, встречаются семинары, направленные на теоретико-практическое обучение слушателей новшествам фитнеса. Однако ни в первом случае, ни во втором не уделяется внимания коммуникации тренера с занимающимися.

Порой, при проведении занятий, мы наблюдаем очень скудный речевой арсенал тренера групповых фитнес программ, отличающийся в некоторых случаях неоправданными возгласами при проведении упражнений, вместо речевого сопровождения, в других – смехом и аплодисментами, вместо подсчета и методических рекомендаций [181].

Анализ литературы в области физической культуры позволил констатировать, что понятие культуры речи фитнес-тренера недостаточно исследовано. Данная ситуация определила направление нашего исследования для создания экспериментальной программы.

Продолжительность эксперимента охватывала все три курса обучения, начиная со 2-го семестра и заканчивая 5-м семестром, в рамках шести дисциплин (Таблица 3.3).

**Таблица 3.3. Поэтапное формирование коммуникативной компетенции фитнес тренера**

Теория и методика фитнеса I (ТМФ I)	Теория и методика фитнеса II (ТМФ II)	Фитнес аэробика (ФА)	Педагогическая технология и техника фитнес аэробики I (ПТТФА I)	Фитнес аэробика II (ФА II)	Педагогическая технология и техника фитнес аэробики II (ПТТФА II)
<i>II семестр</i>		<i>III семестр</i>		<i>IV семестр</i>	<i>V семестр</i>
1 ЭТАП		2 ЭТАП			3 ЭТАП
1-репродуктивный уровень, 2-адаптивный уровень		2-адаптивный уровень; 3-локально-моделирующий уровень			4-системно-моделирующий уровень
Зрительно-двигательная, слухо-двигательная координации		Слухо-двигательная, <b>рече</b> -двигательная координации			Слухо- <b>рече</b> -зрительно-двигательная координация

Первый этап осуществлялся в учебном процессе дисциплин ТМФ I и ТМФ II и был направлен на воспитание координационных способностей студентов. На этом этапе формируется **репродуктивный уровень** профессиональной деятельности, предполагающий демонстрацию заданий, показанных преподавателем (Приложение 8). На этом уровне воспитывается зрительно-двигательная координация. Как утверждает Н.В. Кузьмина [116, с.13], это минимальный уровень, непродуктивный, отличается несформированностью основных компонентов профессиональной деятельности. Студенты этого уровня еще не ощущают себя в качестве тренера. У них не наблюдается готовность к профессиональной деятельности.

На этом же этапе формируется следующий **уровень** профессиональной деятельности – **адаптивный**, малопродуктивный. И хотя студенты исполняют моделирование похожих заданий, показанных преподавателем, в зависимости от вида фитнес программы (Приложение 9), этот уровень считается еще низким. При этом, здесь воспитывается слухо-двигательная координация, предполагающая демонстрацию заданий под музыкальное сопровождение, в соответствии с его темпо-ритмом. Однако, еще рано говорить о сформированности специалиста.

Данный этап ориентирован на подготовку «основы» формирования коммуникативной компетенции – зрительно-двигательной и слухо-двигательной координации [29], хотя начало коммуникации было положено при выполнении заданий в парах и группе. Но здесь общение выполняло функцию в большей степени коммуникативную, для взаимодействия студентов с целью реализации учебных заданий.

Второй этап охватывает три дисциплины, ориентированные на теорию и методику фитнес аэробики, в рамках двух семестров (Таблица 3.4). Здесь продолжается воспитание адаптивного уровня профессиональной деятельности, а также осуществляется формирование **локально-моделирующего уровня (среднего)**. Его считают **средне-продуктивным**, поскольку студенты овладевают умениями конструирования и моделирования только отдельных частей фитнес тренировки, а не всего занятия в целом (Приложение 10). При этом, на данном уровне начинается воспитание профессиональной речи фитнес тренера. Наряду с созданием двигательных заданий, студентам необходимо было разрабатывать речевые тексты к ним и невербальное сопровождение комплексов аэробики (Приложение 11). Так воспитывалась слухо-рече-двигательная координация.

Третий этап направлен на итоговый **уровень** профессиональной деятельности, который можно сформировать в стенах университета – это **системно-моделирующий знания** [116, с.13]. Его считают продуктивным, а значит высоким. Уровень отличается

конструированием и моделированием фитнес тренировки с учетом возраста занимающихся (Приложение 12). Студенты учатся структурировать целостное рекреативно-оздоровительное занятие с вербальной и невербальной поддержкой, содержание которой должно зависеть от возраста занимающихся. Здесь мы наблюдаем воспитание комплексной координации – слухо-рече-зрительно-двигательной. В этом помогли такие интерактивные технологии как проблемное обучение, метод проектов, вебинары, а также ролевая игра (Таблица 3.4). И хотя студенты демонстрируют умение проведения полной/целой фитнес тренировки, они с трудом могут оценить процесс и результат собственных действий, поскольку инициированы не своими интересами, а предписаниями учебного процесса.

В основу экспериментальной программы формирования коммуникативной компетенции фитнес тренера заложено использование интерактивных методов обучения (Приложения 13, 14). В Таблице 3.4 они представлены согласно видам учебных занятий.

Последний **уровень** (высший) профессиональной деятельности – **системно-моделирующей деятельностью и поведением**, по определению Н.В. Кузьминой [116, с.13], считается высокопродуктивным и достигается в процессе профессионального опыта работы в фитнес клубах и специализированных центрах, поскольку охватывает сформированные навыки конструирования и моделирования оздоровительно-рекреативной тренировки с учетом возраста, особенностей здоровья, профессиональной направленности и интересов занимающихся. Наряду с проведением занятий, где проявляется профессиональная коммуникация, сформировавшийся фитнес тренер владеет коммуникативными умениями научать, разъяснять, убеждать, давать рекомендации занимающимся. Как отмечается во многих исследованиях [26, 37, 146, 173 и др.] овладение профессиональными коммуникативными умениями осуществляется на протяжении пяти лет практической деятельности.

Наряду с вышеизложенным, экспериментальная программа предусматривает дифференцированное обучение, базирующееся на индивидуальном подходе в учебно-воспитательном процессе. Как было показано в параграфе 2.4, в результате констатирующего эксперимента были определены 3 группы студентов с разной степенью (высокой, средней, низкой) развития и дальнейшего формирования психомоторных способностей.

**Таблица 3.4. Использование интерактивных технологий в учебном процессе  
будущих фитнес тренеров**

<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> (формирование теоретико-методических компетенций)	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> (формирование практико-методических компетенций в аудиторных условиях)	<b>САМОПОДГОТОВКА</b> (формирование профессиональных компетенций внеаудиторно, в естественных условиях)
<b>1 ЭТАП</b>		
<b>Лекции:</b> дискуссии, метод визуализации <b>Семинары:</b> диспут, медиа-визуализация <b>Методические занятия:</b> мастер-классы <b>Контрольные работы:</b> блиц-тест	<b>Практические занятия:</b> тренинг, метод визуализации <b>Лабораторные работы:</b> проблемное обучение, проектирование <b>Учебная практика:</b> моделирование, проблемное обучение	<b>Теоретическая подготовка:</b> ИКТ <b>Методическая подготовка:</b> проектирование <b>Учебно-воспитательная практика:</b> онлайн-тренинги
<b>2 ЭТАП</b>		
<b>Лекции:</b> feedback, дискуссии, метод визуализации, медиа-визуализация <b>Семинары:</b> диспут, активный feedback, медиа-визуализация <b>Методические занятия:</b> мастер-классы <b>Контрольные работы:</b> блиц-тест, «мозговой штурм»	<b>Практические занятия:</b> тренинг, метод визуализации, проблемное обучение <b>Лабораторные работы:</b> работа в малых группах, проблемное обучение, кейс-метод, проектирование <b>Учебная практика:</b> моделирование, проблемное обучение	<b>Теоретическая подготовка:</b> ИКТ, медиа-визуализация <b>Методическая подготовка:</b> метод проектов, онлайн тренинг, курсы <b>Учебно-воспитательная практика:</b> тренинги в фитнес залах, клубах, центрах
<b>3 ЭТАП</b>		
<b>Лекции:</b> дискуссии, активный feedback, метод визуализации, медиа-визуализация <b>Семинары:</b> диспут, активный feedback, медиа-визуализация <b>Методические занятия:</b> мастер-классы <b>Контрольные работы:</b> блиц-тест, «мозговой штурм»	<b>Практические занятия:</b> тренинг, метод визуализации, проблемное обучение <b>Лабораторные работы:</b> работа в малых группах, проблемное обучение, кейс-метод, проектирование <b>Учебная практика:</b> моделирование, проблемное обучение, ролевая игра	<b>Теоретическая подготовка:</b> ИКТ, медиа-визуализация <b>Методическая подготовка:</b> метод проектов, вебинары, онлайн тренинг, курсы, семинары <b>Учебно-воспитательная практика:</b> проведение тренингов в фитнес залах, клубах, центрах

В этой связи для текущего контроля в рамках педагогического эксперимента были разработаны разно-уровневые задания (Приложение 15). В целях эффективности учебного процесса моделирование заданий осуществлялось в малых группах, в состав которых входили студенты с разной степенью развития психомоторных способностей. Студенты более высокого уровня развития помогали студентам более низкого уровня развития овладению способностями выполнения тестовых заданий. Таким образом, функция методов интерактивного обучения прослеживается в разрешении всех учебных замыслов и заданий.

Последнее положение подтверждается результатами проведенной диагностики уровня коммуникативной личностной тревожности (КЛТ: Приложение 7).

Таблица 3.5 демонстрирует усредненные показатели КЛТ обеих исследуемых групп, для установления достоверности различий исходных и конечных данных, проведенных через методы статистических критериев, основанных на распределении Стьюдента [172].

**Таблица 3.5. Сравнительный анализ исходных и конечных показателей коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп**

ПАРАМЕТР	Группы	$\bar{X} \pm m$	$t$	$\rho$	$\bar{X} \pm m$	$t$	$\rho$
		исходные			конечные		
КЛТ (баллы)	КГ	68,66±1,694	0,818	> 0,05	64,73±1,540	3,448	< 0,01
	ЭГ	66,94±1,393			57,24±1,532		

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

Согласно трактовке результатов диагностики КЛТ, усредненная сумма баллов оценки тревожности студентов обеих групп демонстрирует умеренный уровень ее развитости. Однако, показатель контрольной группы (64,73 баллов) указывает на пограничное состояние оценки тревожности (65 баллов) к высокому уровню КЛТ, тогда как показатель экспериментальной группы (57,24 баллов) фактически выражает умеренный уровень становления КЛТ. В этом ключе, можно констатировать, что степень превосходства полученных результатов экспериментальной группы относительно контрольной находятся на уровне достоверности  $\rho < 0,01$ , что подтверждает эффективность разработанной программы формирования коммуникативной компетенции, основой которой стали интерактивные обучающие технологии.

Данное положение подтверждается внутригрупповыми данными КЛТ. В Таблице 3.6 представлены показатели уровня КЛТ обеих исследуемых групп.

Анализ динамики исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о существенной разнице в уровнях достоверности полученных показателей ( $\rho < 0,05$ ;  $\rho < 0,001$ , соответственно), тем самым подкрепляя суждение о продуктивности экспериментальной программы формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера.

**Таблица 3.6. Динамика показателей уровня коммуникативной личностной тревожности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за период проведения педагогического эксперимента**

ПАРАМЕТР	Группы	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
		исходные	конечные		
КЛТ (баллы)	КГ	68,66±1,694	64,73±1,540	2,446	< 0,05
	ЭГ	66,94±1,74	57,24±1,532	6,484	< 0,001

*n* = 15 (*f* = 14); *p* < 0,05, *t* = 2,1448; *p* < 0,01, *t* = 2,976; *p* < 0,001, *t* = 4,140  
*n* = 17 (*f* = 16); *p* < 0,05, *t* = 2,119; *p* < 0,01, *t* = 2,92; *p* < 0,001, *t* = 4,015

### 3.3. Эффективность экспериментальной программы формирования коммуникативной компетентности студентов, специализирующихся по программе *Фитнесс и рекреативные программы*

#### 3.3.1. Значение экспериментальной программы для развития психомоторных компетенций студентов

Во второй главе были представлены результаты констатирующего эксперимента, позволившего определиться с содержанием основного педагогического эксперимента, осуществленного в рамках четырех семестров, охватывающих обучение студентов на всех трех курсах по шести дисциплинам: *Теория и методика фитнеса I, Теория и методика фитнеса II, Фитнесс аэробика, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики I, Фитнесс аэробика II, Педагогическая технология и техника фитнес аэробики II.*

Как было уже сказано в 2.1, контрольная группа была определена на один учебный год раньше экспериментальной (2016-2017), что не отразилось на основном эксперименте. Омогенность групп определилась на следующий учебный год (2017-2018), протестировав вновь поступивших студентов на специальность *Фитнесс и рекреативные программы.*

Основанием для проведения тестирования исследуемых студентов послужили результаты констатирующего эксперимента (см. 2.4), а также социологического исследования (см. 2.3). Таким образом, были определены *психомоторные компетенции*, необходимые для овладения профессией «фитнесс тренер», объединенные в два блока тестов:

1 – специализированные восприятия (чувства: ритма, темпа, времени, равновесия, пространства);

2 – координационные способности, включающие различные виды координации: двигательная, зрительно-двигательная, слухо-двигательная, рече-двигательная.

В Таблице 3.7 представлены средне-групповые исходные показатели исследуемых студентов, подтверждающие омогенность контрольной и экспериментальной групп.

**Таблица 3.7. Анализ исходных данных контрольной и экспериментальной групп для определения их омогенности**

ПАРАМЕТРЫ		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			Группы			
			контрольная	экспериментальная		
Чувства	ритма (балл)	1.	7,133±0,462	7,941±0,348	1,715	> 0,05
	темпа (к-во)	2.	3,333±0,308	3,412±0,279	0,235	> 0,05
	времени (с)	3.	10,959±0,310	10,945±0,310	0,087	> 0,05
	равновесия (с)	4.	19,871±2,039	19,082±1,99	0,343	> 0,05
	пространства (к-во)	5.	6,2±0,616	6,118±0,488	0,129	> 0,05
Координация (к-во)	двигательная	6.	12,267±0,616	12,294±0,557	0,04	> 0,05
	зрительно-двигательная	7.	12,267±0,693	11,706±0,627	0,743	> 0,05
	слухо-двигательная	8.	11,0±0,693	10,941 ±0,557	0,082	> 0,05
	рече-двигательная	9.	10,667±0,616	10,588±0,557	0,118	> 0,05

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

Состав студентов исследуемых групп подбирался в соответствии с близкими по значению параметров отобранных тестов-параметров. В этой связи, не нарушая целостность учебных групп, на первом году обучения была определена контрольная группа, которая включила 15 студентов, а также экспериментальная группа, куда было отобрано 17 человек. Контрольная группа проходила обучение по традиционно-организованной методике, процесс же образования экспериментальной группы основывался на интерактивных методах, ориентированных на формирование коммуникативных компетенций фитнес тренера.

Изучая результаты групповых исходных и конечных показателей психомоторных параметров студентов контрольной группы, следует отметить, что восемь из девяти продемонстрировали достоверность статистических данных (Таблица 3.8).

**Таблица 3.8. Динамика развития психомоторных компетенций студентов  
контрольной группы**

ПАРАМЕТРЫ		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			исходные	конечные		
Чувства	ритма (балл)	1.	7,133±0,462	8,533±0,308	3,465	< 0,01
	темпа (к-во)	2.	3,333±0,308	4,267±0,154	3,525	< 0,01
	времени (с)	3.	10,959±0,310	10,381±0,179	2,165	< 0,05
	равновесия (с)	4.	19,871±2,039	23,731±1,985	1,938	> 0,05
	пространства (к-во)	5.	6,2±0,616	7,6±0,385	2,617	< 0,05
Координация (к-во)	двигательная	6.	12,267±0,616	14,667±0,231	4,478	< 0,001
	зрительно-двигательная	7.	12,267±0,693	14,667±0,231	3,941	< 0,01
	слухо-двигательная	8.	11,0±0,693	13,4±0,357	4,0268	< 0,01
	рече-двигательная	9.	10,667±0,616	12,733±0,462	3,756	< 0,01

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

При этом, показатель *двигательной координации* ( $t = 4,478$ ) показал уровень достоверности  $p < 0,001$ . И это всецело справедливо, поскольку обосновывает профессиональную «принадлежность» фитнес тренера.

Недостоверным был лишь показатель *чувства равновесия* ( $t = 1,938$ ). Вместе с тем, нужно отметить, что традиционная программа по подготовке фитнес тренера ориентирует на развитие данных компетенций, поскольку они составляют основу его профессиональных моторных умений.

Однако, получив результаты экспериментальной группы, можно отметить иной ряд уровней статистической достоверности исходных и конечных данных психомоторных компетенций (Таблица 3.9).

Все девять параметров продемонстрировали статистическую достоверность исходных и конечных показателей, семь из которых на уровне  $p < 0,001$ , что указывает на высокую степень процесса их формирования. Немного им уступают показатели чувства времени ( $t = 2,197$ ) и чувства равновесия ( $t = 2,390$ ), что приравнивается к уровню статистической достоверности  $p < 0,05$ . Возможно, воспитание этих специализированных восприятий предполагает особую методику, узкоспециализированную, что ориентирует нас на разработку рекомендаций по их формированию и дальнейшему исследованию в системе университетского физкультурного образования.

**Таблица 3.9. Динамика развития психомоторных компетенций студентов экспериментальной группы**

ПАРАМЕТРЫ		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			исходные	конечные		
Чувства	ритма (балл)	1.	7,941±0,348	9,294±0,209	4,393	< 0,001
	темпа (к-во)	2.	3,412±0,279	4,529±0,139	4,346	< 0,001
	времени (с)	3.	10,945±0,310	10,332± 0,088	2,197	< 0,05
	равновесия (с)	4.	19,082±1,99	24,118±2,135	2,390	< 0,05
	пространства (к-во)	5.	6,118±0,488	8,353±0,279	5,198	< 0,001
Координация (к-во)	двигательная	6.	12,294±0,557	15,294±0,279	6,135	< 0,001
	зрительно-двигательная	7.	11,706±0,627	15,0±0,279	5,989	< 0,001
	слухо-двигательная	8.	10,941 ±0,557	14,235±0,348	6,655	< 0,001
	рече-двигательная	9.	10,588±0,557	13,765±0,418	6,217	< 0,001

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

В целом, следует заметить, что включение в программы вышеупомянутых специализированных дисциплин по подготовке фитнес тренера представленных в 3.2 интерактивных технологий позволило не только обогатить их содержание, но и повысить уровень воспитания базовых профессионально-практических компетенций у студентов экспериментальной группы.

Данное заключение в некоторой степени подтверждают сравнительные результаты конечных показателей психомоторных компетенций контрольной и экспериментальной групп, которые можно наблюдать в Таблице 3.10.

Как видим, из девяти параметров четыре продемонстрировали статистическую достоверность на уровне  $p < 0,05$ . Остальные пять – недостоверны, что можно обосновать рядом достоинств традиционной методики профессиональной подготовки будущих фитнес тренеров. К ним можно отнести следующие: передача большого объема знаний, упорядоченное изложение знаний, оптимизация используемых средств, точная организация учебного процесса, системный подход в обучении, действенное формирование прикладных навыков, выявление и ликвидация пробелов в знаниях и умениях, установление и направление на их устранение и др.

**Таблица 3.10. Сравнительные показатели конечных данных параметров психомоторных компетенций контрольной и экспериментальной групп**

ПАРАМЕТРЫ		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			Группы			
			контрольная	экспериментальная		
Чувства	ритма (балл)	1.	8,533±0,308	9,294±0,209	2,479	< 0,05
	темпа (к-во)	2.	4,267±0,154	4,529±0,139	1,569	> 0,05
	времени (с)	3.	10,381±0,179	10,332±0,088	0,288	> 0,05
	равновесия (с)	4.	23,731±1,985	24,118±2,135	0,164	> 0,05
	пространства (к-во)	5.	7,6±0,385	8,353±0,279	1,612	> 0,05
Координация (к-во)	двигательная	6.	14,667±0,231	15,294±0,279	2,140	< 0,05
	зрительно-двигательная	7.	14, 667±0,231	15,0±0,279	1,137	> 0,05
	слухо-двигательная	8.	13,4±0,357	14,235±0,348	2,082	< 0,05
	рече-двигательная	9.	12,733±0,462	13,765±0,418	2,574	< 0,05

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

При этом, наблюдаются и недостатки такого подхода: стандартный/шаблонный формат методологии обучения; однообразность, отсутствие новшеств в учебном процессе; ориентация на память, а не на мыслительную деятельность; безразличие к личностному подходу в обучении и др.

К тому же, обращает наше внимание статистически достоверные показатели *чувства ритма* ( $t = 2,479$ ) и трех видов координации: *двигательной* ( $t = 2,140$ ), *слухо-двигательной* ( $t = 2,082$ ) и *рече-двигательной* ( $t = 2,574$ ). Согласно нашим наблюдениям и социологическим исследованиям, означенные параметры представляют базу для воспитания коммуникативных компетенций в профессиональной деятельности фитнес тренера. И поскольку экспериментальная программа направлена на их формирование, мы и получили соответствующий результат.

С этих позиций, успешное решение задач профессиональной подготовки фитнес тренера должно предусматривать не только воспитание психомоторных компетенций, но и их проявления в формировании коммуникативных компетенций. Так, все исследуемые виды координации проявляются в коммуникативном сопровождении проведения фитнес тренировок. При осуществлении сложно-координационного действия, коим является весь

процесс оздоровительно-рекреационного занятия, большую роль играют «чувство ритма», «чувство темпа», а также «чувство пространства», что отражается в двигательной координации. Фитнесс тренер, выполняя те или иные двигательные акты, регулирует свои движения посредством мышечных усилий, опираясь на точность восприятия времени, пространства, а также мышечные ощущения, определяющие работу вестибулярного аппарата, что предполагает «чувство равновесия».

Таким образом, вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что за период педагогического эксперимента применяемые интерактивные методы воспитания профессиональных компетенций фитнесс тренера не только не оказали отрицательного влияния на учебный процесс, а наоборот, продемонстрировали значительное положительное воздействие на психомоторное развитие студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

### **3.3.2. Сущность экспериментальной программы для воспитания коммуникативных компетенций студентов**

Значимость коммуникативной компетентности тренера оздоровительно-рекреативной физической культуры, как важной характеристики его практической деятельности, декларируется сегодня на нормативном, научно-теоретическом и методическом уровне. Тем не менее, данному аспекту профессиональной подготовки студентов отводится недостаточно времени. В большей степени внимание обращено на содержание и разработку различных рекреативных программ, практическую их реализацию на адаптивном уровне, о чем было сказано в 3.2.

Разработанная нами программа воспитания коммуникативных компетенций фитнесс тренера была создана на основе интерактивных технологий обучения, базирующихся на хорошо организованной обратной связи всех участников учебного процесса. Суть примененных интерактивных методов (см. 3.2) заключается в двустороннем обмене информацией, осуществлении взаимодействия в групповых/коллективных формах обучения. В большей степени отводится роль самостоятельной работе (лабораторные работы, учебная практика в лабораторных условиях) в учебном процессе, что предусматривает моделирование тренировочных ситуаций в рамках оздоровительно-рекреативных занятий, применение ролевых игр, совместное решение проблем на основании анализа предложенных преподавателем обстоятельств и ситуаций.

Действенность включения интерактивных форм обучения можно проследить по данным Таблицы 3.11, где представлен сравнительный анализ исходных и финальных показателей коммуникативной компетенции исследуемых групп.

**Таблица 3.11. Сравнительный анализ исходных и конечных показателей коммуникативной компетенции контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп**

ПАРАМЕТРЫ (балл)		Группы	$\bar{X} \pm m$	$t$	$\rho$	$\bar{X} \pm m$	$t$	$\rho$
			исходные			конечные		
Композиция из 4х аэробных шагов с дидактическим текстом		КГ	7,867±0,308	0,32	> 0,05	8,6±0,231	3,907	< 0,001
		ЭГ	8,0±0,279			9,647±0,139		
Композиция в паре с партнером		КГ	7,733±0,231	1,424	> 0,05	8,467±0,231	4,896	< 0,001
		ЭГ	8,176±0,209			9,647±0,07		
Подготовительная часть	Дидактический текст (ДТ)	КГ	7,067±0,231	0,026	> 0,05	7,867±0,154	4,341	< 0,001
		ЭГ	7,059±0,209			9,0±0,209		
	Жестикуляция (Ж)	КГ	6,733±0,308	0,716	> 0,05	7,4±0,231	4,765	< 0,001
		ЭГ	7,0±0,209			8,882±0,209		
Аэробная часть	ДТ/Метод Блока	КГ	6,467±0,231	0,389	> 0,05	7,4±0,231	4,196	< 0,001
		ЭГ	6,588±0,209			8,705±0,209		
	Ж/Метод Сложения	КГ	6,467±0,231	0,389	> 0,05	7,333±0,231	4,228	< 0,001
		ЭГ	6,588±0,209			8,648±0,209		
	ДТ/Степ платформа	КГ	6,333±0,308	0,842	> 0,05	7,267±0,231	5,153	< 0,001
		ЭГ	6,647±0,209			8,648±0,139		
	Ж/Степ платформа	КГ	6,2±0,308	1,148	> 0,05	7,133±0,308	3,271	< 0,01
		ЭГ	6,588±0,139			8,353±0,209		

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

Полученные данные демонстрируют достоверное превосходство показателей экспериментальной группы по отношению к показателям контрольной группы. Из восьми параметров коммуникативной компетенции семь проявили уровень статистической достоверности  $\rho < 0,001$ , что говорит о высокой продуктивности интерактивных технологий. Параметр «Жестикуляция на степ платформе» ( $t = 3,271$ ) демонстрирует умения невербальной коммуникации при проведении упражнений на степ платформе и показывает уровень статистической достоверности  $\rho < 0,01$ , что также обоснует

эффективность разработанной методики, включающей воспитание всех средств коммуникации, необходимых для проведения оздоровительно-рекреативных фитнес занятий, как при индивидуальных, так и групповых формах организации тренировочного процесса.

В то же время, следует отметить, что традиционные методы обучения контрольной группы студентов по специальности *Фитнес и рекреативные программы* демонстрируют действенность процесса обучения, что естественно, поскольку университет готовит специалистов в области фитнеса и было бы непонятно, если бы результаты оказались отрицательными. В виду этого, Таблица 3.12 демонстрирует достоверность исследуемых параметров на двух уровнях:  $\rho < 0,05$  – два параметра – *Композиция из 4х аэробных шагов с дидактическим текстом* ( $t = 2,675$ ), *Жестикуляция* ( $t = 2,434$ );  $\rho < 0,01$  – остальные шесть параметров. Это говорит об активности действующей программы профессиональной подготовки фитнес тренера.

**Таблица 3.12. Динамика воспитания коммуникативных компетенций студентов контрольной группы**

ПАРАМЕТРЫ (балл)	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	$\rho$	
		исходные	конечные			
Композиция из 4х аэробных шагов с дидактическим текстом	1.	7,867±0,308	8,6±0,231	2,675	< 0,05	
Композиция в паре с партнером	2.	7,733±0,231	8,467±0,231	3,219	< 0,01	
Подготовительная часть	Дидактический текст (ДТ)	3.	7,067±0,231	7,867±0,154	3,96	< 0,01
	Жестикуляция (Ж)	4.	6,733±0,308	7,4±0,231	2,434	< 0,05
Аэробная часть	ДТ/Метод Блока	5.	6,467±0,231	7,4±0,231	4,092	< 0,01
	Ж/Метод Сложения	6.	6,467±0,231	7,333±0,231	3,798	< 0,01
	ДТ/Степ платформа	7.	6,333±0,308	7,267±0,231	3,409	< 0,01
	Ж/Степ платформа	8.	6,2±0,308	7,133±0,308	3,368	< 0,01

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

Вместе с тем, все исходные и конечные показатели параметров коммуникативных компетенций экспериментальной группы демонстрируют уровень статистической достоверности  $\rho < 0,001$  (Таблица 3.13).

Данные таблицы подкрепляют утверждение превосходства экспериментальной программы над традиционной в аспекте воспитания компетенций профессиональной коммуникации у студентов при проведении оздоровительно-рекреативной тренировки.

Более наглядно это представлено на Рисунке 3.3.

**Таблица 3.13. Динамика воспитания коммуникативных компетенций студентов экспериментальной группы**

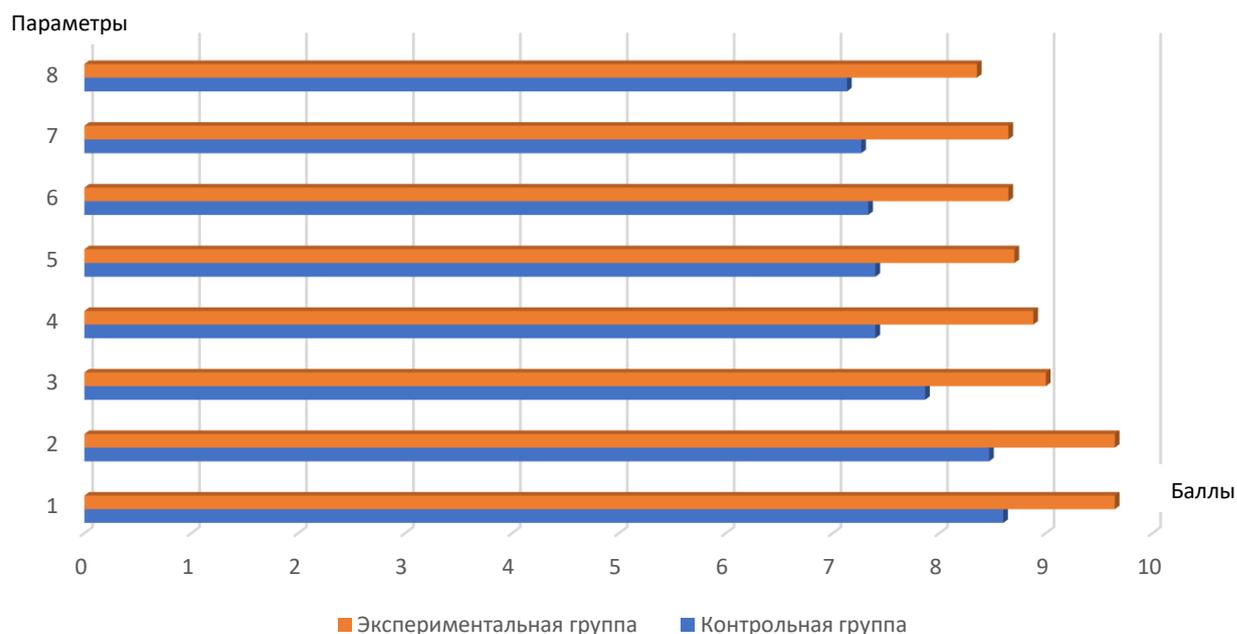
ПАРАМЕТРЫ (балл)		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			исходные	конечные		
Композиция из 4х аэробных шагов с дидактическим текстом		1.	8,0±0,279	9,647±0,139	6,722	< 0,001
Композиция в паре с партнером		2.	8,176±0,209	9,647±0,07	7,866	< 0,001
Подготовительная часть	Дидактический текст (ДТ)	3.	7,059±0,209	9,0±0,209	9,07	< 0,001
	Жестикуляция (Ж)	4.	7,0±0,209	8,882±0,209	8,796	< 0,001
Аэробная часть	ДТ/Метод Блока	5.	6,588±0,209	8,705±0,209	9,893	< 0,001
	Ж/Метод Сложения	6.	6,588±0,209	8,648±0,209	9,621	< 0,001
	ДТ/Степ платформа	7.	6,647±0,209	8,648±0,139	9,35	< 0,001
	Ж/Степ а платформа	8.	6,588±0,139	8,353±0,209	9,438	< 0,001

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

Как видим, все показатели контрольной группы уступают показателям экспериментальной группы примерно на 1 балл, в пределах 1,482-1,047 балла. В масштабе целой группы это достаточный аргумент подтверждения преимущества интерактивных технологий, включенных в процесс профессиональной подготовки студентов, над традиционной системой воспитания коммуникативной компетенции фитнес тренера.

К тому же, как было сказано в начале параграфа, по всем параметрам коммуникативной компетенции финальные показатели экспериментальной группы относительно контрольной группы продемонстрировали статистическую достоверность (Таблица 3.10).

Таким образом, разработанная и апробированная нами экспериментальная программа, направленная на воспитание профессиональной коммуникации, позволяет осуществлять процесс подготовки студентов к профессии тренера по фитнесу на более высоком, качественном уровне.



Параметры: 1-8 – согласно цифровому обозначению в таблицах 3.12, 3.13

*Рис. 3.3. Показатели коммуникативной компетенции финального тестирования исследуемых групп*

### 3.4. Выводы по третьей главе

1. Сообразно современным требованиям подготовки специалиста, концептуальная модель профессиональной подготовки фитнес тренера включает три блока: теоретический, методический и учебно-практический, реализация которых направлена на формирование ряда компетенций, предусматривающие общепрофессиональные, профессионально-профильные и специальные компетенции. Таким образом, вся концептуальная модель представляет собой целостную систему образования по исследуемой профессии. Особое внимание отводится формированию коммуникативным компетенциям фитнес тренера объединенных в три группы: коммуникативные умения, коммуникативные качества, коммуникативные способности. При этом, в рамках профессионально-профильных компетенций коммуникативная деятельность должна рассматриваться в таких проявлениях, как форма (вербальная, невербальная), уровни (языковой, координационный), речевое поведение, формы коммуникативного действия.

2. Согласно поставленной задаче, для воспитания коммуникативный компетентности фитнес тренера была разработана модель, представляющая собой систему формирования выше представленных аспектов посредством внедрения в процесс обучения интерактивных обучающих технологий. Каждому виду учебных занятий были подобраны соответствующие технологии. Программа воспитания коммуникативной компетенции

фитнесс тренера предусматривала поэтапное формирование коммуникативных качеств и умений. Ее особенностью является полный, трехгодичный охват специализированных дисциплин, в рамках которых были использованы интерактивные технологии. Каждому этапу соответствовал очередной учебный год. В рамках двух дисциплин на первом этапе формировалось два уровня профессиональной деятельности – репродуктивный и адаптивный, результатом чего являлось воспитание двух видов профессиональной координации: зрительно-двигательной и слухо-двигательной. Второй этап охватывал три дисциплины, где прогрессировал адаптивный уровень и формировался локально-моделирующий уровень деятельности фитнес тренера. Здесь совершенствовалась слухо-двигательная координация, и воспитывалась рече-двигательная координация. Заключительный этап подготовки осуществлялся на последнем, третьем курсе в рамках дисциплины *Педагогическая технология и техника фитнес аэробики II*, в задачи которой входило воспитание умений и закрепление навыков парциального проведения оздоровительно-рекреационного занятия по фитнес аэробики. Здесь формировался системно-моделирующий уровень профессиональной деятельности тренера по фитнесу в соответствии с воспитанием целостной слухо-рече-зрительно-двигательной координации.

3. Эффективность разработанной программы формирования коммуникативной компетентности фитнес тренера устанавливалась при помощи определения динамики развития психомоторных и коммуникативных компетенций, а также сравнительных результатов контрольной и экспериментальной групп, подтвержденных данными КЛТ.

4. Как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе (кроме одного), показатели демонстрируют положительную динамику развития параметров психомоторных компетенций. В тоже время, сравнительные результаты данных показателей выявили преимущество экспериментальной группы в развитии таких параметров, как *чувство ритма, двигательная координация, слухо-двигательная координация, рече-двигательная координация.*

5. В отношении воспитания коммуникативных компетенций наблюдаем похожую картину, когда показатели обеих групп демонстрируют статистическую достоверность исходных и конечных данных. Однако, в отличие от контрольной группы, где средний балл оценивания исполнение тестов на проявление коммуникативных компетенций варьирует 7,1-8,6, экспериментальная группа демонстрирует уровень подготовленности коммуникативной компетентности в 8,3-9,6 баллов. На этом основании можно констатировать превосходство разработанной программы воспитания коммуникативной компетентности у студентов, обучающихся по специальности *Фитнесс и рекреативные программы.*

## ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Настоящее социально-экономическое развитие страны происходит быстрыми темпами, что предусматривает большие изменения в укладах всей системы образования с ориентацией на конкурентоспособность профессионального уровня подготовки специалиста. Обновление содержания педагогического образования и организации учебно-воспитательного процесса осуществляется в соответствии с современными научно-техническими достижениями, а также основами рыночной экономики. С этим связано понятие «инновация», введенное в учебный процесс всех уровней и областей образования. При этом, инновационное образование не отрицает методологию, реализуемую сформировавшимися до этого времени подходами к процессу обучения, такими как когнитивный, деятельностный, системно-деятельностный, структурно-деятельностный, личностно-деятельностный, индивидуализировано-дифференцированный, компетентностный. В этом контексте физкультурное образование интегрирует эти подходы в учебный процесс профессиональной подготовки специалистов, в частности тренеров по фитнесу.

2. Инновационное образование предполагает применение интерактивных технологий обучения, что в ключе настоящего исследования приобретает насущную проблему, поскольку их специфика предоставляет большие возможности для развития как личностных, так и профессиональных качеств. Субъект-субъектное взаимоотношение содействует воспитанию у студентов, специализирующихся по фитнесу, умения к совместной деятельности, инициативности, креативности способности разумно разрешать конфликты; содействует активизации мыслительных процессов, развитию воображения, способности отбирать нужные способы решения ситуативных задач, в результате чего апробируются необходимые для будущей профессии коммуникативные компетенции. Вместе с тем, современная система физкультурного образования широко использует, как один из видов интерактивного обучения, информационно-коммуникационные технологии (мультимедийные приложения на website, видео-уроки/тренировки, видео учебно-практических занятий преподавателей) в качестве методов, программно-технических средств для сбора, переработки, сохранения, распределения и применения информации в учебном процессе, что не только способствуют повышению мотивации к процессу обучения, увеличивая производительность учебной деятельности, но и способствует формированию коммуникативных навыков общения и взаимодействия будущих фитнес тренеров.

3. В рамках социологического исследования для установления отношения к профессиональным способностям/компетенциям респондентов проведен опрос преподавателей вузов, тренеров по фитнесу, студентов 1-3 курсов. В отношении психомоторных и мнемических способностей была отмечена некая разница в ответах преподавателей вуза и тренеров по фитнесу, обоснованная их родом деятельности (теоретико-методическая и практико-методическая, соответственно), что не выразилось негативным аспектом мнений. При этом, наблюдается благоприятная динамика рейтинга профессиональных способностей фитнес тренера у студентов в процессе их обучения на каждом курсе. К тому же, была отмечена актуальность коммуникативных компетенций в исследуемой деятельности в ответах тренеров по фитнесу (93,3%) и студентов (85,5%). Вместе с тем, как и по предыдущим способностям, у студентов выявлен определенный прогресс в признании значимости коммуникативных навыков в профессиональной координации/практической деятельности фитнес тренера: 1 курс – 25%, 2 курс – 82,61%, 3 курс – 93,75%.

4. На основании результатов социологического исследования, а также констатирующего эксперимента определены блоки психомоторных и коммуникативных компетенций, необходимых фитнес тренеру для реализации своей профессиональной деятельности, по которым было произведено исходное и конечное тестирование студентов, участвующих в эксперименте. Блок психомоторных компетенций включал специализированные восприятия (чувства: ритма, темпа, времени, равновесия, пространства) и координационные способности (координация: двигательная, зрительно-двигательная, слухо-двигательная, рече-двигательная). Блок коммуникативных компетенций состоял из ряда учебных заданий, включающих вербальный (4 теста) и невербальный (4 теста) аспект деятельности фитнес тренера в процессе проведения оздоровительно-рекреативных занятий.

5. Концептуальная модель подготовки фитнес тренера в системе физкультурного университетского образования осуществляется в рамках трех блоков: теоретическом, методическом и учебно-практическом. Реализация содержания выше названных блоков выражается в формировании профессиональных компетенций будущих тренеров по фитнесу, подразделяющихся на общие, специализированные и специальные компетенции. В контексте исследуемой проблемы особое место занимают коммуникативные компетенции, относящиеся ко второй группе, специализированным компетенциям. Их аналитическое исследование способствовало созданию модели формирования коммуникативной

компетентности фитнес тренера, опираясь на применение интерактивных обучающих технологий. Непосредственно в рамках профессиональной деятельности коммуникативные компетенции выражаются согласно ее следующим проявлениям: форме (вербальная и невербальная), уровням (языковой и координационный), речевому поведению, формам коммуникативного действия.

6. Пошаговое формирование коммуникативной компетенции генерировало четыре уровня профессиональной деятельности: репродуктивный и адаптивный, воспитывая зрительно-двигательную и слухо-двигательную координацию, локально-моделирующий, совершенствуя слухо-двигательную координацию и воспитывая рече-двигательную, системно-моделирующий, организуя комплексную координацию. В свете изложенного студенты постигают навыки структурирования целостного рекреативно-оздоровительного занятия с вербальной и невербальной поддержкой.

7. Обобщая полученные за период педагогического эксперимента результаты, констатируем значительное положительное воздействие ( $p < 0,001$ , не считая *чувства времени* и *равновесия* –  $p < 0,05$ ) интерактивных образовательных технологий на психомоторное развитие студентов экспериментальной группы относительно контрольной группы, обучающейся по традиционной методике, которая продемонстрировала также достоверные результаты ( $p < 0,05-0,001$ , за исключением *чувства равновесия*,  $p > 0,05$ ), но на более низком уровне, что не умоляет достоинств разработанной программы, поскольку и прежняя система подготовки фитнес тренера затрагивала вопросы коммуникативных компетенций, но не в таком объеме и такой значимости, как это представлено в настоящем исследовании.

8. Функциональность интерактивных форм обучения, включенных в разработанную программу, прослеживается по сравнительным результатам показателей коммуникативной компетенции обеих групп студентов, подвергнутых исследованию. Итоговые данные сравнительного анализа исходных и конечных показателей коммуникативной компетенции демонстрируют достоверное превосходство экспериментальной группы ( $p < 0,001$ , кроме *жестикализация на степ платформе* –  $p < 0,01$ ) по отношению к контрольной группе.

**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.

\*\*\*

### **Преподавателям высших физкультурных учебных заведений.**

На сегодняшний день научно-технический прогресс опережает постижение его продуктов дидактическими кадрами, особенно это касается преподавателей с 20-30-летним педагогическим стажем. Поскольку основным контингентом обучения являются молодые люди, многие из которых обладают знаниями и навыками владения ИКТ, преподавателям следует расширить свою практико-методологическую деятельность, используя инновации интерактивного обучения, постигая новейшие разработки в этой области, оставаясь в курсе современных тенденций.

Поскольку все профессии педагогической направленности ориентированы на взаимодействие с человеком, есть необходимость уделять коммуникативному компоненту профессиональной деятельности большее внимание: разрабатывать учебные задания, включающие использование коммуникативных компетенций в процессе непосредственного проведения уроков/занятий с будущим контингентом занимающихся/обучающихся.

### **Руководителям курсов и семинаров по подготовке инструкторов и тренеров по фитнесу.**

При разработке содержания обучающих курсов и семинаров обращать внимание на коммуникативную подготовку курсантов, включающую не только теоретический материал в области психологии, педагогики, социологии, но и практическую реализацию усвоенных знаний, демонстрируя приобретенные умения и навыки коммуникативного сопровождения проведения оздоровительно-рекреационных занятий. Имеет существенное значение приглашение к преподаванию данного аспекта подготовки фитнес инструкторов и тренеров в рамках таких курсов и семинаров специалистов, преподающих дисциплины, имеющие отношение к коммуникативному аспекту рассматриваемой профессиональной деятельности.

### **Научным исследователям.**

Учитывая неразработанность в полной мере проблем коммуникативной подготовки тренера по фитнесу, вносить вклад в изучение данного аспекта профессиональной деятельности: следующим образом:

- проводить диспуты, обсуждения, презентации, лекции, семинары;

– организовать и проводить конференции как в очной форме, так и в рамках вебинара, охватывая большой контингент слушателей, специалистов, тем самым увеличивая возможности совершенствования качества профессионального труда, расширяя рамки изысканий одной страны, что предполагает обмен опытом, результатами исследований.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. АБАСОВ, З. Проектирование и организация самостоятельной работы студентов [Текст]. В: *Высшее образование в России*, 2007, № 10, с. 81-84.
2. АБАШИНА, А.Д.; БОНДАРЕВА, Т.В. Интегративный подход в формировании личностно-профессиональной компетентности будущих специалистов социальной сферы. В: *Вестник Московского Университета. Серия 20. Педагогическое образование*, 2009, №1, с. 93-101.
3. 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
4. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К.А. *Деятельность и психология личности*. Москва: Наука, 1980. 335 с.
5. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К.А. *Стратегия жизни*. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
6. АВТЮХОВ, А.В. Проектное обучение в высшей школе: проблемы и перспективы. В: *Высшее образование в России*, 2010, № 10, с.26-29. ISSN 0869-3617
7. 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.
8. АЙСМОНТАС, Б.Б. *Общая психология: Схемы*. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 288 с.
9. АМИНОВ, Н.А. *Диагностика педагогических способностей*. Москва: Изд-во «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 80 с.
10. АЛЬТШУЛЛЕР, Г.С. *Найти идею. Введение в теорию решения изобретательских задач*. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1991. 175 с.
11. АЛЬТШУЛЛЕР, Г.С., ВЕРТКИН, И.М. *Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности*. Минск: Беларусь, 1994. 479 с. ISBN 985-01-0075-3
12. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Психология и проблемы человеко-знания: Избранные психологические труды*. Москва-Воронеж: МОДЭК, 1996. 384 с.
13. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Психология чувственного познания* [Text] / РАН, Ин-т психологии. Москва: Наука, 2001. 271 с. ISBN 5-02-013093-1
14. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. ISBN 5-272-00315-2

15. АНДРЕЕВ, В.И. *Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития*. Казань: Центр инновационных технологий, 2003. 608 с. ISBN 5-93962-039-7
16. АРЕСТОВА, О.Н.; БАБАНИН, Л.Н.; ВОЙСКУНСКИЙ, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия. В: *Вестник МГУ*, 1996, № 4, с. 14-20.
17. АСМОЛОВ, А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения [Текст]. В: *Педагогика*, 2009, № 4, с. 18-22.
18. 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 / под ред. А.Г. Асмолова*. Москва: Просвещение, 2010. 159 с. ISBN: 978-5-09-020588-7
19. АСТАФЬЕВА, Н.Е.; ФИЛАТЬЕВА, Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования. В: *Информатика и образование*, 2001, №4, с.35-39.
20. **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
21. **АФТИМИЧУК, В. (ПОЛЯКОВА В.)** Эффективность профессиональной подготовки тренеров по фитнесу. В: *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції / За заг. Ред. І.І. Вржесневського*. Київ: НАУ, 2016, с. 11-13.
22. **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
23. АФТИМИЧУК, О.Е. *Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... д-ра. пед. наук*. Кишинев, 1998. 300с.
24. АФТИМИЧУК, О.Е. Невербальные средства коммуникации тренера-преподавателя по оздоровительной аэробике. В: *Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие]*; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишиэу: "Valinex" SRL, 2011, с. 275-278. ISBN 978-9975-68-179-7
25. АФТИМИЧУК, О.Е. Особенности вербальной коммуникации тренера-преподавателя по оздоровительной аэробике. В: *Оздоровительная аэробика. Теория и*

методика: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chişinău: „Valinex” SRL, 2011, с. 271-275. ISBN 978-9975-68-179-7

26. АФТИМИЧУК, О. Анализ подготовленности будущих учителей физической культуры в контексте знаний и умений ритма дидактического общения. В: *Фізична активність, здоров'я і спорт*: Науковий журнал, № 1 (11). Львів, 2013, ISSN 2221-1217, с. 83-90.

27. АФТИМИЧУК, О.Е. *Ритм, Музыка, Общение*: Монография. Chişinău: Valinex, 2017. 207 с. ISBN 978-9975-68-342-5

28. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теоретические подходы к проблеме профессиональной деятельности в области физической культуры: (Ритмовой аспект)*: Монография. Chişinău: Valinex, 2018. 127 р.

29. АФТИМИЧУК, О. *Ритм дидактической деятельности специалиста физической культуры в образовательном процессе*: Монография. Chişinău: Valinex, 2019. 208 р. ISBN 978-9975-68-388-3

30. 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.

31. АФТИМИЧУК, О.Е.; **ПОЛЯКОВА, В.П.** Интернет-технологии в системе физкультурного образования. В: *Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: материалы II Республиканской научно-практической конференции с международным участием* (г. Луганск, 28 марта 2019 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. Луганск, 2019, с. 171-175.

32. 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

33. 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, Chişinău, Republica Moldova / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga [et al.]. Chişinău: S. n., 2020 (Tipogr. "Valinex"), p. 94-98. ISBN 978-9975-68-417-0

34. АФТИМИЧУК, О.; РАЙКУ, М. Теоретические проблемы педагогической технологии и дидактической подготовки учителя. В: *Buletinul Institutului Politehnic din Iași*. Tomul XLVI (L), Fasc. 1-4. Iași: Univ. Tehnică „Gh.Asachi”, 2000, p. 17-20.
35. БАБАНСКИЙ, Ю.К. *Проблемное обучение как средство повышения эффективности учения школьников*. Ростов-на-Дону, 1970. 300 с.
36. БАБАЯН, А.Г. Эстетическая коммуникация как специфический рефлексивный тип «общения искусством». В: *Национальные культуры в межкультурной коммуникации*: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 2. Национальные формы художественной культуры в процессе межкультурного взаимодействия / БГУ, ф-т социокультурных коммуникаций, каф. культурологии; редкол.: Э.А. Усовская (отв. ред.) [и др.]. Минск: Колорград, 2016, с. 28-37.
37. БАЙДАК, В.И. *Подготовка студентов факультета физической культуры к невербальной коммуникации с учащимися на уроке*. Ленинград, 1991. 210 с.
38. БАРНС, Л.Б.; КРИСТЕНСЕН, К.Р.; ХАНСЕН, Э.Дж. *Преподавание и метод конкретных ситуаций*: учебник, ситуации и доп. литература / Пер. с англ. под ред. А.И. Наумова. Москва: Гардарики, 2000. 502 с. ISBN 0-87584-403-0, 5-215-00807-8
39. БЕЛИКОВ, В.А.; ВАЛЕЕВ, А.С. и др. *Профессиональное образование. Методология деятельности*. Москва: Владос, 2009. 334 с.
40. БЕСПАЛЬКО, В.П. *Педагогика и прогрессивные технологии обучения*: учеб. пособие. Москва: Изд-во ин-та проф. образования, 2000. 264 с. ISBN 5-272-00071-4.
41. БИБАРСОВ, В.Ю. Педагогическое взаимодействие глазами студентов. В: *Междунар. научно-практич. конф. «Современное профессиональное образование: теоретические основы и прикладные аспекты»*, 2012. URL: <http://econf.rae.ru/article/6504>
42. БОРДОВСКАЯ, Н.В.; РОЗУМ, С.И. *Психология и педагогика*: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 624 с. ISBN 978-5-496-00787-0.
43. БРУШЛИНСКИЙ, А.В. *Психология мышления и проблемное обучение*. Москва: Знание, 1983. 96 с.
44. БТЕМИРОВА, Р.И. Метод проектов в условиях современного высшего образования. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2016, № 3; ISSN 2070-7428
45. БУХВАЛОВ, В.А. *Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества* [Текст]. Москва: Центр «Педагогический поиск», 2010. 144 с.
46. ВАСИЛЕНКО, В.Г. Игровые методы проведения учебных занятий в высшей школе. В: *Вестник РМАт*, 2014, № 1(10), с. 84-94., ISSN 2224-6789

47. ВАСИЛЬБЕВ, Л.М. *Общие проблемы лингвистики: теория и методы*: Учебное пособие. Уфа: РИЦ БашГУ, 2012. 206 с. ISBN: 978-5-7477-2987-2
48. ВЕНГЕР, Л.А. и др. *Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания*. Москва: Педагогика, 1986. 224 с.
49. ВЕРБИЦКИЙ, А.А. *Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход*. Москва: Высшая школа, 1991. 207 с. ISBN 5-06-002079-7
50. ВОЛКОВ, И.П. *Много ли в школе талантов?* Москва: Знание, 1989. 42 с
51. ВОРОБЬЕВА, М.А. Интерактивные методы как механизм развития потенциала педагогических ресурсов. В: *Инновации в практике образования*, 2015, с.19-22; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnyye-metody-kak-mehanizm-razvitiya-potentsiala-pedagogicheskikh-resursov/viewer>
52. ВОРОНИНА, И.В. Использование информационных образовательных ресурсов на этапах формирования коммуникативных умений у будущих учителей. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2013, № 2.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=8725>
53. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Мышление и речь*. Москва: Наука, 1985. 351 с.
54. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Педагогическая психология*. Москва: Педагогика, 1991. 480 с. ISBN 5-7155-0358-2
55. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека*. Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9
56. ГАЗМАН, О.С. *Неклассическое воспитание: От авторитарной педагогики к педагогике свободы*. Москва: МИРОС, 2002. 296 с. ISBN 5-7084-0230-X.
57. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. В: *Исследования мышления в советской психологии*. Москва: Педагогика, 1966, с. 16-46.
58. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. *Лекции по психологии*: учебное пособие. Москва: Высшая школа, 2002. 400 с. ISBN 5-06-004310-X
59. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. О формировании умственных действий и понятий. В: *Культурно-историческая психология*, 2010, Том 6. № 3, с. 111-114. ISSN (печатная версия): 1816-5435, ISSN (online): 2224-8935
60. ГЕГЕЛЬ, Г. Система наук. Часть первая. Феноменология духа. В: *Сочинения. Том IV* / Пер. Г. Шпета. Москва, 1959. 440 с.
61. ГЕГЕЛЬ, Г. Философская пропедевтика. В: *Работы разных лет*: в 2-х т. Москва, 1973, Т. 2, с. 61.

62. ГЛОТОВА, Т.А. *Творческая одаренность личности. Проблемы и методы исследования*. Екатеринбург, 1992. 128 с. ISBN: 5-230-06677-6
63. ГНАТКО, Н.М. *Проблема креативности и явление подражания*. Москва, 1994. 43 с. ISBN 5-201-02350-9
64. ГОГУНОВ, Е.Н.; МАРТЪЯНОВ, Б.И. *Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
65. ГОНЕЕВ, А.Д.; ЛИФИНЦЕВА, Н.И.; ЯЛПАЕВА Н.В. *Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А. Слостенина*. 3-е изд., перераб. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 272 с. ISBN 5-7695-1803-0
66. ГОНОБОЛИН, Ф.Н. Педагогические способности и их классификация. В: *Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов: сб. статей*. Тбилиси: Мецниереба, 1974, с. 36-39.
67. ГОРЮНОВА, М.А.; СОЛОНЕВИЧЕВА, М.Н.; СЕМЕНОВА, Т.В. *Интерактивные доски и их использование в учебном процессе*. Санкт-Петербург: ВHV, 2013. 336 с. ISBN: 978-5-9775-0504-8
68. ГРЕКУЛ, В.И.; КОРОВКИНА, Н.Л.; КУПРИЯНОВ, Ю.В. *Методические основы управления ИТ-проектами: Учебник*. Москва: Интернет-университет информационных технологий: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. 391 с. ISBN 978-5-9963-0466-0.
69. ГУЛЯЕВ, В.Н. *Развитие теории и практики проблемно-деятельностного обучения в высшей военной школе: Дис. ... д-ра пед. наук*. Москва, 2003. 302 с.
70. ДАВЫДОВ, В.В. *Теория развивающего обучения: монография*. Москва: Интор, 1996. 544 с. ISBN 5-89404-001-9
71. ДАГБАЕВА, Н.Ж.; ТРОФИМОВА, И.Д. Развитие межкультурной компетенции учащейся молодежи в учебной и проектной деятельности. В: *Вестник Бурятского гос. ун-та*, 2012, №1, с. 10-17.
72. ДАНАИЛ, С.Н. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. În: *Revista Știința Culturii Fizice*, Chișinău: USEFS, 2006, №. 4, p. 79-89. ISSN 1857-4114
73. ДАРИЙ Л. *Этическая компетенция как условие и фактор интеграции будущих учителей в современную систему профессиональной деятельности*. URL: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/127-130\\_4.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/127-130_4.pdf)

74. ДАРМАНЯН, А.С. Понятие коммуникативных способностей в психологии. Текст: непосредственный. В: *Молодой ученый*, 2019, № 33 (271), с. 105-107.
75. ДАХИН, А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и... неопределенность. В: *Стандарты и мониторинг в образовании*, 2002, № 4, с. 22-26. ISSN 1998-1740
76. ДВОРЕЦКИЙ, С.; ПУЧКОВ, Н.; МУРАТОВА, Е. Формирование проектной культуры. В: *Высшее образование в России*, 2003, № 4, с.15-22. ISSN 0869-3617
77. ДОРОЖКИН, Е.М.; ЩЕРБИН, М.Д. Психолого-педагогические проблемы использования электронного обучения. В: *Научный диалог*, 2016, № 5 (53), с. 199-213.
78. Дэвид МакКлелланд – Теоретик мотивации и родоначальник концепции компетенции; Режим доступа: <https://www.retail.ru/upload/iblock/ad0/pl.pdf>
79. ЕДЕЛЕВА, Е. Форум-театр: интерактивная техника групповой работы [Электронный ресурс]. В: *Школьный психолог*, 2004, № 15, с. 12-15; Режим доступа: <http://psy.1september.ru/articlef.php?ID=200401509>, свободный.
80. ЕМБЕРГЕНОВА, А.А. Совершенствование стилистической компетенции у студентов уровня С1 будущих педагогов профессионального обучения. В: *Экономика и социум*, №4(83), 2021; URL: [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru)
81. ЕРЕМИН, А.С. Заключительные этапы анализа учебных кейсов и оценка работы студентов при использовании кейс-метода. В: *Инновации в образовании*, 2010, №8, с. 120-141.
82. ЕРОФЕЕВА, Н.И. Управление проектами в образовании [Текст]. В: *Народное образование*, 2002, № 5, с. 94-99.
83. 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.
84. ЖЕЛНИНА, Е.В. Инновационные потребности: понятие, классификация, тенденции изменения. В: *Карельский научный журнал*, 2012, № 3(12), с. 53-56.
85. ЗАЙЦЕВ, В.С. (сост.) *Самостоятельная работа студентов; виды, формы, критерии и оценки*: учебно-методическое пособие. Челябинск, 2017. 19 с.
86. ЗАК, А.З. *Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников*. Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. 350 с. ISBN 978-5-91070-052-3
87. ЗАРУКИНА, Е.В.; ЛОГИНОВА, Н.А.; НОВИК, М.М. *Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению*: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: СПбГИЭУ, 2015. 59 с. ISBN 978-5-9978-0051-2

88. ЗАЦИОРСКИЙ, В.М. *Основы спортивной метрологии: Учебник для ин-тов физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
89. ЗЕЕР, Э.Ф. *Психология профессионального образования: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 416 с. ISBN 978-5-7695-5895-5
90. ЗЕЕР, З.Ф. Компетентностный подход как методологическая позиция обновления профессионального образования [Текст]. В: *Вестник учебно-методического обучения по профессионально-педагогическому образованию*. Екатеринбург, 2005, Вып. 1(37).
91. ЗИМНЯЯ, И.А. *Педагогическая психология: Учебник для вузов*. Изд. второе, доп., испр. и перераб. Москва: Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с. ISBN 5-88439-097-1
92. ИВАНОВА, Е.О. Компетентностный подход в соотношении со знаниево-ориентированным и культурологическим. В: *Интернет-журнал «Эйдос»*, 2016, с. 59; Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2016/0930-23.htm>
93. ИГНАТОВ, С.Б. Использование технологии "кейс-стади" в формировании экологической компетенции обучающихся. В: *Образование и наука*, 2012, № 3, с. 100-111.
94. ИСАЕВ, Е.И. *Введение в психолого-педагогическую антропологию*. Монография. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 180 с. ISBN: 978-5-94051-161-8
95. ИСТРОФИЛОВА, О.И. *Инновационные процессы в образовании: Учебно-методическое пособие*. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. 133 с.
96. КАЛЛАЕВА, Д.Р. Роль теории диалога М.М. Бахтина в формировании социокультурной компетенции. Текст: непосредственный. В: *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III Междунар. науч. конф.* (г. Уфа, март 2013 г.). Т.0. Уфа: Лето, 2013, с. 132-135.
97. КАШИНА, И.А.; КАШИН, В.К.; НЕЧАЕВ, Д.Ю.; ЧЕКМАРЕВ, Ю.В. *Автоматизация процессов обработки информации в статистике* [Электронный ресурс]: учебное пособие. Москва: ДМК Пресс, 2012. 199 с. ISBN 978-5-94074-567-9
98. КИЯН, М.Ш.; ХУТЬКО, Т.В. Педагогический менеджмент как фактор инновационной деятельности современного педагога. In: *The scientific heritage*, 2020, N 45, p. 63-67.
99. КЛАРИН, М.В. *Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках*. Москва: Арена, 1994. 223 с.

100. КЛАРИН, М.В. Обучение как игра: мировые тенденции в развитии образовательных практик деятельностного типа. Москва: Ridero, 2019. 100 с.
101. КЛЮЕВ, Е.В. *Речевая коммуникация*. Москва: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. 320с. ISBN 5-7905-1349-2
102. КОВАЛЕВСКАЯ, Е.В. *Проблемное обучение: подход, метод, тип, система* (на материале обучения иностранным языкам). Москва: МНПИ, 2000в. 247 с.
103. КОДЖАСПИРОВА, Г.М. Педагогическая антропология. Москва: Издательство Юрайт, 2016. 360 с. ISBN 978-5-9916-7898-8
104. КОЛИШЕВ, Н.С. *Индивидуально-дифференцированный подход в процессе обучения старшеклассников*: Автореф. канд. дис. Москва: 1993. 16 с./ Дис. канд. пед. наук. Тула, 1993. 216 с.
105. КОМЛЕВ, Н.Г. *Словарь иностранных слов*. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 458 с.
106. 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
107. КОРОТАЕВА, Е.В. *Педагогические взаимодействия и технологии* / Мин-во образования и науки. Уральский гос. пед. ун-т. Москва: Academia, 2007. 256 с. ISBN 5-87444-331-2
108. КОСТЮКЕВИЧ, С.В. Инновации: подход современных западных авторов в контексте российского опыта. В: *Вестник высшей школы*, № 4, 2011, с. 69-78. ISSN 0321-0383
109. КОСЯНОВА, О.М. *Интегративный подход к формированию профессиональной коммуникативной компетентности студентов правовых специальностей*: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Москва, 2008. 516 с.
110. КРАЙЖДАН, О.М.; АФТИМИЧУК, О.Е. *Воспитание координационных способностей в художественной гимнастике*: Монография. Кишинев: Valinex, 2015. 195 с. ISBN 978-9975-68-267-1
111. КРАЙНОВА, Е.А.; ТАРАКАНОВ, А.В.; САВИН, А.С. Информационно-коммуникационные технологии в системе современного высшего образования. В: *Проблемы современного педагогического образования*, 2018, с. 114-118.
112. КРАСИКОВА, Е.Н. *Кейс-метод в структуре и содержании методической компетенции лингвиста-преподавателя*: дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2009. 172 с.
113. КРАСНОЩЕКОВА, Г.А. Лингвистическая компетенция – основа для формирования профессионально ориентированной коммуникативной компетенции. В:

*Современные проблемы науки и образования*, 2018, № 6. ISSN 2070-7428; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28244>

114. КРУТЕЦКИЙ, В.А. *Психология обучения и воспитания школьников*. Москва: Просвещение, 1976. 303 с.

115. КУЗИНА, А.А. *Воспитание конфликтологической компетентности старшеклассников*: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2007. 225 с.

116. КУЗЬМИНА, Н.В. *Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения*. Москва: Высшая школа, 1990. 119 с.

117. КУЦЕБО, Г.И. *Методика профессионального обучения. Развивающее обучение*: учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 164 с. ISBN 978-5-534-07423-9

118. ЛАПИН, Н.И.; ПРИГОЖИН, А.И.; САЗОНОВ, Б.В.; ТОЛСТОЙ, В.С. Нововведения в организациях (Общая часть исследовательской программы). В: *Структура инновационного процесса*: Труды конф. / Отв. ред. Н.И. Лапин. Москва: ВНИИСИ, 1981, с.5-23.

119. ЛЕВИТОВ, Н.Д. *Способности и интересы* [Текст] / Под ред. Н.Д. Левитова, В.А. Крутецкого; Ин-т психологии АПН РСФСР. Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1962. 308 с.

120. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие. 2-е издание, стереотипное. Москва: Смысл, Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3

121. ЛЕРНЕР, И.Я. *Проблемное обучение*. Москва: Знание, 1974. 64 с.

122. ЛИДЕРС, А.Г. *Психологический тренинг с подростками*. Москва: Академия, 2001. 250 с. ISBN 5-7695-0653-9

123. ЛИСОВСКИЙ, В.Т. Ценности жизни и культуры современной молодежи (социологическое исследование). В: *Тугариновские чтения*: Материалы науч. сессии. Сер. Мыслители. Санкт-Петербург: Санкт-Петерб. филос. об-во, 2000, Вып. 1, с. 40-44; URL: <http://anthropology.ru/ru/text/lisovskiy-vt/cennosti-zhizni-i-kultury-sovremennoy-molodezhi-sociologicheskoe-issledovanie>

124. МАДДИ, С.Р. *Теории личности: сравнительный анализ* / Пер. с англ. Ирина Авидон, А. Батустин. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 539 с. ISBN: 5-9268-0083-8

125. МАЙЕРС, Д. *Социальная психология*. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 800 с. ISBN 978-5-4237-0138-3

126. МАКАРЕНКО, О.В.; ЛЫГИНА, Н.И. Развитие компетенции педагогического проектирования у преподавателей высшей школы в современных условиях. В: *Научно-*

*технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки.* Санкт-Петербург: Изд-во СПбГПУ, 2011, с. 71-76.

127. МАКАРОВА, Д.В. *Речевое поведение учителя в структуре педагогического дискурса*: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Москва, 2009. 370 с.

128. МАКЛАКОВ, А.Г. *Общая психология: Учебник для ВУЗов / Под ред. Т.Е. Шапошниковой.* Санкт-Петербург: Питер, 2019. 583 с. ISBN: 5-272-00062-5

129. МАКСАКОВА, В.И. *Педагогическая антропология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.* 2-е изд., стереотип. Москва: Академия, 2004. 208 с. ISBN 5-7695-1755-7

130. МАЛКОВА, И.Ю. Образовательный потенциал проектирования в высшей школе: компетентностный подход. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2007, № 3, с. 81-85. ISSN 1812-7320

131. МАРИЩУК, В.Л.; БЛУДОВ, Ю.М.; ПЛАХТИЕНКО, В.А.; СЕРОВА, Л.К. *Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 „Физическое воспитание”.* Москва: Просвещение, 1984. 191 с.

132. МАРКОВА, А.К. *Психология профессионализма: монография.* Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с.

133. МАТЮШКИН, А.М. *Проблемные ситуации в мышлении и обучении.* Москва: Педагогика, 1972. 208 с.

134. МАХМУТОВ, М.И. *Организация проблемного обучения в школе.* Книга для учителей. Москва: Просвещение, 1977. 240 с.

135. МАХОТИН, Д.А. Метод анализа конкретных ситуаций (кейсов) как педагогическая технология. В: *Вестник РМАт*, 2014, № 1(10), с. 94-98., с.95. ISSN 2224–6789

136. МЕЙЕРС, Ч.; ДЖОНС, Т. Стратегии и техники. В: *Метод case-study: Сб. науч.-метод. статей / Под общ. ред. М.А. Гусаковского*, 2011, Вып. 8, с. 115-128. ISBN 978-985-518-457-8

137. МОРДОВСКАЯ, А.В. *Интерактивные образовательные технологии в вузе: учебное пособие.* Якутск: Издательский дом СВФУ, 2013. 106 с.

138. МОРЕВА, Н.А. *Тренинг педагогического общения.* Москва: Просвещение, 2003. 304 с. ISBN 5-09-011316-5.

139. МОРОЗОВА, А.В. Речевая избыточность и речевая недостаточность как одна из проблем культуры речи. В: *Русская словесность*, 2004, № 6, с. 75.

140. МОТОРИН, К.М. *Анализ особенностей профессиональной деятельности учителя физической культуры*: Дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1980. 197 с.
141. МЯСИЦЕВ, В.Н. *Психология отношений*: Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 356 с. ISBN 5-87224-084-8
142. НАДИБАИДЗЕ, О.Ш. *Речевая компетенция говорящего*: учебное пособие. Москва: ФЛИНТА; Наука, 2009. 192 с. 978-5-9765-0717-3 (ФЛИНТА), 978-5-02-034754-0 (Наука)
143. НЕМОВ, Р.С. Психология: В 3-х кн. Кн. 2: *Психология образования* / 4-е изд. Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 608 с.
144. НИКИТИНА, Т.Н. *Проект «Технология дифференцированного обучения»*: Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/tehnologija-diferencirovanogo-obucheniya-915533.html>
145. НИКОЛИНА, В.В. *Дидактика*. Москва: Издательство «Высшая школа», 2007. 385 с. ISBN: 978-5-06-005241-1
146. НИКОЛЬСКАЯ, О.Л. Анализ дидактических затруднений учителей при освоении инновационных технологий и психолого-педагогические условия их преодоления. В: *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 2003, № 2, с. 89-95.
147. НОРМАН, Д. *Память и научение* / Пер. с англ. Москва: Мир, 1985. 160 с.
148. НОРПУЛАТОВА, Х.А. Активные методы обучения, направленные на развитие самостоятельного и творческого мышления студентов. В: *Молодой ученый*, 2012, Т. 2, № 1, с. 112-116.
149. *Общая психология*: Учебное пособие / Под общ. ред. Н.П. Ансимова. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. 493 с. ISBN 978-5-87555-885-6
150. ОГОРОДНИКОВ, И.Т., ШИМБИРЕВ, П.Н. *Педагогика*: учеб. для учит. ин-тов. Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва: Учпедгиз, 1950. 430, [1] с.
151. ОКОНЬ, В. *Основы проблемного обучения* / Пер. с польск. Москва: Просвещение, 1968. 208 с.
152. ОСМОЛОВСКАЯ, И.М. Инновации и педагогическая практика. В: *Народное образование*, 2010, № 6, с. 182-188.
153. ПАНИНА, Т.С.; ВАВИЛОВА, Л.Н. *Современные способы активизации обучения*: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2006/2007. 175 с. ISBN 5-7695-2255-0

154. 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.
155. ПАНФИЛОВА, А.П. *Мозговые штурмы в коллективном принятии решений*: учеб. пособие. 3-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2012. 318 с. ISBN 978-5-9765-0174-4
156. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Личность. Деятельность. Коллектив*. Москва: Политиздат, 1982. 255 с.
157. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Быть личностью*. Москва: Педагогика, 1990. 112 с. ISBN 5-7155-0156-3
158. ПЕТРУНИН, Ю.Ю. *Информационные технологии анализа данных. Data Analysis*: Учебное Пособие. 2-е изд. Москва: КДУ, 2010. 292 с. ISBN 978-5-98227-701-5.
159. ПИЛИПЕНКО, Л.И.; ЧЕРНОВА, О.А.; БЕРДНИК, Л.Ф. Метод кейс-стади в развитии инновационно-предпринимательской компетентности студента. В: *Высшее образование сегодня*, 2008, № 5, с. 20-22.
160. ПИРОГОВ, Г.С.; МАЛЫЙ, В.В.; АНТОНЕНКО, С.В.; ОРЛОВА, В.Н. Стратегия и программа креативизации управления. В: *Бюлетень Міжнародного Нобелівського економічного форуму*, 2010, № 1 (3), Том 2, с. 253-261. ISSN 2074-5370
161. ПОЛАТ, Е.С.; БУХАРКИНА, М.Ю. *Современные педагогические и информационные технологии в системе образования*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. 368 с. ISBN 978-5-7695-7057-5
162. **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
163. **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
164. **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,

Chişinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. Chişinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"), p. 100-104. ISBN 978-9975-131-78-0

165. **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

166. **ПОЛЯКОВА, В.** Значимость коммуникативной компетентности фитнес тренера. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021, Chişinău / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. Chişinău: S. n., 2021 (Valinex SRL), p. 152-158. ISBN 978-9975-68-440-8

167. **ПОЛЯКОВА, В.** Актуальность использования информационно коммуникационных технологий в подготовке специалиста физкультурного образования. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice cu participare Internațională*, Ediția a 3-a, 1 decembrie 2022, Chişinău / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. Chişinău: S. n., 2022 (Valinex SRL), p. 178-182. ISBN 978-9975-68-473-6

168. **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

169. **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

170. **ПОЛЯКОВА, В.П.**; АФТИМИЧУК, О.Е. 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.

171. **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

172. **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.*

173. **ПОЛЯКОВА, Т.С.** *Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей.* Москва: Педагогика, 1983. 128 с.

174. **ПОТАШНИК, М.М.; ХОМЕРИКИ, О.Г.** Структуры инновационного процесса в образовательном учреждении. В: *Магистр*, 1994, №5.

175. *Проблемное обучение: прошлое, настоящее, будущее:* Коллективная монография: в 3 кн. / Под ред. Е.В. Ковалевской. Книга 1: Лингво-педагогические категории проблемного обучения. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. 300 с. ISBN 978-5-89988-729-X

176. **ПРОНЧЕВ, Г.Б.; БУХТИЯРОВА, И.Н.; ФЕСЕНКО, В.В.** *Компьютерные коммуникации. Сервис электронной почты: учебное пособие.* Москва: КДУ, 2009. 122 с. ISBN 978-5-98227-657-5.

177. Психофизиология памяти. В: *Психофизиология: Учебник для вузов.* 4-е изд. / Под ред. Ю.И. Александрова. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 464 с. ISBN 978-5-496-00756-6

178. **ПЧЕЛИНЦЕВА, Е.В.** *Воспитание творческой направленности личности детей старшего дошкольного возраста на основе моделирования проблемно-поисковых ситуаций:* Монография. Великий Новгород: Новгор. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого, 2005. 132 с.

179. **ПУНИ, А.Ц.** Кинестетическое пространственное различие в спортивной деятельности. В: *Проблемы восприятия пространства и пространственных представлений:* Сборник научных трудов. Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1961, с. 140.

180. **РАБУНСКИЙ, Е.С.** *Индивидуальный подход в процессе обучения школьников: на основе анализа их самостоятельной деятельности.* Москва: Педагогика, 1975. 182 с.

181. 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
182. РАПАЦЕВИЧ, Е.С. *Педагогика* [Текст]: Большая современная энциклопедия. Минск: Современное слово, 2005. 719 с. ISBN 985-443-481-8
183. РОБЕРТ, И.В. *Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования*. Москва: Школа-Пресс, 1994. 205 с.
184. РОДЖЕРС, К.; ФРЕЙБЕРГ, Дж. *Свобода учиться* / Ред. А.Б. Орлов. Москва: Смысл, 2019. 527 с. ISBN: 978-5893-57-398-5
185. РОЗИНА, И.Н. *Педагогическая компьютерно-опосредованная коммуникация: теория и практика*: монография. Москва: Логос, 2005. 439 с.
186. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 713 с. ISBN 5-314-00016-4
187. РУДЕНКО, А.М. *Деловые коммуникации: учебник*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 350 с. ISBN 978-5-222-21472-5
188. САЙКИНА, Е.Г. *Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): учеб. пособ.* Санкт-Петербург: Нестор, 2004. 60 с.
189. 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.
190. САЙКИНА, Е.Г.; СМИРНОВА, Ю.В. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий. В: *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2007, № 5 (27), с. 87-90.
191. САНТО, Б. *Инновация как средство экономического развития: учебник*; пер. с венгер. Москва: Прогресс, 1997. 246 с. ISBN 5-01-002034-3
192. СЕРГЕЕВ, С.Ф.; БЕРШАДСКИЙ, М.Е.; ЧОРОСОВАИ, О.М. др. *Когнитивная педагогика: технологии электронного обучения в профессиональном развитии педагога*: монография / СВФУ им. М.К. Амосова, Ин-т непрерывного проф. образования. Якутск, 2016. 337 с.
193. СИНЯГИНА, Н.Ю.; ЧИРКОВСКАЯ, Е.Г. *Личностно-ориентированный учебно-воспитательный процесс и развитие одаренности*: [методическое пособие]. Москва: Вузовская книга. 2001. 131 с. ISBN 5-89522-098-5

194. СИТНИКОВ, А.П. *Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии*. Москва: Технологическая школа бизнеса, 1996. 428 с.
195. СКАТКИН, М.Н. *Проблемы современной дидактики*. М.: Педагогика, 1980. 214 с.
196. СЛАСТЕНИН, В.А.; ИСАЕВ И.Ф.; МИЩЕНКО А.И.; ШИЯНОВ Е.Н. *Педагогика* [Текст]. Москва: Школа-Пресс, 2000. 512 с.
197. СЛАСТЕНИН, В.А.; ПОДЫМОВА, Л.С. *Педагогика: инновационная деятельность* Москва: «Издательство Магистр», 1997. 224 с. ISBN 5-89317-048-2
198. СЛОБОДЧИКОВ, В.И. Проблемы становления и развития инновационного образования. В: *Инновации в образовании*, 2003, № 2, с. 46–54. ISSN 1609-4646
199. СМИРНОВ, А.А. *Прикладное программное обеспечение: учебно-практическое пособие*. Москва: Изд. центр ЕАОИ, 2010. 384 с. ISBN 978-5-374-00340-6.
200. СМИРНОВА, М.А. *Развитие профессиональных компетенций бакалавров в условиях проектного обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08*. Калининград, Балт. гос. академия рыбопромыслового флота, 2007. 24 с.
201. СМОЛЯНИНОВА, О.Г. Кейс-метод обучения в подготовке педагогов и психологов. В: *Информатика и образование*, 2001, №6, с. 60-63.
202. *Современные образовательные технологии: Учеб. пособие / Под ред. Н.В. Бордовской*. Санкт-Петербург: КНОРУС, 2011. 432 с.
203. СОКОЛОВ, А.В. *Общая теория социальной коммуникации: Учебное пособие*. Санкт Петербург: Изд-во Михайлова В. А., 2002. 461 с. ISBN 5-8016-0091-4
204. СОРОКОУМОВА, Е.А. *Педагогическая психология: учебное пособие для академического бакалавриата*. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 149 с. ISBN 978-5-534-07907-4
205. СТАППЕН, И.ВАН. Кейс-метод. В: *Метод case-study: Сб. науч.-метод. статей / Под общ. ред. М.А. Гусаковского*, 2011, Вып. 8, с. 9-14.
206. СТЕРНБЕРГ, Р. *Практический интеллект = Practical Intelligence in Everyday Life*. СПб.: Питер, 2002. 272 с. ISBN 5-318-00013-4
207. ТАЛЫЗИНА, Н.Ф. *Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 1998. 288 с. ISBN 5-7695-0311-4
208. ТАТУР, Ю.Г. *Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования: материалы ко второму заседанию методолог. семинара. Авт. версия*. Москва: Исслед. центр проблем

качества подготовки специалистов, 2004. 16 с.; URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325221547.pdf>

209. Теория поля К. Левина. В: Слотина Т.В. *Психология личности: Учебное пособие*. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 448 с. ISBN 978-5-496-0271-1; URL: <https://uchebnikfree.com/issledovanie-lichnosti-psihologicheskoe/teoriya-polya-levina-65075.html>

210. ТЕПЛОВ, Б.М. Способности и одаренность. В: *Психология индивидуальных различий*. Тексты. Москва: Изд-во Моск. Ун-та, 1982, с. 9-20.

211. ТЕПЛОВ, Б.М. *Избранные труды*: В 2 тт. Москва: Педагогика, 1985, Т.1. 328 с.

212. ТИТОВ, С.Н.; ПОЦЕЛУЙКО, С.В. Современные фитнес-технологии на уроках физической культуры в школе: сборник трудов конференции. В: *Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.* (Чебоксары, Дек 1, 2020) / editorial board: Ж. В. Мурзина [etc.]. Чебоксары: «Лару-тӑру» («Среда») издательство ҫурчӑ, 2020. с. 262-265. ISBN 978-5-907313-87-3

213. ТОЛОЧЕК, В.А. *Современная психология труда: Учебное пособие*. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 479 с. ISBN 5-272-00193-1

214. ТУБЕЕВА, Ф.К. Становления компетентностного подхода в сфере образования. В: *Современные проблемы науки и образования*, 2015, № 5; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22544>

215. УТЁМОВ, В.В.; ЗИНОВКИНА, М.М.; ГОРЕВ, П.М. *Педагогика креативности: прикладной курс научного творчества: Учебное пособие*. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании (МЦИТО), 2013. 212 с. ISBN: 978-5-85271-468-8

216. УШИНСКИЙ, К.Д. Избранные труды: в 4 кн. М.: [б. и.]. Кн. 3: *Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии*. Москва, 2005. 557 с.

217. ФИЛАТОВ, В.В.; КОБУЛОВ, Б.А.; КОЛОСОВА, Г.М. и др. *Инновационный менеджмент*. Учебное пособие с тестовыми заданиями. Москва: ЦНТБ Пищевой промышленности, 2011. 479 с.

218. Философский энциклопедический словарь; URL: <http://www.cyclopedia.ru/100/204/2686125.html>

219. ФРЕДЕРИК, П. Восемь вариантов чтения лекций. В: *Университетское образование: от эффективного преподавания к эффективному учению*. Минск: Пропилен, 2001, с. 141-153.

220. ХАМУКОВА, Б.Х. *Теория и практика интегративного подхода к реализации познавательно-воспитательных задач в национальной начальной школе*: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2002. 30 с.
221. ЧАБАЛА, Т.В. *Проблемно-проектный подход в развитии межкультурных компетенций педагогов*: Дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 2005. 253 с.
222. ЧАРУШНИКОВ, В.Д. *Элементы проблемно-программированного обучения*. Кстово: НФВИУ, 2003. 9 с.
223. ЧЕЛНОКОВА, Е.А.; КОРОВИНА, Е.А.; АГАЕВ, Н.Ф. Педагогический менеджмент как вид управленческой деятельности педагога. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2015, № 12-1, с. 165-168.
224. ЧЕРКАСОВ, М.И. Инновационные методы обучения студентов. В: *XIV Международная заочная научно-практическая конференция «Инновации в науке»*. Новосибирск, 2012, с. 89.
225. ЧОШАНОВ, М.А. Малая группа в учебном процессе. В: *Директор школы*, 1999, № 4, с. 65-72.
226. ШАДРИКОВ, В.Д. *Психология деятельности и способности человека*. Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательская корпорация "Логос", 1996. 320 с. ISBN 5-88439-015-7
227. ШАМОВ, А.Н. *Когнитивный подход к обучению лексике: моделирование и реализация*: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Нижний Новгород, 2005. 537 с.
228. ШАТАЛОВ, В.Ф. *Куда и как исчезли тройки*. Москва: Педагогика 1979. 136 с.
229. ШАТАЛОВ В.Ф. *Педагогическая проза* Москва: Просвещение, 1980. 95 с.
230. ШАТАЛОВ, В.Ф. *Эксперимент продолжается*. Москва: Педагогика, 1989. 206с. ISBN 5-7155-0089-3
231. ШЕВЧЕНКО Н.В. *Проблемно-игровые ситуации как средство развития творческих способностей младших школьников*: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2000. 157с.
232. ШЕПЕЛЬ, Э.В. Инновационные технологии в науке и образовании. В: *Развитие современного образования: теория, методика и практика*: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 31 июля 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016, с. 135-140. ISSN 2413-4007. DOI:10.21661/g-112735
233. ШЕХОНИН, А.А.; ТАРЛЫКОВ, В.А.; ХАРИТОНОВА, О.В.; БАГАУТДИНОВА, А.Ш.; ДЖАВЛАХ, Е.С. *Интерактивные технологии в образовательном процессе*

Университета ИТМО. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2017. 100 с.

234. ШИШМАРЕНКОВ, В.К. *Теория и практика разноуровневого дифференцированного обучения в средней школе*: Дис. д-ра пед. наук. Челябинск, 1996. 264 с.

235. ШМАКОВ, С.А. *Учимся, играя...*: Метод. пособие. Москва: ЦГЛ, 2004. 128, [2]с.; ISBN 5-94916-022-3

236. ШУМПЕТЕР, Й.А. *Теория экономического развития*. Монография. Москва: Директмедиа Паблишинг, 2008. 400 с.

237. ЩЕДРОВИЦКИЙ, П.Г. *К анализу топологии организационно-деятельностных игр*. Пушкино: НЦБИ, 1987. 42 с.; URL: <https://shchedrovitskiy.com/organizacionno-dejatelnostnaja-igra/>

238. ЩЕДРОВИЦКИЙ, Г.П.; ЛАДЕНКО, И.С. О некоторых принципах генетического анализа мышления. В: *Тезисы докладов 1-го съезда Общества психологов*. Москва, 1959. Вып. 1.

239. ЩЕТИНИН, М.П. *Объять необъятное: Записки педагога*. Москва: Педагогика, 1986. 171,[2] с.

240. ЭЙЛЕР, Д.Р. *Портфолио. Общая рефлексия*; URL: <http://ipps.sfu-kras.ru/node/38035/reflection>

241. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии*. Москва: Международная педагогическая академия, 1995. 224 с. ISBN 5-87977-022-2

242. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Психология игры*. 2-е изд. Москва: Гумант. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с.

243. ЯКИМАНСКАЯ, И.С. *Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе*. Москва: Сентябрь, 2000. 176 с. ISBN 5-88753-039-1

244. ЯНСЕН, Ф. *Эпоха инноваций*: Пер. с англ. Москва: ИНФРА-М, 2002. XII. 308 с. (Серия «Менеджмент для лидера»). ISBN 5-16-001234-6 (русск.) ISBN 0-73-63875-0 (англ.)

245. ЯСЮКЕВИЧ, Л.В.; БЫЧЕК, И.В. Уровневая дифференциация обучения естественнонаучным дисциплинам в техническом университете. В: *Современные наукоемкие технологии*, 2016, № 10-1, с. 205-209.

\*\*\*

246. AFTIMICIUS, 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

247. **AFTIMICIUC, V. (POLEACOVA, V.)** Problemele pregătirii teoretice ale antrenorului de fitness în 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

248. **AFTIMICIUC, O.; AFTIMICIUC, V. (POLEACOVA, V.)** Particularitățile psihologo-pedagogiceale activității profesionale și a personalității fitness antrenorului. În: *Teoria și metodologia fitness-ului* (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual] / Univ. Ed. Fiz. și Sport. Chișinău: "Valinex" SRL, 2017, p. 206-228. ISBN 978-9975-68-340-1

249. **BREBEN, S.; GONGEA, E.; RUIU, G.; FULGA, M.** *Metode interactive de grup*. București: Ed. Arves, 2008. 426 p. ISBN 978-973-8904-26-2

250. **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

251. **HALAPCIUC, A.** *Metode didactice interactive*, 2011; URL: <https://ru.scribd.com/document/55655573/Metode-Didactice-Interactive>.

252. **IORDACHE (NEAGU), M.** Tehnologia – o poartă către educație. În: *Educația din perspectiva concetului Clasa Viitorului: Mater. Conferinței*, 2020, p. 75-81.; URL: [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/150164](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/150164)

253. **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.

254. **PREDA, A.-N.** Metode și tehnici interactive de predare. În: *EDICT – Revista Educației*, ISSN: 1582-909X, 2018; URL: <https://edict.ro/metode-si-tehnici-interactive-de-predare/>

255. **TIUZBAIAN, R.D.; TIUZBAIAN, I.N.** Metode didactice interactive aplicate în orele de educație tehnologică. În: *Analele Universității "Constantin Brâncuși" din Târgu Jiu, Seria Științe ale Educației*, Nr. 4/2010, p. 73-81.; URL: [https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-04/6\\_RAMONA\\_DANIELA\\_TIUZBAIAN.pdf](https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-04/6_RAMONA_DANIELA_TIUZBAIAN.pdf)

256. **TOMESCU, C.** Metode interactive utilizate în învățământul primar. În: *Analele Universității "Constantin Brâncuși" din Târgu Jiu, Seria Științe ale Educației*, Nr. 2/2010, p. 53-60; URL: [https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-02/4\\_CRISTINA\\_TOMESCU.pdf](https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-02/4_CRISTINA_TOMESCU.pdf)

257. ȚÂMBAL, 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>

258. VOVNENCIUC, O. Modelul de dirijare a lucrului independent al studenților în cadrul învățământului mixt. În: *Revista științifică a Universității de Stat din Moldova; Seria „Științe ale educației”*, Pedagogie, 2012, nr.9(59), p. 144-149. ISSN 1857-2103

259. ZISOPOL, D.G.; DUMITRESCU, A. *Materiale și tehnologii primare. Aplicații practice și studii de caz*. Ploiești: Editura Universității din Ploiești, 2005. 163 p., ISBN: 973-719-047-5.

\*\*\*

260. 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

261. *Brainstorming, method: description, technology and reviews. Features of the application of the method of "brainstorming" in a food enterprise Rules of brainstorming*. In: Lifelawyer; URL: <https://lifelawyer.ru/en/targeting/mozgovaya-ataka-metod-opisanie-tehnologiya-i-otzyvy-osobennosti.html>

262. CROWE, S.; CRESSWELL, K.; ROBERTSON, A.; HUBY, G.; AVERY, A.; SHEIKH, A. The case study approach. In: *BMC Medical Research Methodology* 2011; 11:100. DOI:10.1186/1471-2288-11-100

263. CORR, P.J.; CATTELL, R.B. *An Introduction to Personality Study*. [First Published 1950]. London, 2019. 238 p. ISBN 978-0429025938

264. CORREIA, K.M. *A Handbook for Correctional Psychologists: Guidance for the Prison Practitioner*. 2nd Edition. Charles C Thomas Pub Ltd. United States, 2009. 202 p. ISBN-13: 978-0398078508.

265. COTTRAUX J. *À chacun sa créativité. Einstein, Mozart, Picasso... et nous*. Éditeur: Odile Jacob, 2010. 308 p. ISBN 978-2738123152

266. FREDERIKSEN, N. The integration of testing with teaching: Applications of cognitive psychology in instruction. In: *American Journal of Education*, 1994, 102: 527-564.

267. GARDNER, H. *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books, 1993. ISBN 978-0465018222

268. GEORGE, A.L.; BENNETT, A. *Case studies and theory development in the social sciences*. Cambridge, MA: MIT Press, 2005. 343 p.

269. JACOB, Pierre. *Intentionality*. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2014 Edition), Edward N. Zalta (ed.); URL: <https://plato.stanford.edu/archives/win2014/entries/intentionality/>
270. KEEN, J.; PACKWOODA, T. Qualitative Research: Case study evaluation. In: *BMJ Clinical Research*, 1995; 311:444; DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7002.444>
271. MATTHEWS, G. *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2009. 852 p. ISBN-13 978-0-511-59614-8
272. McMARTIN, J.A. *Personality Psychology: A Student-Centered Approach*. 2nd Ed. Northridge, USA: California State University, 2016. 408 p. ISBN-13 978-1483385259
273. McCROSKEY, J.C. *An introduction to rhetorical communication*. 4th ed., Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1982. 323 p.
274. MUSTOE, L.R.; GROFT, A.C. *Motivating Engineering Students by Using Modern Case Studies*. In: *International Journal of Engineering Education*, 1999, Vol. 15, N 6, p. 469-476.
275. OHLSSON, S. Learning to do and learning to understand. In P. Reimann & H. Spada (Eds.), *Learning in Humans and Machines*. Oxford: Pergamon, 1996, p. 37-62.
276. REISMAN, D. *Schumpeter's Market: Enterprise and Evolution*. Cheltenham, UK: Edward Elgar, 2004. 249 p. ISBN 1-84376-164-5.
277. ROBINSON, P.; NICK C.E. *Handbook of Cognitive Linguistics and Second Language Acquisition*. NY: Taylor & Francis, 2008, p. 194.
278. *The official Bologna Seminar on Employability in context of the Bologna Process*, Bled/ Slovenia 21-23 October 2004.
279. TSVETKOVA, M. The cognitive approach as a challenge in foreign language teaching. In: *Series in Linguistics, Culture and FLT*. Vol 1. Asenevtsi trade Ltd.: Sofia, 2016. [Electronic resource]. Access mode: [https://www.researchgate.net/publication/312129996\\_THE\\_COGNITIVE\\_APPROACH\\_AS\\_A\\_CHALLENGE\\_IN\\_FOREIGN\\_LANGUAGE\\_TEACHING/](https://www.researchgate.net/publication/312129996_THE_COGNITIVE_APPROACH_AS_A_CHALLENGE_IN_FOREIGN_LANGUAGE_TEACHING/)
280. *Tuning Educational Structures in Europe II*. Universities' contribution to the Bologna Process. Ed. by Julia Gonzalez & Robert Wagenaar: University of Deusto & University of Groningen, 2005. 386 p. ISBN 978-84-9830-643-9, p.202-227.
281. VAN MERRIËNBOER, J.J.G., DE CROOCK, M.B.M., JELSMA, O. The transfer paradox: Effects of contextual interference on retention and transfer performance of a complex cognitive skill. In: *Perceptual and Motor Skills*, 1997, Vol. 84, p.784-786.
282. 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](http://www.ub.es/multimedia/iem)

# *ПРИЛОЖЕНИЯ*

**АНКЕТА**

Дорогие студенты!

Будучи на первом/втором (*подчеркните*) курсе Государственного университета физического воспитания и спорта, вы готовитесь стать тренером по фитнесу.

Для этого просим ответить на вопросы, ответы на которые будут способствовать совершенствованию процесса подготовки профильных кадров в области фитнеса.

Ответы на вопросы анкеты используются исключительно в научных целях.

Буквенную нумерацию ответов следует обвести кружком.

**1. По Вашему мнению, какие из физических качеств можно считать основными в профессиональной деятельности фитнес тренера?**

(*Выделите первые три*)

- а - сила;
- б - выносливость;
- в - скорость;
- г - гибкость;
- д - координация

**2. По Вашему мнению, какими психомоторными способностями должен обладать фитнес тренер, чтобы легко овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности?**

(*Укажите их важность, в рейтинговом порядке: 1,2,3...*)

- ... - зрительная память;
- ... - двигательная память;
- ... - слуховая память;
- ... - чувство ритма;
- ... - чувство темпа;
- ... - тактильное чувство;
- ... - координация;
- ... - другие (*напишите*)

**3. Какими из этих качеств Вы обладаете?**

(*Укажите по степени важности*)

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

**4. По Вашему мнению, какие виды ритма более характерны для двигательной деятельности фитнес тренера?**

(*Выделите первые три*)

- а - монотонный;
- б - монотонно-переменный;
- в - переменный;
- г - сложный

**5. Какой из вышеперечисленных видов ритма Вы чаще используете в повседневной жизни?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

**6. На Ваш взгляд, по какой дисциплине учебной программы происходит воспитание ритма двигательной деятельности?**

- а - гимнастика;
- б - легкая атлетика;
- в - спортивные игры;
- г - плавание;
- д - аэробика;
- е - силовой фитнес;
- ж - другие (*напишите*)

**7. Какие разновидности координации Вы знаете?**

- а - двигательная;
- б - слухо-двигательная;
- в - зрительно-двигательная;
- г - рече-двигательная;
- д - рече-зрительная;
- е - слухоречевая

**8. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для воспитания перечисленных выше разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**9. По Вашему мнению, необходима ли специальная дисциплина для воспитания перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**10. Если да, то на каком году обучения:**

- первом;
- втором;
- третьем?

**11. По Вашему мнению, необходимо ли музыкальное воспитание для формирования перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**12. Если да, то в каком направлении:**

- основы музыкальной грамоты;
- знание музыкальных стилей и жанров;
- воспитание музыкальных навыков: музыкального слуха, чувства ритма?

**13. Занимались ли Вы самостоятельно воспитанием различных видов координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**14. Если да, то на развитие какие, по Вашему мнению, психомоторные способности они влияют?**

- а - зрительная память;
- б - двигательная память;
- в - слуховая память;
- г - чувство ритма;
- д - чувство темпа;
- е - тактильное чувство;
- ж - другие (*напишите*)

**15. Как Вы считаете, влияет ли развитие вышеперечисленных способностей на коммуникативную деятельность фитнес тренера?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**16. Какое место занимает коммуникативная деятельность фитнес тренера по отношению к другой деятельности?**

*(Напишите ее порядковый номер относительно мест других деятельностей)*

- ...- дидактическая деятельность;
- ...- коммуникативная деятельность;
- ...- организационная деятельность;
- ...- конструктивная деятельность;
- ...- проектная деятельность;
- ...- творческая деятельность;
- ...- двигательная активность;
- ...- гностическая деятельность;
- ...- другие (*напишите*)

**17. Согласны ли Вы с утверждением, что коммуникативное поведение является основным фактором в структуре профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

*СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!*

**АНКЕТА**

**Дорогие студенты!**

Будучи на третьем курсе ГУФВС вы готовитесь стать тренером по фитнесу.

Для этого просим ответить на вопросы, ответы на которые будут способствовать совершенствованию процесса подготовки профильных кадров в области фитнеса.

Ответы на вопросы анкеты используются исключительно в научных целях.

Буквенную нумерацию ответов следует обвести кружком.

**1. Согласны ли Вы с утверждением, что коммуникативное поведение является основным фактором в структуре профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**2. По Вашему мнению, какие из физических качеств можно считать основными в профессиональной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

- а - сила;
- б - выносливость;
- в - скорость;
- г - гибкость;
- д - координация

**3. По Вашему мнению, какими психомоторными способностями должен обладать фитнес тренер, чтобы легко овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности?**

*(Укажите их важность, в рейтинговом порядке: 1,2,3...)*

- ... - зрительная память;
- ... - двигательная память;
- ... - слуховая память;
- ... - чувство ритма;
- ... - чувство темпа;
- ... - тактильное чувство;
- ... - координация;
- ... - другие *(напишите)*

**4. Какими из этих качеств Вы обладаете?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

**5. По Вашему мнению, какие виды ритма более характерны для коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

- а - монотонный;
- б - монотонно-переменный;
- в - переменный;
- г - сложный

**6. Какой из вышеперечисленных видов ритма речи Вы чаще используете в повседневной жизни?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

**7. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для формирования коммуникации в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**8. Если да, то в какой форме:**

- теоретической;
- практической;
- методической?

**9. Необходима ли, по Вашему мнению, специальная дисциплина для формирования коммуникативных качеств в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**10. Если да, то на каком году обучения в университете:**

- первом;
- втором;
- третьем?

**11. На Ваш взгляд, по какой дисциплине учебной программы происходит воспитание темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - гимнастика;
- б - легкая атлетика;
- в - спортивные игры;
- г - плавание;
- д - аэробика;
- е - силовой фитнес;
- ж - другие (*напишите*)

**12. Оцените свой уровень развития темпо-ритма двигательной деятельности.**  
\_\_\_\_\_ (от 1 до 10)

**13. Занимались ли Вы самостоятельно формированием темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**14. Какие темпы двигательной деятельности Вы используете на фитнес занятия:**

- медленный;
- умеренный;
- быстрый?

**15. Какие разновидности координации Вы знаете?**

- а - двигательная;
- б - слухо-двигательная;
- в - зрительно-двигательная;
- г - рече-двигательная;
- д - рече-зрительная;
- е - слухоречевая

**16. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для воспитания перечисленных выше разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**17. По Вашему мнению, необходима ли специальная дисциплина для воспитания перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**18. Если да, то на каком году обучения:**

- первом;
- втором;
- третьем?

**19. По Вашему мнению, необходимо ли музыкальное воспитание для формирования перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**20. Если да, то в каком направлении:**

- основы музыкальной грамоты;
- знание музыкальных стилей и жанров;
- воспитание музыкальных навыков: музыкального слуха, чувства ритма?

**21. Занимались ли Вы самостоятельно воспитанием различных видов координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**22. Если да, то на развитие каких, по Вашему мнению, психомоторных способностей они влияют?**

- а - зрительная память;
- б - двигательная память;
- в - слуховая память;
- г - чувство ритма;
- д - чувство темпа;
- е - тактильное чувство;
- ж - другие (*напишите*)

**23. Как Вы считаете, влияет ли развитие вышеперечисленных способностей на коммуникативную деятельность фитнес тренера?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**24. Какое место занимает коммуникативная деятельность фитнес тренера по отношению к другой деятельности?**

*(Напишите ее порядковый номер относительно мест других деятельностей)*

- ...- дидактическая деятельность;
- ...- коммуникативная деятельность;
- ...- организационная деятельность;
- ...- конструктивная деятельность;
- ...- проектная деятельность;
- ...- творческая деятельность;
- ...- двигательная активность;
- ...- гностическая деятельность;
- ...- другие (*напишите*)

*СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!*

## АНКЕТА

Уважаемый коллега!

В целях сбора информации о составляющих профессиональной деятельности фитнес тренера и совершенствования процесса подготовки будущих специалистов Кафедра гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова просит Вас ответить на следующие вопросы:

Университет \_\_\_\_\_  
кафедра \_\_\_\_\_, стаж работы \_\_\_\_\_.

Ответы на вопросы анкеты используются исключительно в научных целях.

Буквенную нумерацию ответов следует обвести кружком.

**1. Согласны ли Вы с утверждением, что коммуникативное поведение является основным фактором в структуре профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**2. После окончания университета готовы ли Вы были к коммуникативной деятельности, которую осуществляете в рамках учебных занятий?**

- а - да;
- б - нет

**3. Если да, то цените уровень развития данной деятельности сразу после окончания учебы?**

\_\_\_\_\_ (от 1 до 10)

**4. Удовлетворяет ли Ваш практический опыт, накопленный в процессе трудовой деятельности, потребность в рамках учебных занятий?**

- а - да;
- б - нет

**5. Если да, то оцените свой коммуникативно-профессиональный уровень.**

\_\_\_\_\_ (от 1 до 10)

**6. Укажите, сколько времени вам понадобилось, чтобы достичь этого уровня:**

- через год \_\_\_\_\_ 1
- через три года \_\_\_\_\_ 2
- через пять лет \_\_\_\_\_ 3

**7. По Вашему мнению, какие из физических качеств можно считать основными в профессиональной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

- а - сила;
- б - выносливость;
- в - скорость;
- г - гибкость;
- д - координация

**8. Как Вы считаете, какими психомоторными способностями должен обладать фитнес тренер, чтобы легко овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности?**

*(Укажите их важность, в рейтинговом порядке: 1,2,3...)*

- ... - зрительная память;
- ... - двигательная память;
- ... - слуховая память;
- ... - чувство ритма;
- ... - чувство темпа;
- ... - тактильное чувство;
- ... - координация;
- ... - другие (*напишите*)

**9. Какими из этих качеств Вы обладаете?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

**10. По Вашему мнению, какие виды ритма более характерны для коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

- а - монотонный;
- б - монотонно-переменный;
- в - переменный;
- г - сложный

**11. Какой из вышеперечисленных видов ритма речи Вы чаще используете в повседневной жизни?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

**12. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для формирования коммуникации в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**13. Если да, то в какой форме:**

- теоретической;
- практической;
- методической?

**14. Необходима ли, по Вашему мнению, специальная дисциплина для формирования коммуникативных качеств в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**15. На Ваш взгляд, по какой дисциплине учебной программы происходит воспитание темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - гимнастика;
- б - легкая атлетика;
- в - спортивные игры;
- г - плавание;
- д - аэробика;
- е - силовой фитнес;
- ж - другие (*напишите*)

**16. Оцените свой уровень развития темпо-ритма двигательной деятельности.**  
\_\_\_\_\_ (*от 1 до 10*)

**17. Занимались ли Вы самостоятельно формированием темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**18. Какие темпы двигательной деятельности Вы используете в рамках учебно-практических занятий:**

- медленный;
- умеренный;
- быстрый?

**19. Какие разновидности координации Вам знакомы?**

- а - двигательная;
- б - слухо-двигательная;
- в - зрительно-двигательная;
- г - рече-двигательная;
- д - рече-зрительная;
- е - слухоречевая

**20. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для воспитания перечисленных выше разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**21. По Вашему мнению, необходима ли специальная дисциплина для воспитания перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**22. Занимались ли Вы самостоятельно воспитанием различных видов координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**23. Если да, то на развитие каких, по Вашему мнению, психомоторных способностей они влияют?**

- а - зрительная память;
- б - двигательная память;
- в - слуховая память;
- г - чувство ритма;
- д - чувство темпа;
- е - тактильное чувство;
- ж - другие (*напишите*)

**24. Как Вы считаете, влияет ли развитие вышеперечисленных способностей на коммуникативную деятельность фитнес тренера?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**25. Какое место занимает коммуникативная деятельность фитнес тренера по отношению к другой деятельности?**

*(Напишите ее порядковый номер относительно мест других деятельностей)*

- ...- дидактическая деятельность;
- ...- коммуникативная деятельность;
- ...- организационная деятельность;
- ...- конструктивная деятельность;
- ...- проектная деятельность;
- ...- творческая деятельность;
- ...- двигательная активность;
- ...- гностическая деятельность;
- ...- другие (*напишите*)

*СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!*

*ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В ВАШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!*

**АНКЕТА**

Уважаемый коллега!

В целях сбора информации о составляющих профессиональной деятельности фитнес тренера и совершенствования процесса подготовки будущих специалистов Кафедра гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова просит Вас ответить на следующие вопросы:

Фитнесс клуб \_\_\_\_\_, стаж работы тренером по фитнесу \_\_\_\_\_.

Ответы на вопросы анкеты используются исключительно в научных целях.

Буквенную нумерацию ответов следует обвести кружком.

**1. Согласны ли Вы с утверждением, что коммуникативное поведение является основным фактором в структуре профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

а - да;

б - нет;

в - не знаю

**2. После окончания университета/курсов готовы ли Вы были к коммуникативной деятельности, которую осуществляете на оздоровительно-тренировочных занятиях?**

а - да;

б - нет

**3. Если да, то цените уровень развития данной деятельности сразу после окончания учебы?**

\_\_\_\_\_ (от 1 до 10)

**4. Удовлетворяет ли Ваш практический опыт, накопленный в процессе трудовой деятельности, потребность в коммуникации на фитнес занятиях с занимающимися?**

а - да;

б - нет

**5. Если да, то оцените свой коммуникативно-профессиональный уровень.**

\_\_\_\_\_ (от 1 до 10)

**6. Укажите, сколько времени вам понадобилось, чтобы достичь этого уровня:**

через год \_\_\_\_\_ 1

через три года \_\_\_\_\_ 2

через пять лет \_\_\_\_\_ 3

**7. По Вашему мнению, какие из физических качеств можно считать основными в профессиональной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

а - сила;

б - выносливость;

в - скорость;

г - гибкость;

д - координация

**8. Как Вы считаете, какими психомоторными способностями должен обладать фитнес тренер, чтобы легко овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности?**

*(Укажите их важность, в рейтинговом порядке: 1,2,3...)*

- ... - зрительная память;
- ... - двигательная память;
- ... - слуховая память;
- ... - чувство ритма;
- ... - чувство темпа;
- ... - тактильное чувство;
- ... - координация;
- ... - другие (*напишите*)

**9. Какими из этих качеств Вы обладаете?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

**10. По Вашему мнению, какие виды ритма более характерны для коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

*(Выделите первые три)*

- а - монотонный;
- б - монотонно-переменный;
- в - переменный;
- г - сложный

**11. Какой из вышеперечисленных видов ритма речи Вы чаще используете в повседневной жизни?**

*(Укажите по степени важности)*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

**12. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для формирования коммуникации в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**13. Если да, то в какой форме:**

- теоретической;
- практической;
- методической?

**14. Необходима ли, по Вашему мнению, специальная дисциплина для формирования коммуникативных качеств в профессиональной деятельности тренера по фитнесу?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**15. На Ваш взгляд, по какой дисциплине учебной программы происходит воспитание темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - гимнастика;
- б - легкая атлетика;
- в - спортивные игры;
- г - плавание;
- д - аэробика;
- е - силовой фитнес;
- ж - другие (*напишите*)

**16. Оцените свой уровень развития темпо-ритма двигательной деятельности.**  
\_\_\_\_\_ (*от 1 до 10*)

**17. Занимались ли Вы самостоятельно формированием темпо-ритма двигательной деятельности?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**18. Какие темпы двигательной деятельности Вы используете на фитнес занятия:**

- медленный;
- умеренный;
- быстрый?

**19. Какие разновидности координации Вам знакомы?**

- а - двигательная;
- б - слухо-двигательная;
- в - зрительно-двигательная;
- г - рече-двигательная;
- д - рече-зрительная;
- е - слухоречевая

**20. Считаете ли Вы необходимым проводить специальную подготовку для воспитания перечисленных выше разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**21. По Вашему мнению, необходима ли специальная дисциплина для воспитания перечисленных разновидностей координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**22. Занимались ли Вы самостоятельно воспитанием различных видов координации?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**23. Если да, то на развитие каких, по Вашему мнению, психомоторных способностей они влияют?**

- а - зрительная память;
- б - двигательная память;
- в - слуховая память;
- г - чувство ритма;
- д - чувство темпа;
- е - тактильное чувство;
- ж - другие (*напишите*)

**24. Как Вы считаете, влияет ли развитие вышеперечисленных способностей на коммуникативную деятельность фитнес тренера?**

- а - да;
- б - нет;
- в - не знаю

**25. Какое место занимает коммуникативная деятельность фитнес тренера по отношению к другой деятельности?**

*(Напишите ее порядковый номер относительно мест других деятельностей)*

- ...- дидактическая деятельность;
- ...- коммуникативная деятельность;
- ...- организационная деятельность;
- ...- конструктивная деятельность;
- ...- проектная деятельность;
- ...- творческая деятельность;
- ...- двигательная активность;
- ...- гностическая деятельность;
- ...- другие (*напишите*)

*СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!*

*ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ В ВАШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!*

## АНКЕТА

Ответы на вопросы анонимны и будут использованы только в научных целях

Уважаемый студент!

Кафедра гимнастики Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта Республики Молдова просит Вас ответить на вопросы данной анкеты. Целью опроса является выяснить этапы становления профессионализма фитнес-тренера.

Способ заполнения анкеты: выбранный вариант обвести. Если есть другой ответ – написать его в графу “Ваш вариант ответа”. В некоторых вопросах возможны два и более варианта ответа

Группа \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_.

**1. Владаете ли Вы знаниями о содержании профессиональной деятельности фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

**2. Если да, то, из каких компонентов она состоит?**

а – гностическая

е – духовная

б – проектировочная

ж – коммуникативная

в – моральная

з – двигательная

г – конструктивная

и – экономическая

д – организаторская

к – политическая

**3. Окончив университет, будете ли Вы профессионально подготовлены к работе?**

а – да

б – нет

в – затрудняюсь ответить

**4. Если да, то оцените свою первоначальную подготовленность по десятибальной шкале.**

\_\_\_\_\_ - *Ваша оценка*

**5. Удовлетворяет ли Вас уровень практической деятельности в роли тренера, приобретенный в процессе учебной практики на занятиях по дисциплинам фитнеса?**

а – да

б – нет

в – затрудняюсь ответить

**6. Если да, то оцените свой уровень профессиональных умений, приобретенных в процессе учебной практики, по десятибальной шкале.**

\_\_\_\_\_ - *Ваша оценка*

**7. Занимаетесь ли Вы совершенствованием уровня своей подготовленности к деятельности фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

**8. Если да, то, как?**

а – самостоятельно

г – семинары

б – курсы

д – работа в фитнес-клубе

в – конференции

е – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**9. Оправдали ли Ваши ожидания, приобретенные профессиональные знания и умения по выбранной специальности?**

а – не оправдались

б – полностью оправдались

в – частично оправдались (укажите в каких местах)

г – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**10. Почему Вы выбрали именно эту профессию?**

а – посоветовали родители, знакомые

б – хочу посвятить себя работе по этой специальности

в – были бюджетные места

г – было все равно куда поступать

д – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**11. Что, по Вашему мнению, предполагает профессионализм?**

а – деятельность человека по своей профессии или специальности в определенной сфере

б – социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений, навыков

в – умение трезво оценивать фронт работ и рационально распределять свои силы для их выполнения.

г – владение операционной, организаторской, психологической и нравственной сторонами деятельности

д – высокий уровень мастерства человека, позволяющий ему добиться успеха в выбранном деле

**12. Какие проблемы, по Вашему мнению, в наибольшей степени затрудняют повышение уровня профессионализма в университете?**

а – личная неорганизованность

б – уровень довузовской подготовки

в – некомпетентность отдельных преподавателей

г – недостаточное обеспечение учебно-методической литературой

д – отсутствие перспектив в трудоустройстве

е – разочарование в специальности

ж – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**13. Предполагали ли Вы, что выберете специальность по рекреативной физической культуре?**

а – да

б – нет

**14. Занимались ли Вы спортом?**

а – да

б – нет

**15. Если да, то, в каком направлении?**

а – танцы

д – плавание

б – гимнастика

е – легкая атлетика

в – спортивные игры

г – единоборства

ж – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**16. Обучаясь в ВУЗе, работали, или работаете, ли Вы по специальности?**

а – да

б – нет

**17. Если да, то, в каком направлении фитнеса?**

*Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**18. Какими педагогическими качествами Вы обладаете?**

а – креативность

е – трудолюбие

б – музыкальность

ж – организованность

в – ответственность

з – уравновешенность

г – дисциплинированность

и – справедливость

д – настойчивость

к – обаяние

**19. По Вашему мнению, что входит в состав психомоторные качества?**

а – гибкость

д – координация

б – скорость

е – порядочность

в – терпеливость

ж – выносливость

г – музыкально-двигательная

з – мышление

подготовленность

и – трудолюбие

**20. Какими психомоторными качествами обладаете Вы?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**21. Сколько, по Вашему мнению, необходимо времени для достижения профессионализма фитнес-тренера?**

а – от 1 до 6 месяцев

в – от 1 года до 3 лет

б – от 6 месяцев до 1 года

г – всю жизнь

д – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**22. Знакомы ли Вы с этапами профессионального становления фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

в – затрудняюсь ответить

**23. Если да, то, какие из нижеперечисленных к ним относятся?**

а – ВУЗ

б – практические занятия

д – конвенции

в – конференции

е – курсы

г – семинары

ж – профессиональный опыт

з – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**24. По Вашему мнению, необходимо ли использование музыки в тренажерных залах?**

а – да

б – нет

**25. Если да, то какую музыку?**

а – классическая

г – популярная

ж – шансон

б – народная

д – хип-хоп

з – блюз

в – рок

е – латиноамериканская

и – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**26. Применяете ли Вы музыку на своих фитнес занятиях?**

а – да

б – нет

**27. Если да, то с какой целью Вы ее применяете?**

а – для создания атмосферы, в которой хочется преодолевать себя

б – для дополнительной мотивации к достижению результата

в – для создания соответствующего настроения

г – для фона

д – *Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**28. Как Вы считаете, для повышения профессионализма, какие виды координации необходимы фитнес-тренеру?**

а – слуховая

е – зрительно-вербальная

б – вербальная

ж – слухо-двигательная

в – зрительная

з – зрительно-двигательная

г – двигательная

и – слухо-рече-зрительная

д – слухо-вербальная

к – слухо-рече-зрительно-двигательная

**29. Если Вы выделили один вид и более, укажите, обладаете ли Вы им/ими?**

а – да

б – нет

**30. По Вашему мнению, насколько важна в работе тренера по фитнесу коммуникативная сторона его профессиональной деятельности?**

а – очень важна

б – не очень важна

в – не важна

**31. Какие качества, по Вашему мнению, относятся к коммуникативным?**

а – точность

б – выразительность

б – ясность

г – доступность

д – логичность

е – общительность

ж – доброжелательность

з – эмпатия

и – открытость

к – инициативность

л – тактичность

м – гибкость

**32. На Ваше усмотрение, какие из вышеперечисленных качеств можно отнести к непосредственно языковым? (Напишите)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**33. Как Вы считаете, какие средства общения относятся к невербальной коммуникации фитнес тренера?**

а – мимика

б – тон

в – высота голоса

г – жестикуляция

д – хлопки

е – щелчки

ж – пантомимика/язык тела

з – личное пространство

и – физическое расстояние

к – место расположения

л – поза

м – прикосновения

н – возгласы

**34. Какие, по Вашему мнению, психомоторные способности влияют на развитие коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

а – зрительная память

б – двигательная память

в – слуховая память

г – чувство ритма

д – чувство темпа

е – тактильное чувство

ж – чувство времени

з – эстетическое чувство

и – другие (напишите)

**35. По Вашему мнению, является ли коммуникативная деятельность составной частью профессиональной координации фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

в – не знаю

**36. Если да, то, какие виды речевой координации Вы знаете?**

а – слухо-речевая

б – слухо-двигательная

в – рече-зрительная

г – зрительно-двигательная

д – слухо-рече-зрительная

е – слухо-рече-зрительно-двигательная

**37. Какие виды координационных способностей, по Вашему мнению, проявляются в коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

а – способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений

б – способность к сохранению равновесия

в – регулирующая способность, направленная на сохранение существующей схемы работы движения

г – стимулирующая способность, направленная на улучшение деятельности системы движений

д – способность к ориентированию в пространстве

е – способность к произвольному расслаблению мышц

*Благодарим за помощь*

**АНКЕТА**

Ответы на вопросы будут использованы только в научных целях

Уважаемый коллега!

Кафедра гимнастики Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова просит Вас ответить на вопросы данной анкеты. Целью опроса является выяснить этапы становления профессионализма фитнес-тренера.

Способ заполнения анкеты: выбранный вариант обвести. Если есть другой ответ – написать его в графу «Ваш вариант ответа». В некоторых вопросах возможны два и более варианта ответа.

Фитнесс-клуб \_\_\_\_\_, стаж работы фитнес-тренером \_\_\_\_\_.

**1. Владете ли Вы знаниями о содержании профессиональной деятельности фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

**2. Если да, то, из каких компонентов она состоит?**

а – гностическая

е – духовная

б – проектировочная

ж – коммуникативная

в – моральная

з – двигательная

г – конструктивная

и – экономическая

д – организаторская

к – политическая

**3. Имеете ли Вы специальное физкультурное образование? Если да, то какое?**

а – курсы

г – конференции

б – семинары

д – ВУЗ

в – конвенции

е – колледж

ж – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**4. Если да, то оцените свою первоначальную подготовленность по десятибальной шкале.**

\_\_\_\_\_ - Ваша оценка

**5. Окончив данное образование/заведение, подготовлены ли Вы к работе?**

а – да

б – нет

в – затрудняюсь ответить

**6. Если да, то оцените свою первоначальную подготовленность по десятибальной шкале.**

\_\_\_\_\_ - Ваша оценка

**7. Занимаетесь ли Вы совершенствованием уровня своей подготовленности к деятельности фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

**8. Если да, то, как?**

а – самостоятельно

г – семинары

б – курсы

д – работа в фитнес-клубе

в – конференции

е – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**9. Оправдали ли Ваши ожидания, приобретенные профессиональные знания и умения по выбранной специальности?**

а – не оправдались

б – полностью оправдались

в – частично оправдались (укажите в каких местах)

г – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**10. Почему Вы выбрали именно эту профессию?**

а – посоветовали родители, знакомые

б – хочу посвятить себя работе по этой специальности

в – были бюджетные места

г – было всё равно где работать

д – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**11. Что, по Вашему мнению, предполагает профессионализм?**

а – деятельность человека по своей профессии или специальности в определенной сфере

б – социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений, навыков

в – умение трезво оценивать фронт работ и рационально распределять свои силы для их выполнения.

г – владение операционной, организаторской, психологической и нравственной сторонами деятельности

д – высокий уровень мастерства человека, позволяющий ему добиться успеха в выбранном деле

**12. Какие проблемы, в наибольшей степени затрудняют повышение Вашего уровня профессионализма?**

а – личная неорганизованность

б – начальный уровень подготовки

в – некомпетентность отдельных специалистов, осуществляющих процесс профессиональной подготовки

г – недостаточное обеспечение учебно-методической литературой

д – отсутствие перспектив в трудоустройстве

е – разочарование в специальности

ж – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**13. Предполагали ли Вы, что выберете специальность по рекреативной физической культуре?**

а – да

б – нет

**14. Занимались ли Вы спортом?**

а – да

б – нет

**15. Если да, то, в каком направлении?**

а – танцы

д – плавание

б – гимнастика

е – лёгкая атлетика

в – спортивные игры

г – единоборства

ж – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**16. В каком направлении фитнеса Вы работаете?**

*Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**17. Какими педагогическими качествами Вы обладаете?**

а – креативность

е – трудолюбие

б – музыкальность

ж – организованность

в – ответственность

з – уравновешенность

г – дисциплинированность

и – справедливость

д – настойчивость

к – обаяние

**18. По Вашему мнению, что входит в состав психомоторные качества?**

а – гибкость

д – координация

б – скорость

е – порядочность

в – терпеливость

ж – выносливость

г – музыкально-двигательная

з – мышление

подготовленность

и – трудолюбие

**19. Какими психомоторными качествами обладаете Вы?**

*Ваш вариант ответа:* \_\_\_\_\_

**20. Сколько, по Вашему мнению, необходимо времени для достижения профессионализма фитнес-тренера?**

а – от 1 до 6 месяцев

в – от 1 года до 3 лет

б – от 6 месяцев до 1 года

г – всю жизнь

д – Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_

**21. Знакомы ли Вы с этапами профессионального становления фитнес-тренера?**

а – да

б – нет

в – затрудняюсь ответить



Г – доступность  
Д – логичность  
Е – общительность

К – инициативность  
Л – тактичность  
М – гибкость

**30. На Ваше усмотрение, какие из вышеперечисленных качеств можно отнести к непосредственно языковым? (Напишите)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**31. Как Вы считаете, какие средства общения относятся к невербальной коммуникации фитнес тренера?**

а – мимика  
б – тон  
в – высота голоса  
г – жестикуляция  
д – хлопки  
е – щелчки  
ж – пантомимика/язык тела

з – личное пространство  
и – физическое расстояние  
к – место расположения  
л – поза  
м – прикосновения  
н – возгласы

**32. Какие, по Вашему мнению, психомоторные способности влияют на развитие коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

а – зрительная память  
б – двигательная память  
в – слуховая память  
г – чувство ритма  
д – чувство темпа

е – тактильное чувство  
ж – чувство времени  
з – эстетическое чувство  
и – другие (напишите)

**33. По Вашему мнению, являются ли коммуникативная деятельность составной частью профессиональной координации фитнес-тренера?**

а – да  
б – нет

**34. Если да, то, какие виды речевой координации Вы знаете?**

а – слухо-речевая

в – рече-зрительная

д – слухо-рече-зрительная

б – слухо-двигательная

г – зрительно-двигательная

е – слухо-рече-зрительно-двигательная

**35. Какие виды координационных способностей, по Вашему мнению, влияют на качество коммуникативной деятельности фитнес тренера?**

а – способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений

б – способность к сохранению равновесия

в – регулирующая способность, направленная на сохранение существующей схемы работы движения

г – стимулирующая способность, направленная на улучшение деятельности системы движений

д – способность к ориентированию в пространстве

е – способность к произвольному расслаблению мышц

*Благодарим за помощь.*

*Желаем успехов в Вашей профессиональной деятельности!*

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

(по James C. McCroskey [1982])

Ответы на вопросы анонимны и будут использованы только в научных целях

Уважаемый студент!

С целью определения особенностей Вашего общения с другими людьми укажите в какой мере каждое из нижеприведенных 25 суждений относится именно к Вам. Для этого можно пользоваться следующим набором ответов:

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1 – полностью согласен;    | 2 – согласен;    |
| 3 – трудно сказать;        | 4 – не согласен; |
| 5 – совершенно не согласен |                  |

Правильный ответ гарантируется при быстрой работе, фиксируя свою первую реакцию. При этом рекомендуем работать быстро, не задумываясь. Вариант Вашего ответа (соответствующей цифрой) проставьте напротив.

1. При разговоре с первым знакомым я нервничаю..... \_
2. Я не боюсь выступать перед аудиторией..... \_
3. Из-за своей робости я говорю мало..... \_
4. На собраниях я обычно стремлюсь высказать свое мнение..... \_
5. Я опасаясь выражать свои чувства и говорить о сокровенном, личном с другими людьми (коллегами, товарищами и т.д.)..... \_
6. Я стремлюсь выступать перед аудиторией..... \_
7. Возможность выступать перед аудиторией уже доставляет мне какое-то удовольствие..... \_
8. При разговоре я чувствую напряженность и неестественность своей позы..... \_
9. Я напряжен и нервничаю при обсуждении спорных вопросов с коллегами (товарищами, друзьями и др.)..... \_
10. Хотя я не лезу за словом в карман, общаясь со своими друзьями, мне трудно подыскать нужное слово, выступая с трибуны..... \_
11. Я не боюсь выразить свои чувства и говорить о себе, общаясь с коллегами (товарищами, друзьями и др.)..... \_
12. У меня дрожат руки, когда мне приходится что-нибудь делать при большой аудитории (например, продемонстрировать опыт, схему)..... \_

13. Если это возможно, я всегда избегаю публичных выступлений..... \_
14. Я чувствую, что общаюсь свободнее и активнее, чем другие..... \_
15. Выступая перед аудиторией, я все время испытываю боязнь и напряжение..... \_
16. У меня путаются мысли, когда я выступаю перед аудиторией..... \_
17. Мне нравится активно включаться в дискуссию, обмен мнениями..... \_
18. Хотя перед началом выступления я нервничаю, но страх скоро проходит, и я начинаю получать удовольствие..... \_
19. Разговор с людьми, занимающими высокое положение, вызывает у меня робость и напряжение..... \_
20. Я не люблю при разговоре использовать жесты, мимику, интонацию..... \_
21. Когда я говорю, я чувствую себя легко и непринужденно..... \_
22. Когда меня спрашивают, или просят высказать свое мнение в присутствии других, я смущаюсь и чувствую себя как-то неловко..... \_
23. Когда я сталкиваюсь с необходимостью выступить публично, я сохраняю спокойствие и уверенность в себе..... \_
24. Я боюсь высказываться в разговоре..... \_
25. Я с удовольствием выступил бы по телевидению..... \_

Группа \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_.

**Complex de exerciții cu gantere de 2 kg**  
(Nivelul reproductiv al activității educaționale)

Grupele de mușchi	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic	Indicații organizatorico-metodice
Deltoid, biceps femural, levator al scapulei	<b>1.</b> P.i. Stând picioarele depărtate, ganterele jos 1. Ganterele lateral; 2. Semigenuflexiune, genunchii lateral; 3. Întinderea picioarelor; 4. Ganterele jos.	8 repetări	Vârfurile picioarelor lateral, Expirație la semigenuflexiune
Deltoid, cvadriiceps, fesier, gastrocnemian	<b>2.</b> P.i. Stând picioarele depărtate, ganterele lateral 1-3. Genuflexiune cu balansare; 4. P.i.	8 repetări	Genuflexiuni mai profunde, Coatele puțin îndoiate
Cvadriiceps, biceps femural, fesier, biceps	<b>3.</b> P.i. Stând, ganterele la piept 1. Fandare înainte pe dreptul, mâna stângă întinsă înainte; 2. P.i.	8 repetări în amele direcții	Unghiul genunchiului la fandare la 90°
Levator al scapulei, abd. și add. al coapsei, fesier mare, madiu și mic, deltoid	<b>4.</b> P.i. Stând, ganterele jos 1. Dreptul lateral pe vârf, brațele sus prin lateral; 2. P.i. 3-4. Aceeași spre stânga.	8 repetări	Tempoul rapid Omoplații împreună
Drept abdominal, triceps brahial, fesier, transvers abdominal	<b>5.</b> P.i. Sprijin înainte pe gantere 1. Atingerea ganterei drepte cu talpa sfîngă. 2. P.i. 3-4. Aceeași cu membri ceilalți.	8 repetări	Fără extensie în regiunea lombară, Expirație la atingere
Pectoralii mari și mici, biceps brahial, intercostali	<b>6.</b> P.i. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, tălpile jos, greutatea înainte 1-2. Brațele lateral, îndoite din artic. cotului; 3-4. Revenire în p.i.	16 repetări	Mișcarea lentă, Regiunea lombară rămâne pe covor
Drept abdominal, triceps brahial, fesier, transvers abdominal	<b>7.</b> P.i. Sprijin înainte pe gantere 1. Brațul drept întins înainte, stângul întins înapoi; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu ceilalți membri	8 repetări	Menținerea echilibrului
Drept abdominal, transvers abdominal	<b>8.</b> P.i. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, tălpile jos, ganterele la piept 1. Ridicarea trunchiului la 90°; 2. P.i.	16 repetări	Abdomenul încordat, Expirație la ridicarea trunchiului
Drept abdominal, transvers abdominal, biceps brahial	<b>9.</b> P.i. Șezând, trunchiul aplecat înapoi la 45°, picioarele îndoiate, ganterele la piept 1. Răsucirea trunchiului spre dreapta; 2. Aceeași spre stânga.	16 repetări	Expirație la fiecare răsucire, Mușchii corsetului încordați
Extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural	<b>10.</b> P.i. Culcat facial, ganterele în mâini întinse sus 1. Ridicarea trunchiului; 2. P.i.	8 repetări	Trunchiul ridicat cât mai sus, Picioarele rămân jos
Extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural	<b>11.</b> P.i. Culcat facial, ganterele între tălpi, mâinile îndoiate la nivelul feței 1. Ridicarea picioarelor 2. P.i.	8 repetări	Picioarele se ridică cât mai sus, Mișcarea se efectuează doar cu ajutorul picioarelor
Extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural	<b>12.</b> P.i. Culcat facial, ganterele în mâini întinse sus 1. Coatele prin lateral în jos; 2. P.i.	8 repetări	Mâinile încordate, Amplituda mare

**Complex de exerciții „FITBALL”**  
(Nivelul adaptativ al activității educaționale)

<b>Grupele de mușchi</b>	<b>Conținutul didactic</b>	<b>Dozarea efortului</b>	<b>Indicații organizatorico-metodice</b>
Oblici interni și externi ai abdomenului, dințat anterior și posterior, marele dorsal, deltoid.	<b>1.</b> P.i. Stând depărtat, brațele înainte, mingea în mâini 1. Răsucirea trunchiului spre dreapta; 2. P.i. 3. Aceași spre stânga; 4. P.i.	8 repetări în fiecare parte	Abdomenul încordat, Omoplații uniți, Mingea bine strânsă în mâini.
Deltoid, biceps brachial, biceps femoral, oblici ai abd., cvadriiceps, adductor, abductor.	<b>2.</b> P.i. Stând depărtat, mâinile la nivelul pieptului, mingea în mâini 1. Fandare laterală cu dreaptul; 2. Răsucirea trunchiului spre dreapta, brațele înainte; 3. Revenirea poziției, mâinile la piept; 4. P.i. 5-8. Aceași spre stânga.	8 repetări în fiecare parte	În fandare genunchiul rămâne la un nivel cu tălpile, genunchiul 90°, Expirăm la efectuarea efortului.
Fesier, cvadriiceps, gastro-cnemian, marele dorsal.	<b>3.</b> P.i. Stând depărtat, brațele sus, mingea în mâini 1. Genuglexiune, brațele jos; 2. P.i.	16 repetări	La genuflexiune, bazinul cât mai jos, Jos – expirăm Sus - inspirăm
Oblici interni și externi ai abd, fesier, cvadriiceps, biceps brachial.	<b>4.</b> P.i. Stând depărtat, brațele înainte, mingea în mâini. 1. Genunchiul drept ridicat la piept spre stânga, mingea jos spre dreapta; 2. P.i. 3-4. Aceași spre stânga.	8 repetări cu fiecare picior	Genunchiul cât mai brusc în sus, Mingea cât mai brusc în jos
Marele dorsal, dințat anterior și posterior, pectoral, oblici interni și externi ai abd.	<b>5.</b> P.i. Așezat de minge, brațele lateral 1. Aplecarea trunchiului spre dreapta; 2. P.i. 3-4. Aceași spre stânga.	8 repetări în fiecare direcție	Aplecări mai profunde, Expirare la executarea aplecării.
Drept abd, marele dorsal, deltoid, cvadriiceps, fesier, trapez.	<b>6.</b> P.i. Șezând pe minge, brațele jos Jumping Jack 1. Picioarele lateral, brațele sus; 2. P.i.	16 sărituri	Mișcarea se efectuează prin săritură, Amplituda mare
Drept abd, oblici interni și externi ai abd, cvadriiceps, gastro-cnemian, fesier.	<b>7.</b> P.i. Sprijin înainte pe antebrațe și pe minge Mountain Climber 1. Genunchiul drept la piept; 2. P.i. 3-4. Aceași cu stângul.	20 repetări	Viteza se mărește cu fiecare ridicare a genunchiului, Genunchiul cât mai sus la piept
Fesier, biceps femoral, drept abd, transvers abd.	<b>8.</b> P.i. Sprijin înainte pe mâini, tălpile pe minge 1. Dreptul jos, atingerea cu vârful degetelor de covor; 2. P.i. 3-4. Aceași cu stângul.	20 repetări	Fără extensie în regiunea lombară, Expirație la executare

Trapez, marele dorsal, deltoid, drept și transvers abd, cvadriiceps.	<b>9.</b> P.i. Aceeași 1. Ridicarea bazinului 2. P.i.	10 repetări	Bazinul cât mai sus, Expirație la mișcarea bazinului în sus
Deltoid mare dorsal, trapez inferior, triceps brachial, pectoral, fesier, biceps femural	<b>10.</b> P.i. Sprijin pe mâini, mingea sub abdomen 1. Picioarele lateral, mâna dreaptă atinge umărul stâng, 2. P.i. 3-4. Aceeași cu brațul stâng.	20 repetări	Mișcarea se efectuează prin săritură; Tempou rapid
Deltoid mare dorsal, trapez inferior, triceps brachial, pectoral, fesier, biceps femural	<b>11.</b> P.i. Sprijin înainte pe mâini, dreptul pe minge, stângul jos pe talpă 1. Dreptul pe minge la piept, stângul înapoi întins; 2. P.i.	20 repetări	Mișcarea se efectuează prin săritură; Menținem echilibrul.
Fesier, cvadriiceps, biceps femural, gastro-cnemian, solear, drept abd, transvers abd.	<b>12.</b> P.i. Culcat dorsal, dreptul pe minge, stângul sus 1. Bazinul sus; 2. P.i.	10 repetări cu fiecare picior	Piciorul întins, Bazinul cât mai sus ridicat, Fesieri încordați
Cvadriiceps, gastro-cnemian, biceps femural, fesier, drept abd.	<b>13.</b> P.i. Culcat dorsal, picioarele întinse pe minge 1. Ridicarea trunchiului; 2. P.i. 3. Ridicarea bazinului; 4. P.i.	10 repetări	Abdomenul încordat, Bazinul cât mai sus, Expirare la fiecare ridicare.
Drept abd. cvadriiceps, gastro-cnemian, biceps femural, fesier.	<b>14.</b> P.i. Culcat dorsal, mingea între tălpi 1. Transmiterea mingei din picioare în mâini; 2. P.i. 3-4. Revenire	10 repetări	Mișcarea se efectuează într-un tempou
Extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural.	<b>15.</b> P.i. Culcat facial, mingea în mâini întinsă sus 1. Ridicarea trunchiului; 2. P.i.	20 repetări	Trunchiul ridicat cât mai sus, Picioarele rămân jos
Extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural.	<b>16.</b> P.i. Culcat facial, mingea între tălpi, mâinile îndoiate la piept 1. Ridicarea picioarelor; 2. P.i.	20 repetări	Picioarele se ridică cât mai sus, Mișcarea se efectuează doar cu ajutorul picioarelor

**Complex de exerciții „Partea pregătitoare” (7-10 min)**  
(Nivelul de modelare locală al activității educaționale)

<b>Grupele de mușchi</b>	<b>Conținutul didactic</b>	<b>Dozarea efortului</b>	<b>Indicații organizatorico-metodice</b>
Drept abd., cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, deltoid, trapezul superior.	<b>1.</b> March pe loc P.i. Stând 1-4. Brațele sus prin lateral; 5-8. Brațele jos prin lateral.	64 timpi 8 repetări	Inspirație – brațele sus; Expirație – brațele jos.
Sternocleidomastoidian, extensori ai spatelui, deltoid	<b>2.</b> P.i. Stând 1. Ridicarea pe vârful umerii sus; 2. Revenirea, umerii jos.	32 timpi 16 repetări	Umerii ridicați cât mai sus; Picioarele împreună.
Deltoid, biceps brachial, triceps, trapez inferior, pectoralii	<b>3.</b> P.i. Stând, brațele lateral 1. Ridicarea vârfului drept, brațele lateral, mișcarea circulară din articulația cotului; 2. Aceeași cu vârful celălalt.	32 timpi 16 repetări	Brațele la nivelul umerilor; Mișcarea într-un tempou.
Deltoid, biceps brachial, triceps, trapez inferior, pectoralii	<b>4.</b> P.i. Aceeași 1. Ridicarea vârfului drept, brațele lateral, mișcarea circulară din articulația cotului; 2. Ridicarea vârfului stâng, brațele sus, 3. Ridicarea vârfului drept, brațele lateral, mișcarea circulară din articulația cotului; 4. Ridicarea vârfului stâng, brațele jos.	32 timpi 8 repetări	Ridicarea pe vârfuli cât mai sus; Mișcări mai accentuate.
Cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, deltoid, trapezul superior, sternocleidomastoidian.	<b>5.</b> Step-touch P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul, umerii înapoi; 2. Alăturarea stângului, umerii înainte; 3-4. Aceeași spre stânga.	32 timpi 8 repetări	Amplituda mișcărilor mai mare; Genunchii puțin îndoiați.
Gastrocnemian, cvadriiceps, fesier, solear, drept abd., add și abd. ai picioarelor.	<b>6.</b> Push-touch P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul, brațele înainte; 2. Vârful stâng înainte spre dreapta, brațul stâng lateral; 3-4. Aceeași spre stânga.	32 timpi 8 repetări	Pas lateral mai depărtat; Brațele opuse cu picioarele.
Gastrocnemian, cvadriiceps, fesier, solear, drept abd., add și abd. ai picioarelor.	<b>7.</b> Heel-touch P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul, brațele înainte; 2. Călcâiul stâng înainte spre dreapta, brațele lateral; 3-4. Aceeași spre stânga.	32 timpi 8 repetări	Brațele întinse.
Fesier, marele dorsal, trapez inferior, triceps, oblici interni și externi ai abd., pătrat lombar, cvadriiceps.	<b>8.</b> Open step P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul în semigenuflexiune, brațele jos; 2. Trecerea centrului de greutate pe dreptul, stângul lateral pe vârful, brațul stâng sus; 3-4. Aceeași în ceealaltă direcție.	32 timpi 8 repetări	Trunchiul puțin aplecat înainte;
Fesier, marele dorsal, trapez inferior, triceps, oblici interni și externi ai abd., pătrat lombar, cvadriiceps.	<b>9.</b> Open step P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul în semigenuflexiune, brațele lateral, coatele îndoiate jos;	32 timpi 8 repetări	Menținerea tempoului

	2. Trecerea centrului de greutate pe dreptul, stângul lateral pe vârf, brațele sus; 3-4. Aceeași în ceealaltă direcție.		
Fesier, marele dorsal, trapez inferior, triceps, oblîci interni și externi ai abd., pătrat lombar, cvadriiceps.	<b>10.</b> Open step cu deplasare înainte-înapoi P.i. Stând 1. Pas înainte-lateral cu dreptul în semigenuflexiune, brațele jos; 2. Trecerea centrului de greutate pe dreptul, stângul înainte-lateral pe vârf, brațul stâng în față la nivelul pieptului; 3-4. Aceeași în ceealaltă direcție.	32 timpi 8 repetări	Deplasarea la fiecare pas; Pas pe toată talpa.
Biceps femural, cvadriiceps, fesier, rhomboid, trapez inferior, mediu și superior, deltoid, tibial.	<b>11.</b> Leg curl P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul în semigenuflexiune, brațele în față îndoiate cu coatele jos; 2. Trecerea centrului de greutate pe dreptul, stângul înapoi îndoiat, brațele îndoiate cu coatele jos lateral; 3-4. Aceeași în ceealaltă direcție.	32 timpi 8 repetări	Atingerea cu călcâiul de fesier; Brațele cât mai lateral-înapoi.
Cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, deltoid, biceps femural, trapez superior și inferior.	<b>12.</b> Jumping Jack P.i. Stând 1. Picioarele lateral prin săritură, brațele sus; 2. Revenirea prin săritură, brațele jos	32 timpi 16 repetări	Amplituda mică a mișcării;
Oblîci ai abd, cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, deltoid, biceps femural, trapez superior și inferior.	<b>13.</b> Twist P.i. Stând 1. Răsucirea bazinului spre dreapta prin săritură, brațele lateral; 2. Aceeași spre stânga.	32 timpi 16 repetări	Răsucirea bazinului cât mai mare.
Marele dorsal, trapezul inferior, mediu și superior, oblîci interni și externi ai abd., supraspinali, infraspinal.	<b>14.</b> P.i. Stând, picioarele depărtate 1-8 – 8 înclinări ai trunchiului spre dreapta, brațul stâng deasupra capului; 9-16. Aceeași în cealaltă direcție.	8 repetări în fiecare direcție	Înclinări în regim dinamic; Brațele se întind mai jos spre sol.
Biceps femural, fesier, solear, marele dorsal, trapez inferior, pătrat lombar.	<b>15.</b> P.i. Stând, picioarele depărtate 1-8 – 8 aplecări ai trunchiului înainte cu atingerea mâinilor de sol.	8 repetări	Aplecare cu atingerea solului; Picioarele întinse.
Cvadriiceps, iliopsoas, croitor.	<b>16.</b> P.i. Stând 1-8. – 8 fandări pe dreptul, brațele sus; 9-16. Aceeași cu celălalt picior.	8 repetări în fiecare direcție	Unghiul genuchiului de 90°; Piciorul întins înapoi pe vârf.

**Complex de exerciții „Partea de bază” (35-40 min)**

Grupele de mușchi	Conținutul didactic	Dozarea efortului	Indicații organizatorico-metodice
Cvadriiceps, fesier	<b>1.</b> P.i. Stând depărtat, mâinile în lacăt la piept 1. Genuflexiune; 2. P.i.	16 repetări	Genuflexiune - inspirăm; Revenire - expirăm.
Biceps femural, gastrocnemian, abductori și adductori ai coapsei, fesier	<b>2.</b> P.i. Stând depărtat, brațele înainte 1-3. Fandare înainte pe dreptul; 4. P.i. 5-8. Aceeași pe stângul	8 repetări pe fiecare picior	Genuchiul la 90°; Omoplații uniți, umerii jos.

Triceps brahial, drept abd., transversal al abd, pectoral mare și mic	<b>3. P.i. Stând</b> 1. Aplecare înainte cu atingerea palmelor de sol; 2-4. Trecerea în sprijin pe mâini; 5. Atingerea cu mâna dreaptă umărul stâng; 6. Aceeași cu mâna stângă; 7-8. Revenirea în p.i.	8 repetări	În sprijin pe mâini nu este extensie în regiunea lombară
Cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, transvers abd.	<b>4. P.i. Stând pe stângul, dreptul îndoit cu genunchiul la piept, brațele lateral</b> 1-8. Menținerea poziției;	8 timpi pe fiecare picior	Menținerea echilibrului; Corpul încordat.
Cvadriiceps, fesier, gastrocnemian, biceps femural, transversal abd.	<b>5. P.i. Stând</b> 1-3. Fandare pe dreptul, stângul înapoi îndoit; 4. Kick cu stângul.	8 repetări cu fiecare picior	Amplituda mișcărilor mai mare;
Mușchii intercostali, drept abd., oblici interni și externi ai abd., cvadriiceps, fesier, gastrocnemian.	<b>6. P.i. Stând pe dreptul puțin flectat, stângul înapoi, trunchiul aplecat înainte la 45°, brațul drept sus, mâna stângă la mijloc.</b> 1. Îndoirea stângului și a brațului drept cu atingerea cot-genunchi. 2. P.i.	16 repetări cu fiecare picior	Tempoul rapid; Expirație la fiecare genunchi ridicat.
Trapez inferior, cvadriiceps, oblici interni și externi ai abd., fesier, biceps femural.	<b>7. P.i. Stând mult depărtat, vârfurile și brațele lateral.</b> 1-2. Fandare pe dreptul, aplecarea și răsucirea trunchiului spre dreapta; 3-4. Revenire în p.i.	8 repetări în fiecare direcție	Genunchiul la un nivel cu vârful piciorului;
Drept abd., oblici interni și externi ai abd., cvadroiceps, gastrocnemian, fesier.	<b>8. P.i. Sprijin pe antebrațe</b> 1. Genunchiul drept la piept; 2. Aceeași cu genunchiul stâng.	32 repetări	Imitarea alergării; Genunchii cât mai sus la piept; Tempoul rapid.
Drept abd., transvers abd., biceps brachial, rotund mare, pectoralii.	<b>9. P.i. Sprijin înainte pe mâini</b> 1. Îndoirea mâinilor; 2. P.i. 3. Genunchii la piept prin săritură; 4. P.i.	8 repetări	Brațele încordate; Abdomenul încordat.
Drept abd., cvadriiceps, fesier, deltoid, levator al scapulei.	<b>10. P.i. Culcat dorsal, brațele sus</b> 1. Ridicarea picioarelor și atingerea mâinilor de vârfurile picioarelor; 2. P.i.	16 repetări	Ridicarea trunchiului cât mai sus; Expirație la fiecare ridicare ai trunchiului.
Cvadriiceps, gasrocnemian, biceps femural, fesier, drept abd.	<b>11. P.i. Culcat dorsal, picioarele îndoiate cu tălpile pe sol, mâinile după cap</b> 1. Ridicarea trunchiului; 2. P.i. 3. Ridicarea bazinului; 4. P.i.	8 repetări	Bazinul cât mai sus; Abdomenul încordat.
Fesier, biceps femural, drept abd., transvers abd.	<b>12. P.i. Sprijin înainte pe mâini</b> 1. Dreptul sus; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu stângul.	8 repetări	Regiunea lombară întinsă, fără extensie
Drept abd., triceps brachial, fesier, transvers abd.	<b>13. P.i. Sprijin înapoi pe mâini</b> 1. Genunchiul drept la piept; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu genunchiul stâng.	8 repetări	Bazinul cât mai sus;

Oblici interni și externi ai abd., marele dorsal, trapez, triceps brachial.	<b>14. P.i. Aceeași</b> 1-2. Bazinul spre dreapta-jos; 3-4. Aceeași spre stânga.	8 repetări	Amplituda mare a mișcărilor; Bazinul face mișcarea prin sus.
Drept abd., biceps femural, transvers abd.	<b>15. P.i. Culcat dorsal, picioarele îndoiate la 90 °</b> 1. Îndreptarea dreptului înainte; 2. Revenire; 3-4. Aceeași cu stângul.	8 repetări	Fără extensie în regiunea lombară.
Extensori ai spatelui, marele dorsal, trapez inferior.	<b>16. P.i. Culcat facial, brațele sus</b> 1-3. Picioarele și brațele sus; 4. P.i.	8 repetări	Ridicarea cât mai sus a membrilor.

**Complex de exerciții „Partea de încheiere” (10-15 min)**

<b>Grupele de mușchi</b>	<b>Conținutul didactic</b>	<b>Dozarea efortului</b>	<b>Indicații organizatorico-metodice</b>
Oblici abd., pătrat lombar, extensori ai spatelui, fesieri	<b>1. P.i. Culcat dorsal, picioarele îndoite la piept, brațele lateral</b> 1-4. Ducerea picioarelor spre dreapta; 5-8. Aceeași spre stânga.	4 repetări în fiecare direcție	Mișcări lente; Fără mișcări bruște
Oblici abd., fesieri, pătrat lombar, sternocleidomastoidian.	<b>2. P.i. Culcat dorsal, brațele lateral</b> 1-2. Îndoirea dreptului; 3-8. Atingerea genunchiului drept de sol din partea stângă; 9-16. Aceeași în cealaltă direcție.	2 repetări	Genunchiul se atinge de sol; Bărbia se întoarce în direcția opusă a genunchiului.
Pectoralii, sternocleido., biceps brahial.	<b>3. P.i. Culcat facial, brațele lateral</b> 1-4. Îndoirea mâinii drepte la umăr și ridicarea umărului; 5-8. Aceeași cu umărul celălalt.	4 repetări în fiecare direcție	Mișcarea lentă; Amplitudă mare a mișcărilor.
Drept abd., psoas.	<b>4. P.i. Culcat facial, mâinile puse îndoite lângă piept</b> 1-3. Dezdoirea mâinilor; 4. P.i.	8 repetări	Extensie în regiune lombară cât mai mare.
Marele dorsal, extensori ai spatelui, trapez inferior.	<b>5. P.i. Așezat pe călcâi</b> 1-7. Aplecarea trunchiului înainte, brațele sus; 8. P.i.	4 repetări	Expirație cât mai mare la 1-7.
Deltoid, trapez mediu, biceps, sternocleido.	<b>6. Aceeași</b> 1-8. Brațul drept lateral spre stânga, brațul stâng îl apasă; 9-16. Aceeași spre cu brațul stâng.	2 repetări	Fără răsucirea trunchiului; Capul se întoarce în direcția opusă.
Extensori ai spatelui	<b>7. P.i. Sprijin ghemuit</b> 1. Rularea înapoi pe spate; 2. P.i.	16 repetări	Spatele cât mai ghemuit.
Drept abd., extensori ai spatelui, marele dorsal.	<b>8. P.i. Sprijin pe mâini</b> 1-4. Trecerea în poziția așezat pe tălpi; 5-8. Revenirea în p.i.	4 repetări	Mișcarea se efectuează lent.
Marele dorsal, trapez inferior, triceps brahial, cvadriceps.	<b>9. P.i. Așezat, picioarele lateral</b> 1-8. Aplecarea trunchiului spre dreapta, brațul stâng deasupra capului; 9-16. Aceeași spre stânga.	2 repetări	Aplecare cât mai mare;
	<b>10. P.i. Culcat dorsal, brațele lateral, picioarele întinse.</b>	60 sec.	Relaxarea totală a mușchilor.

Text didactic pentru un complex de 4 exerciții de fitness aerobică

<b>Exerciții / Repetări</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Basic step</b>								
Pas cu dreptul, brațele înainte;	Unu	Înainte	Înainte	Abdomen	Pe călcîi	Inspirăm	Omoplații	Ultima
Pas cu stângul, brațele sus;	Doi	Stângul	Sus	Încordat	Pășim	Expirăm	Uniți	Data
Pas cu dreptul înapoi, brațele înainte;	Trei	Înapoi	Înainte	Pe toată	Poziția	Genunchii	Lucrăm	Atenție
Alăturarea stângului, brațele jos.	Patru	Alăturăm	Jos	Talpa	Inițială	Flectați	Toți împreună	Cross
<b>Cross</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas cu dreptul, brațele înainte;	Unu	Înainte	Înainte	Ascultăm	Menținem	Corpul	Toți	Ultima
Pas încrucișat cu stângul, brațele la umeri cu coatele jos;	Doi	Încrucișat	La umeri	Muzica	Ritmul	Puțin	Într-o direcție	Data
Pas cu dreptul înapoi, brațele înainte;	Trei	Înapoi	Înainte	Repetăm	Umerii	Aplecat	Lucrăm	Atenție
Alăturarea stângului, brațele jos.	Patru	Alăturăm	Jos	După mine	Jos	Înainte	Cu dreptul	Step touch
<b>Step touch</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas cu dreptul spre dreapta, brațele înainte;	Unu	Spre dreapta	Înainte	Efectuăm	Amplituda	Pas	Mai	Ultima
Alăturarea stângului, brațele jos;	Doi	Alăturăm	Jos	Mai activ	Mai mare	Mai lateral	Dinamic	Data
Pas cu stângul spre stânga, brațele lateral;	Trei	Spre stânga	Lateral	Cu zâmbet	Mișcări	Toți	Efectuăm	Atenție
Alăturarea dreptului, brațele jos.	Patru	Alăturăm	Jos	Pe față	Arcuite	Împreună	Mișcarea	Jack
<b>Jumping Jack + Scissors</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
Săritură cu picioarele lateral, brațele lateral;	Unu	Lateral	Lateral	Executăm	Mai	Sărim	Nu	Ultima
Săritură picioarele împreună, brațele jos;	Doi	Împreună	Jos	Corect	Vioi	Mai sus	Rețineți	Data
Săritură cu picioarele lateral, brațele lateral;	Trei	Lateral	lateral	Atenție	Într-un	Cu	Respi-	Atenție
Săritură picioarele încrucișate, brațele jos.	Patru	Încrucișat	Jos	Maximă	Tempou	Dispoziție	rația	Stai!

**Complex de exerciții pentru persoane de vârstă matură (perioada a doua) 56-74 ani**  
(Nivelul de cunoaștere de modelare a sistemului al activității educaționale)

<b>Grupele de mușchi</b>	<b>Conținuturi didactice</b>	<b>Dozarea efortului fizic</b>	<b>Indicații organizatorico-metodice</b>
Deltoid, marele dorsal, drept abd.	<b>1.</b> P.i. Stând 1-2. Ridicarea brațelor prin lateral; 3-4. P.i.	8 repetări	Expirație la ridicare
Biceps femural, abd. oblici interni și externi, marele dorsal, biceps.	<b>2.</b> P.i. Stând depărtat, brațele lateral 1. Întoarcerea trunchiului spre dreapta, stîngul lateral pe vîrf; 2. P.i. 3-4. Aceeași spre stînga.	8 repetări	Genunchii puțin îndoiți; Tempou mediu
Deltoid, abd., cvadriiceps.	<b>3.</b> P.i. Stând, mâinile în pumn la piept 1. Dreptul lateral, brațul drept înainte; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu stîngul.	8 repetări	Abdomenul încordat; Mișcarea cu brațul cât mai bruscă.
Cvadriiceps, gastrocnemian, fesieri, drept abd.	<b>4.</b> P.i. Stând, mâinile după cap 1. Genunchiul drept spre cotul stîng; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu genunchiul stîng.	8 repetări	Genunchiul cât mai sus; Cotul cât mai jos.
Biceps femural, gastrocnemian, fesieri.	<b>5.</b> P.i. Stând Mers pe loc cu ridicarea genunchilor	30 sec.	Genunchii cât mai sus; Brațele lucrează opus cu picioarele
Fesieri, biceps femural, cvadriiceps, solear, gastrocnemian.	<b>6.</b> P.i. Stând 1. Pas lateral cu dreptul în semigenuflexiune; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu stîngul.	8 repetări	Bazinul înapoi; Trunchiul aplecat înainte puțin.
Cvadriiceps, gastrocnemian, solear, fesier, biceps femural, deltoid.	<b>7.</b> P.i. Stând mult depărtat 1. Semigenuflexiune, brațele lateral; 2. P.i. 3. Ridicare pe vîrfuri, brațele sus; 4. P.i.	8 repetări	La semigenuflexiune expirație; Ridicare pe vîrfuri cât mai sus.
Deltoid, levator al scapulei, add. și abd. al coapselor, fesier mediu, cvadriiceps, biceps brahial.	<b>8.</b> P.i. Stând 1. Dreptul lateral pe vîrf, brațul drept înainte; 2. P.i. 3-4. Aceeași cu stîngul; 5. Dreptul lateral pe vîrf, brațele sus prin lateral; 6. P.i. 7-8. Aceeași cu stîngul.	8 repetări	Picioarele puțin îndoiate; Amplituda mare a mișcărilor cu brațele.
Pectoralul mare și mic, triceps și biceps brahial.	<b>9.</b> P.i. Sprijin înainte pe mâini și genunchi 1. Îndoirea brațelor; 2. P.i.	8 repetări	Fără extensie în regiunea lombară.
Drept abd., pectorali, biceps brahial, cvadriiceps, fesieri.	<b>10.</b> P.i. Sprijin pe mâini și genunchi 1. Întinderea dreptului înapoi pe vîrf; 2. Aceeași cu stîngul; 3-4. Revenirea în p.i.	8 repetări	Privirea la mâini; Tempou lent.
Marele dorsal, extensori ai spatelui, fesieri, biceps femural.	<b>11.</b> P.i. Culcat facial, brațele sus 1. Ridicarea trunchiului și a picioarelor, coatele îndoiate jos; 2. P.i.	16 repetări	Coatele cât mai jos; Ridicarea cât mai sus.
Extensori ai spatelui, marele dorsal, trapez inferior, fesieri, biceps femural.	<b>12.</b> P.i. Culcat facial, mîinile după cap 1. Ridicarea trunchiului cu întoarcerea spre dreapta; 2. P.i. 3-4. Aceeași spre stînga.	8 repetări	Fesierii încordați; Focus la lucrul mușchilor.

## TEORIA ȘI METODICA FITNESSULUI

## PROGRAMA

## REPARTIZAREA ORELOR PE DISCIPLINE

SEMESTRUL	DISCIPLINE	ORE
II	<i>Teoria și metodică fitness-ului I</i>	45
II	<i>Teoria și metodică fitness-ului II</i>	60
<b>Total:</b>		<b>105</b>

## PROGRAMA ANALITICĂ

Nr. d/o	Tipuri de lecții	Numărul de ore		
		Semestrul		Total
		II	II	
1.	<i>Prelegeri</i>	30	30	60
2.	<i>Lecții metodice</i>	2	4	6
3.	<i>Lecții practice</i>	6	10	16
4.	<i>Lecții de laborator</i>	5	8	13
5.	<i>Seminare</i>	2	4	6
6.	<i>Practica de instruire</i>	-	4	4
<b>În total:</b>		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>105</b>
<b>Credite:</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>

## PROGRAMA TEMATICĂ

Teme	Prelegeri		Lecții metodice		Lecții practice		Lecții de laborator		Seminare		Practica instructivă		Total
	Semestrul												
	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	
<b>TEORIA ȘI METODICA FITNESS-ului I (semestrul I)</b>													
1. Introducere în specialitate	4												4
2. Teoria antrenamentului de însănătoșire	8		1						1				10
3. Caracteristica mijloacelor și metodelor fitness-ului	12		1		6		3		1				23
4. Metodele cercetării și controlului la lecțiile de fitness	6						2						8
<i>Total:</i>	30		2		6		5		2				45
<b>TEORIA ȘI METODICA FITNESS-ului II (semestrul II)</b>													
5. Metodica organizării desfășurării lecțiilor de fitness cu contingent diferit		6		2		4		2		1		2	17
6. Capacitățile fizice în sistemul de fitness		10		2		6		4		2		2	26
7. Particularitățile alimentației în cadrul lecțiilor de fitness		6											6
8. Particularitățile psihopedagogice ale activității și personalității specialistului de fitness		8						2		1			11
<i>Total:</i>		30		4		10		8		4		4	60
<b>În total:</b>		<b>60</b>		<b>6</b>		<b>16</b>		<b>13</b>		<b>6</b>		<b>4</b>	<b>105</b>

## TEORIA ȘI METODICA FITNESS-ULUI I (Semestru II)

### Tema 1. INTRODUCERE ÎN SPECIALITATE

**Prelegeri:** *feedback* – 4 ore

#### *Lecția 1 (2 ore)*

Obiectul, obiectivele și structura culturii fizice de fortificare. Noțiunea fitness-ului. Caracteristica tipurilor de fitness: general, fizic, sportiv-de fortificare.

Conținutul culturii fizice de fortificare. Direcțiile de bază a culturii fizice de fortificare: de fortificare-recreativă, de fortificare-de reabilitare, sportivă-de reabilitare, igienică.

#### *Lecția 2 (2 ore)*

Bazele metodologice ale culturii fizice de fortificare. Noțiunea de metodologie. Modelul ideal al omului sănătos: sănătatea absolută, potențialul motric solid, complexul stabil al capacităților psihice fără patologii, intelectul ca instrument de conducere al tuturor blocurilor condiției psihofizice și sistemului în general.

Principiile metodologice ale culturii fizice de fortificare.

**Lucrul individual:** *tehnologii comunicativ-informaționale (TCI)* – 4 ore

Cultura fizică recreativă ca o parte a culturii fizice și culturii generale.

Cultura fizică recreativă și modul sănătos de viață.

Caracteristica culturii fizice de producție. Tipuri de cultură fizică recreativă: pregătirea fizică profesional-aplicativă, gimnastica de producție, reabilitarea după muncă, profilaxia bolilor profesionale.

Condițiile psihofizice ale omului sănătos.

Factorii activității de viață.

Motivarea activității de cultură fizică.

Influențele de fortificare ale culturii fizice: medicale și pedagogice.

### Tema 2. TEORIA ANTRENAMENTULUI DE FORTIFICARE

**Prelegeri:** *feedback* – 8 ore

#### *Lecția 1 (1 oră)*

Problemele sănătății. Hipodinamia și hipochinezia: noțiune, caracteristică și urmări.

Regimurile motrice de bază: de fortificare, de antrenament, de menținere a longevității sportive, de reabilitare.

#### *Lecția 2 (2 oră)*

Efectul de recuperare al antrenamentului fizic.

Factorii interni și externi care agravează sănătatea.

Cerințele față de eficiența antrenamentului de fortificare după următoarele poziții: crearea efectului anabolic, antrenamentul sistemului muscular, îmbunătățirea stării sistemului digestiv, curățirea organismului, îmbunătățirea stării coloanei vertebrale, coordonarea aparatului locomotor, crearea efectului psihofiziologic pozitiv, eliminarea rezervelor de grăsime în exces, crearea unui fon psiho-emoțional pozitiv.

#### *Lecția 3 (2 oră)*

Bazele elaborării antrenamentului de fortificare.

Periodizarea antrenamentului de fortificare: scopul, obiectivele și conținutul perioadelor de pregătire, de bază și de menținere.

Intensitatea exercițiilor în calculul al consumului maxim de oxigen (CMO).

#### *Lecția 4 (3 oră)*

Particularitățile morfo-funcționale ale influenței diverse a exercițiilor: exerciții de întindere, de forță, aerobe, de tip mixt. Efectele urgente și întârziate.

Ritmurile biologice. Clasificarea.

Ritmul biologic circadian. Fenomen de „desincronoză”.

Relația reciprocă a bioritmurilor și a capacității de muncă.

**Lucrul individual:** *TCI* – 10 ore

Fiziologia activității motrice.

Biochimia activității motrice.

Influența activității motrice asupra lucrului inimii.

Activitatea motrică ca bază biologică a activității de viață.

Caracteristica capacităților motrice: forța, rapiditatea, suplețea, rezistența, coordonarea.

Bazele ontogenezei umane.

### **Tema 3. CARACTERISTICA MIJLOACELOR ȘI METODELOR FITNESS-ULUI**

**Prelegeri:** *feedback, discuții, vizualizare* – 12 ore

#### *Lecția 1 (4 ore)*

Mijloacele fitness-ului: de bază, auxiliare. Clasificarea și caracteristica lor.

Efectele exercițiilor fizice: apropiat și cumulativ.

Clasificarea exercițiilor după indice anumit.

Forțele de recuperare ale naturii: călire prin aer, cu apă, mers desculț, baie.

Factori igienici ca mijloace ale fitness-ului: regim, alimentație, igiena personală și socială.

#### *Lecția 2 (2 ore)*

Caracteristica mijloacelor cu orientarea special-de recuperare.

Particularitățile exercițiilor anumite cu efect de recuperare-fortificare: mers, alergare, înot, mers cu bicicletă, mers cu roțile, sărituri cu coarda.

#### *Lecția 3 (4 ore)*

Conținutul și particularitățile sistemelor de cultura fizică de fortificare: sistema lui C.Cooper, sistema lui N.Amosov, sistema „Contrex-2”, sistema lui M.Grinenko, sistema lui P.Ivanov, sistema „Trimming-130”, sistema lui K.Dineika, sistema exercițiilor respiratorii ale yoga, sistema O.Lobanova-E.Popova, sistema A.N.Strelnikova, sistema lui K.Buteiko, sistema yoga indiană, sistema chinezească cu direcția de fortificare Ușu.

#### *Lecția 4 (2 ore)*

Metodele culturii fizice de fortificare: specifice, generale pedagogice.

Metodele exercițiului regulamentar strict: metodele instruirii acțiunilor motrice (metoda holistică, metoda dezmembrată-constructivă, metoda de efect conjugat), metodele educării calităților fizice (metodele exercițiului standard, metodele exercițiului alternativ).

Metoda de joc. Metoda competițională.

Metodele verbale. Metodele demonstrative.

**Lucrul individual:** *TCI* – 23 ore

Mijloacele și metodele educației fizice.

Ierarhia principiilor în sistemul educației fizice.

Principiile metodice generale și specifice ale educației fizice.

Priceperile și deprinderile motrice ca obiect al instruirii în educația fizică.

Bazele formării deprinderilor motrice.

Structura procesului de instruire și particularitățile etapelor lui.

### **Tema 4. METODELE CERCETĂRII ȘI CONTROLULUI ÎN FITNESS**

**Prelegeri:** *feedback* – 6 ore

#### *Lecția 1 (2 ore)*

Metodele analizei și sintezei teoretice: studierea datelor literare, a materialelor metodico-didactice, a documentației de lucru; metodele sondajului sociologic (anchetarea, interviul, discuția, ratingul).

Metodele cercetării pedagogice: observarea pedagogică, metodele de aparate, metodele qualimetrice, cronometrarea, metodele înregistrării parametrilor de mișcare (metodele ale informației urgente, metodele informației de întârziere).

#### *Lecția 2 (2 ore)*

Noțiunea de experiment. Tipurile de experiment și caracteristica lor: natural, de model, de laborator.

Experimentul absolut și comparativ.

Grupele experimentale: martor și experiment. Selecția participanților pentru desfășurarea experimentului.

Metodele statisticii matematice. Argumentarea aplicării diferitor metode pentru prelucrarea datelor statistice.

#### *Lecția 3 (2 ore)*

Metodele controlului stării fizice în sistemul lecțiilor de fitness: diagnostica medicală, socială, psihică, funcțională.

Antropometria. Diversitatea schemelor măsurării datelor antropometrice.

Testarea calităților fizice: capacitățile de forță, de rezistență, suplețea, rapiditatea, capacitățile de coordonare.

Testarea funcțională. Caracteristica și direcția aplicării testelor funcționale.

Cerințele pentru diagnostica stării fizice.

Autocontrolul stării fizice a practicantilor fitness-ului.

**Lucrul individual:** *TCI* – 8 ore

Principiile elaborării cercetărilor în sistemul lecțiilor de fitness.

Metodele organizării cercetărilor: longitudinal și comparativ.

Etapele desfășurării cercetărilor: pregătirea pentru cercetare, crearea metodicii experimentale, alegerea materialului experimental, analiza și interpretarea materialelor, rezultatele de cercetare.

Experimentul constatativ și de formare.

Cercetarea componentelor structurale ale personalității practicantului de fitness.

Aplicarea chestionarelor adaptate.

Cercetarea proceselor psihice.

Cercetarea proceselor psihomotrice.

Diagnosticul stărilor psihice.

**Lecția metodică:** *master-class* – 2 ore

Metodica desfășurării lecției cu folosirea aparatelor și utilajului de fitness.

**Lecții practice:** *training, vizualizare* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Structura lecției de fitness.

Exerciții cu aparatul ABslimer.

Exerciții de respirație. Sistema A.N.Strelnikova.

*Lecția 2 (2 ore)*

Exerciții cu aparatele „Flutură”, expander-cerc și expander-baston.

Exerciții cu banda elastică, aparatul „Body-gum”.

Sistema lui K.Buteiko.

*Lecția 3 (2 ore)*

Exerciții cu gantele și greutate.

Exerciții cu mingi de diferită greutate.

Sistema O.Lobanova-E.Popova.

**Lecții de laborator:** *învățare problematică, proiectare* – 5 ore

*Lecția 1 (3 ore)*

Elaborarea lecției de fitness cu folosirea exercițiilor de respirație și a aparatelor de fitness.

*Lecția 2 (2 ore)*

Elaborarea unui bloc de teste pentru aprecierea pregătirii fizice a practicanților.

**Seminare:** *discuție* – 2 ore

Teoria antrenamentului de fortificare.

Caracteristica mijloacelor și a metodelor fitness-ului.

Sistemele de recuperare în fitness.

Metodele controlului în fitness.

## TEORIA ȘI METODICA FITNESS-ULUI II (Semestrul II)

### Tema 5. METODICA ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE FITNESS CU CONTINGENT DIFERIT

**Prelegeri:** *feedback, discuție, vizualizare* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Particularitățile de vârstă ale diferitor perioade ale omului matur. Clasificarea vârstelor. Factorii interni și externi care influențează la scăderea posibilităților fizice și funcționale umane.

Vârsta de pașaport, biologică, socială.

*Lecția 2 (2 ore)*

Particularitățile programelor de lecții ale fitness-ului. Elaborarea programelor individuale.

Norma activității motrice în conformitatea de vârstă, profesia, starea sănătății.

Frecvența cardiacă recomandată pentru desfășurarea exercițiilor fizice cu contingentul de diferite vârste și stări ale sănătății.

*Lecția 3 (2 ore)*

Mărimea efortului fizic și posibilitățile funcționale ale organismului uman. Dozarea efortului fizic după: valorile relative ale puterii eforturilor fizice; numărul de repetări ale exercițiilor fizice; frecvența cardiacă; cheltuielile energice.

**Lucrul individual:** TCI, proiectare, training-online – 17 ore

Activitatea fizică și inima.

Tehnologiile moderne ale culturii fizice de fortificare/fitness.

Particularitățile morfo-funcționale ale copiilor, femeilor, femeilor însărcinate, oamenilor în vârstă.

Educația fizică a populației mature.

Particularitățile desfășurării lecțiilor de cultură fizică cu copiii de diferită vârstă.

Particularitățile desfășurării lecțiilor de cultură fizică cu oamenii în vârstă.

Lecțiile independente de exerciții fizice.

Tipurile de cultură fizică neconvenționale în sistemul lecțiilor de masă.

Influența exercițiilor fizice asupra capacității de muncă și sănătății omului.

## **Tema 6. CAPACITĂȚILE FIZICE ÎN SISTEMUL FITNESS-ULUI**

**Prelegeri:** feedback, discuție, vizualizare – 8 ore

### *Lecția 1 (2 ore)*

Caracteristica capacităților de forță.

Forța musculară. Regimuri de manifestare ale forței: miometric, polimetric, izometric, auxotonic.

Capacitățile de forță-proprie. Forța absolută și relativă.

Capacitățile de forță-viteză: forța rapidă și forța explozivă.

Forța în regim de rezistență.

Programele-fitness orientate spre dezvoltarea capacităților de forță: Calanetic, Bodybuilding, Bodyforming, Shaping.

### *Lecția 2 (2 ore)*

Caracteristica capacităților de viteză.

Formele elementare și complexe ale capacităților de viteză. Frecvența și rapiditatea acțiunilor motrice.

Factorii ce influențează asupra dezvoltării capacităților de viteză.

Caracteristica capacităților de coordonare. Tipurile și condițiile manifestării capacităților de coordonare: capacitate de a conduce parametrii temporali, spațiali, de forță ale mișcării; capacitatea de a menține echilibrul; capacitatea de orientare în spațiu; capacitatea de relaxare spontană a mușchilor, simțul ritmului; coordonarea motrică.

### *Lecția 3 (3 ore)*

Caracteristica rezistenței și varietățile ei: generală, de viteză, de forță, specială.

Factorii care influențează asupra manifestării rezistenței.

Caracteristica supleței. Formele de manifestare ale supleței: activă, pasivă; mobilitatea și elasticitatea.

Suplețea statică și dinamică, generală și specială.

Factorii care influențează asupra manifestării supleței.

Programele-fitness orientate spre dezvoltarea rezistenței și supleței: Pilates, Bodyflex, Strtetching, Yoga.

**Lucrul individual:** TCI, proiectare, training-online – 26 ore

Teoria și metoda dezvoltării calităților fizice.

Biomecanica exercițiilor fizice.

Conținutul antrenamentului psihofizic.

Fitness programe de antrenament pentru a menține starea bună de sănătate.

Fitness programe pentru corecția siluetei.

Fitness programe pentru formarea ținutei corecte și a mersului frumos.

Fitness programe pentru micșorarea masei corporale.

## **Tema 7. PARTICULARITĂȚILE ALIMENTAȚIEI ÎN CADRUL LECȚIILOR DE FITNESS**

**Prelegeri:** feedback, discuții – 6 ore

### *Lecția 1 (2 ore)*

Problemele umane ale greutateii suplimentare: ereditatea; încălcarea comportamentului de alimentație; factorii sociali-economici; surplusul de grăsimi în rația alimentară; consumul suplimentar al carbohidraților simpli și cu indexul glicemic înalt; insuficiența masei musculare; modul sedentar de viață; flămânzirea și dieta „extremală”; ingerarea rară și abundentă a hranei; nerespectarea balansării energetice; consumul medicamentelor hormonale și antidepresantelor.

Noțiuni și principii ale alimentației raționale.

Valoarea calorică a hranei.

### *Lecția 2 (2 ore)*

Componenta de bază a hranei în alimentație.

Proteinele. Concentrarea proteinelor în produsele alimentare.

Carbohidrații. Caracteristica carbohidraților simpli și compuși. Glicogenul. Indexul glicemic.

Grăsimile. Direcția fiziologică a acizilor grași saturați și polinesaturați. Caracteristica fosfolipidelor, colesterolului, trans-izometrilor ale acizilor grași.

Țesutul celular și componența lui: combinații de carbohidrați (celuloză, pectină) și părțile necarbohidrați (lignină).

Apa și însemnătatea ei pentru activitatea fizică.

Regulile în consumarea hranei.

#### *Lecția 3 (2 ore)*

Vitaminele și substanțele minerale.

Caracteristica L-carnitinei, radicalului liber, antioxidantelor și componența lor în produsele alimentare.

Însemnătatea substanțelor biologice active pentru activitatea vitală umană.

#### **Lucrul individual: TCI – 6 ore**

Ritmurile biologice și organizarea regimului de alimentație.

Metabolismul proteinelor, carbohidraților, grăsimilor.

Componența grăsimii, țesuturilor musculare și osos la femei și bărbați.

Diferența dintre constituția bărbaților și a femeilor.

Alimentarea sănătoasă și cea nesănătoasă.

Dieta și prescripția ei.

Substanțele biologice active nesănătoase.

### **Tema 8. PARTICULARITĂȚILE PSIHOPEDAGOGICE ALE ACTIVITĂȚII ȘI PERSONALITĂȚII ANTRENORULUI DE FITNESS**

#### **Prelegeri: feedback, discuții, vizualizare – 8 ore**

##### *Lecția 1 (2 ore)*

Noțiunea activității și deprinderile ei asociate: intelectuale, senzoriale, motrice.

Etapetele realizării activității fitness-antrenamentului: de pregătire, de îndeplinire, de evaluare-corectare.

Structura activității profesionale a fitness-antrenorului: activitatea gnostică, constructivă, de proiectare, de organizare, comunicativă, motrică.

Stilul individual al lucrului fitness-antrenorului. Proprietățile tipului general al sistemului nervos: puterea, echilibrarea, mobilitatea proceselor nervoase.

##### *Lecția 2 (2 ore)*

Caracteristica esențială a personalității fitness-antrenorului.

Măiestria profesională a fitness-antrenorului: orientarea pedagogică, cunoștințele generale și speciale, priceperile (constructive, de organizare, comunicative, gnostice, motrice), calitățile profesionale (morale, comunicative, volitive, intelectuale, psihomotrice).

Autoritatea și componentele ei.

##### *Lecția 3 (2 ore)*

Cerințele de calificare a fitness-antrenorului: abordarea creativă în elaborarea antrenamentului de fortificare; crearea climatului emoțional sănătos; posedarea limbajului profesional; interacțiunea didactică cu practicanții de fitness; evaluarea și controlul atât a procesului de antrenament, cât și a schimbărilor care au loc la practicanți în sistemul lecțiilor de fortificare.

Limbajul profesional, nivelurile lui: lingvistic, didactic, estetic, de conversație.

Interacțiunea didactică între antrenor și practicanți.

##### *Lecția 4 (2 ore)*

Principiile pregătirii pentru lecție a antrenorului de fitness.

Screening-ul stării sănătății: caracteristica și structura.

Reprezentarea antrenorului în fața practicanților.

Legătura inversă adecvată și însemnătatea ei pentru desfășurarea procesului de fitness-antrenament.

Cerințele față de echipamentul de antrenament pentru lecțiile de fitness.

Pregătirea aparatelor, treajelor și utilajului pentru lecția de antrenament.

Alegerea muzicii conform fitness-programei și vârstei practicanților.

Planificarea de lungă durată și de scurtă durată a programelor de fitness-antrenament.

#### **Lucrul individual: TCI, proiectare – 11 ore**

Aptitudinile pedagogice a fitness-antrenorului și caracteristica lor.

Calitățile profesionale pedagogice ale specialistului în domeniul fitness-ului.

Competența profesional-pedagogică a fitness antrenorului.

Experiența profesional-pedagogică în sistemul fitness-activității.

Tipurile experienței pedagogice, folosite în sistemul fitness-ului.

Autoperfecționarea în procesul pregătirii profesionale și componența ei: autoeducarea, autoreglarea, autocontrolul.

**Lecții metodice: master-class – 4 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de fitness cu contingent diferit.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica desfășurării fitness-programelor cu orientare la dezvoltarea capacităților fizice.

**Lecții practice: training, vizualizare – 10 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Conținutul și formele de organizare ale lecțiilor de fitness cu copiii.

Complexe de exerciții cu mingea de gimnastică, cerul, bastonul de gimnastică.

*Lecția 2 (2 ore)*

Conținutul și formele de organizare ale lecțiilor de fitness cu femeile însărcinate și oamenii în vârstă.

Fitness programa „Fitbol”.

*Lecția 3 (2 ore)*

Conținutul și formele de organizare ale lecțiilor de fitness cu orientarea la dezvoltarea capacităților de forță.

Fitness programa „Calanetic”.

*Lecția 4 (2 ore)*

Conținutul și formele de organizare ale lecțiilor de fitness cu orientarea la dezvoltarea capacităților de rezistență.

Fitness-programul „Pilates”.

*Lecția 5 (2 ore)*

Conținutul și formele de organizare ale lecțiilor de fitness cu orientarea la dezvoltarea capacităților de elasticitate.

Fitness-programele „Stretching”, „Yoga”, „Bodyflex”.

**Lecții de laborator: învățare problematică, proiectare – 8 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Elaborarea conținutului lecțiilor de fitness pentru copii, femei gravide și oamenii în vârstă.

*Lecția 2 (2 ore)*

Elaborarea fitness-programelor cu orientare la perfecționarea stării fizice și menținerea stării fizice bine atinse.

*Lecția 3 (2 ore)*

Elaborarea fitness-programelor cu orientare la micșorarea masei corporale.

*Lecția 4 (2 ore)*

Elaborarea screening-ului a stării sănătății și a nivelului de pregătire fizică practicanților.

**Seminare: bliț-test, discuții – 4 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecțiilor de fitness cu contingent diferit.

Particularitățile psiho-pedagogice ale activității profesionale și personalității fitness-antrenorului.

*Lecția 2 (2 ore)*

Capacitățile fizice în sistemul fitness-ului.

Fitness-programe: „Fitbol”, „Kalanetik”, „Pilates”, „Stretching”, „Yoga”, „Bodyflex”.

**Practica instructivă: modelare – 4 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Organizarea și desfășurarea lecțiilor de fitness cu contingent diferit: copii, femei însărcinate, oameni în vârstă.

*Lecția 2 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea lecției de fitness prin mijloace alese pentru dezvoltarea capacităților fizice.

## TEORIA ȘI METODICA FITNESS-AEROBICII

## PROGRAMA

## REPARTIZAREA ORELOR PE DISCIPLINE

SEMESTRUL	DISCIPLINE	ORE
III	<i>Fitness-aerobica (FA)</i>	75
III	<i>Tehnologia și tehnica pedagogică a fitness-aerobicii I (TTPFA I)</i>	60
IV	<i>Fitness-aerobica II (FA II)</i>	60
V	<i>Tehnologia și tehnica pedagogică a fitness-aerobicii II (TTPFA II)</i>	45
<b>Total:</b>		<b>240</b>

## PROGRAMA ANALITICĂ

Nr. d/o	Tipuri de lecții	Numărul de ore				Total
		<i>Semestrul</i>				
		III (FA)	III (TTPFA I)	IV (FA II)	V (TTPFA II)	
1.	<i>Prelegeri</i>	15	15	30	15	75
2.	<i>Lecții metodice</i>	6	12	6	2	26
3.	<i>Lecții practice</i>	34	15	8	10	67
4.	<i>Lecții de laborator</i>	8	8	6	8	30
5.	<i>Seminare</i>	8	4	4	6	22
6.	<i>Practica instructivă</i>	4	6	6	4	20
<b>În total:</b>		<b>75</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>240</b>
<b>Credite:</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>16</b>

**PROGRAMA TEMATICĂ**

Discipline	Teme	Semestrul																				Total	Întotal										
		Prelegeri					Lecții metodice					Lecții practice					Lecții de laborator							Seminare					Practică instructivă				
		III	III	IV	V		III	III	IV	V		III	III	IV	V		III	III	IV	V				III	III	IV	V						
<i>Fitness-aerobica</i>	1.Aerobica ca o direcția a culturii fizice recreative	3																								5	75						
	2.Educația ritmico-muzicală	4				2				12					2											22							
	3.Coregrafia în erobică	2				2				8					6									4		24							
	4.Structura și conținutul fitness-aerobicii	6				2				14																24							
<i>Tehnologia și tehnica pedagogică a fitness-aerobicii</i>	5.Caracteristica ramurilor de bază ale aerobicii		3				6				10				6											27	60						
	6.Organizare a și metodică desfășurării lecțiilor de aerobică		6				2				5				2									4		21							
	7.Particularitățile desfășurării lecțiilor de aerobică cu contingentul diferit al practicanților							4																2		12							
<i>Fitness-aerobica II</i>	8.Particularitățile fitness-aerobicii de diferite direcții			30				6							8										4		6	60	60				
<i>Tehnologia și tehnica pedagogică a FA</i>	9.Alimentația în aerobică				8														2						4			14	45				
	10.Particularitățile activității profesionale a profesorului de fitness-aerobică					7			2				8					6						2			6	31					
<b>Total:</b>		15	15	30	15	6	12	6	2	34	15	8	8	8	8	6	8	8	4	4	6	4	6	6	6	240	240						
<b>În total:</b>		75					26					65					30					22					22						

## **FITNESS-AEROBICA** (semestrul 3)

### **Tema 1. AEROBICA CA O DIRECȚIA A CULTURII FIZICE RECREATIVE**

**Prelegeri:** *feedback, discuții, vizualizare* – 3 ore

#### *Lecția 1 (1 ore)*

Istoria dezvoltării aerobicii. Gimnastica în Grecia Antică.

Particularitățile sistemelor exerciții de gimnastică lui Piotr Franțevici Lestgaft, Joje Demeni, Fransua Delsart, Emil Jak Dalcros.

Sistemele exercițiilor fizice lui Cannot Cooper.

Jazz-gimnastica de Monica Becman; dansuri aerobice de Jacky Sorensen; aerobica de dans de Jean Fonda.

Direcțiile de bază ale aerobicii: de fortificare, sportivă, aplicativă.

#### *Lecția 2 (2 ore)*

Particularitățile aerobicii ca tip de cultură fizică de fortificare.

Efectul de fortificare al lecțiilor de aerobica. Schimbări fiziologice care au loc în rezultatul antrenamentului aerob. Efectul regulator al exercițiilor aerobe.

Probele și varietățile fitness aerobicii conform diverselor direcții de: gimnastică athletică, dans, caracter ciclic, „est-west”, aqua.

**Lucrul individual:** *TCI* – 5 ore

Istoria dezvoltării culturii fizice.

Caracteristica gimnasticii feminine ca probă sportivă de masă cu direcția de fortificare.

Conținutul gimnasticii ritmice în sistemul lecțiilor de cultură fizică de fortificare.

Activitatea fizică și lucrul inimii.

Fiziologia activității fizice.

**Seminare:** *discuții, feedback-ul activ, video-conferenții* – 2 ore

Aerobica ca un mijloc al educației fizice.

Direcțiile de bază ale aerobicii.

Probele și varietățile fitness-aerobicii.

Efectul de fortificare al lecțiilor de fitness-aerobica.

### **Tema 2. EDUCAȚIA RITMICĂ MUZICALĂ**

**Prelegeri:** *feedback, discuții, vizualizare* – 4 ore

#### *Lecția 1 (2 ore)*

Însemnătatea educației ritmice muzicale în procesul de pregătire a antrenorilor de aerobica. Competențele profesionale – ritmice muzicale și motrice.

Noțiunea ritmului și retrospectiva cercetării lui. Ritmul ca baza oricărui proces: organic, mecanic, verbal, etc. Procesele psihofiziologice ale percepției și reproducerii ritmului. Simțul ritmului și educarea lui.

Noțiunea coordonării. Varietățile coordonării și combinațiile lor. Coordonarea integrativă (complexă) în activitatea profesională a antrenorului de aerobica.

Mijloacele educației ritmice muzicale: gimnastica de bază, gimnastica ritmică sportivă, gimnastica ritmică, dansul, muzica, jocuri ritmice muzicale.

#### *Lecția 2 (2 ore)*

Însemnătatea muzicii pentru lecția de aerobica. Muzica ca un mijloc al educației umane. Muzica funcțională. Teoria motoare imaginațiilor și percepțiilor auditive lui S.Štrikker.

Mijloacele expresivității muzicii. Proprietățile și calitățile sunetului. Acordul, melodia, sintaxa muzicală, metrul muzical, desenul ritmic, tempoul. Clasificarea ritmului și tempoului.

Specificul alcătuirii compozițiilor muzicale în aerobica. Particularitățile folosirii tempoului muzical în aerobica conform părților lecției de antrenament fortificator.

**Lucrul individual:** *TCI, trainig-online* – 22 ore

Retrospectiva dezvoltării educației ritmice.

Educația ritmică în diferite domenii de artă și de sport.

Gimnastica ritmică ca un sistem de exerciții fizice pentru realizarea procesului de fortificare.

Folosirea muzicii în sistemul lecțiilor de fortificare.

Clasificarea operelor muzicale după gen și stil.

Bazele abecedarului muzical.

Metodicele educației muzicale.

Problemele psihologiei muzicii.  
Emoțiile pozitive și negative legate cu audierea muzicii.  
Influența ritmului muzical la centrul emoțiilor.  
Particularitățile educației culturale mișcărilor cu ajutorul ritmului muzical.  
Legătura mișcărilor și muzicii.

**Lecția metodică:** master-class – 2 ore

Efectuarea mișcărilor cu caracterul muzicii. Elaborarea îmbinărilor de mișcare conform compoziției muzicale.

**Lecții practice:** training, vizualizare – 12 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată.  
Variante de pași: de gimnastică, ascuțit, arcuit, înalt, fandat. Îmbinări coordonative.  
Pași de dans: pas de caracter moldovenesc.  
Dans: „Ciobănașul”.  
Lucrarea de control.

*Lecția 2 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată.  
Variante de pași studiate. Îmbinări coordonative.  
Variante de pași: alăturat, alternativ. Îmbinări ritmico-coordonative.  
Test nr.1.  
Pași de dans: de galop, de polcă, „mambo”, „samba”, „rumba”.  
Dans: „Polca”.

*Lecția 3 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată cu enumerare la 1-2.  
Variante de pași studiate. Îmbinări ritmico-coordonative în perechi.  
Pozițiile coregrafice a picioarelor și brațelor.  
Îmbinări coordonative pe baza pozițiilor coregrafice.  
Test nr.2.  
Pași de dans: pas săltat, încrucișat sărit.  
Dans: „Moldovenească”.

*Lecția 4 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată cu enumerare la 1-2.  
Variante de pași studiate. Îmbinări ritmico-coordonative.  
Sarcini ritmice în grup.  
Gesturi de dirijare: mărimea muzicală  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ . Îmbinări coordonative.  
Test nr.3.  
Pași de dans: pas încrucișat.  
Dans: „Sirtachi”.

*Lecția 5 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată cu enumerare la 1-3.  
Variante de pași studiate. Îmbinări ritmico-coordonative.  
Sarcini ritmice, ritmico-coordonative în coloane și rând conform desenului ritmic scris.  
Pași de dans: pas de fracție, pas triplu.  
Dans: „Kadril”.  
Tema pe acasă nr.1: elaborarea îmbinării coordonative la 8 timpi din doi pași cu structura ritmică diferită.

*Lecția 6 (2 ore)*

Exerciții la educarea atenției și memoriei de scurtă durată cu enumerare la 1-3.  
Variante de pași studiate. Îmbinări ritmice, coordonative.  
Pași de dans: „colțunaș”, „alergător”, „frânghiuță”.  
Dans: „Gopac”.  
Tema pe acasă nr.2: elaborarea îmbinării coordonative la 8 timpi din trei pași cu structura ritmică diferită.

**Lecții de laborator:** învățare problematică, proiectare, modelare, lucrul în pereche – 2 ore

Proiectarea și modelarea combinației de mișcare conform desenului ritmic anumit (lucrul individual cu cartele).  
Proiectarea și modelarea combinației de dans în pereche la 8 timpi.

**Seminare:** discuții, feedback-ul activ – 2 ore

Muzica ca un mijloc educației umane.  
Folosirea muzicii funcționale în scopul îmbunătățirii a capacității de muncă și a lucrului organelor interne.  
Însemnătatea coordonării integrative (complexe) în activitatea profesională antrenorului de aerobică.  
Specificul alcătuirii compozițiilor muzicale în aerobică.  
Procesele psihofiziologice ale percepției și reproducerii ritmului.

### Tema 3. COREGRAFIA ÎN AEROBICĂ

#### **Prelegeri:** *feedback, discuții, vizualizare* – 2 ore

Coregrafia ca școala mișcărilor. Arta mișcării expresive.

Mijloacele coregrafiei: dans (clasic, popular-scenic, de bal), plastica, ritmica, pantomima, muzica.

Particularitățile coregrafiei sportive. Pozițiile picioarelor și brațelor. Mișcărilor de bază a lucrului lângă bara de sprijin. Elemente de bază a lucrului la mijlocul sălii: echilibre, întoarceri, sărituri.

Structura coregrafiei în aerobica: element – varietățile elementelor – uniri – combinație.

Metodele compoziționale ale construirii combinațiilor aerobe: metoda progresiei liniare, metoda „top and tile”, metoda „zig-zag”, metoda adăugării, metoda de bloc, metoda „frostily”, metoda „Holding Pattern”.

#### **Lucrul individual:** *TCl, proiectare* – 20 ore

Momentele istorice ale dezvoltării dansului clasic.

Coregrafia clasică: scopul, obiectivele, mijloacele, metodele, forma organizării lecțiilor.

Particularitățile desfășurării exercițiilor coregrafice lângă bara de sprijin.

Probele sportive care aplică coregrafia.

Probele aerobicii și fitness-ului de dans care aplică coregrafia.

Dansurile sportive (de bal): blocul standard (vals de vene, tangou, quickstep, foxtrot) și blocul latin (samba, cha-cha-cha, rumba, jave).

Metodica elaborării compozițiilor coregrafice în sport și în fitness.

Influența exercițiilor coregrafice la dezvoltarea capacităților fizice și psihomotorice.

Educația estetică în sistemul lecțiilor coregrafice.

Alegerea muzicii pentru elaborarea compozițiilor coregrafice în aerobica.

#### **Lecția metodică:** *master-class* – 2 ore

Metodica elaborării combinațiilor aerobe, conform structurii ritmice a pașilor de bază și varietăților lor.

#### **Lecții practice:** *training, vizualizare* – 8 ore

##### *Lecția 1 (2 ore)*

Coregrafia: complexul exercițiilor lângă bara de sprijin.

Sărituri: pe poziții, pas săltat, deschisă, cu balans înainte, cu forfecare picioarelor înainte și înapoi.

Echilibre: verticale, orizontale, pe un picior, pe ambele.

Gesturi de dirijare: mărimea muzicală  $\frac{3}{4}$ .

Pași de dans: de vals, de vals cu întoarcere.

Dans: „Valsul școlar”.

Tema pe acasă nr.3: elaborarea îmbinării coordonative la 4 timpi, folosind poziții a picioarelor și a brațelor.

##### *Lecția 2 (2 ore)*

Coregrafia: complexul exercițiilor lângă bara de sprijin.

Exerciții coregrafice la mijlocul sălii.

Sărituri: pe poziții, pas săltat, deschisă, cu balans înainte, cu forfecare picioarelor înainte și înapoi, cu extensie, cu întoarcere la 360°.

Întoarceri: pe ambele, pe un picior; la 180°, 360°.

Pași de dans: de vals cu întoarcere, de vals în pereche.

Dans: „Vals”.

##### *Lecția 3 (2 ore)*

Exerciții coregrafice la mijlocul sălii.

Sărituri: pe poziții, deschisă, cu balans înainte, cu forfecare picioarelor înainte, cu extensie, cu întoarcere la 360°, semisfoară.

Pași de bază aerobe: March, Jog, Skip, Knee up (Knee lift), Kick, Jumping Jack, Lunge.

Îmbinări și combinații logice din pași de bază aerobe fără lucrul brațelor.

##### *Lecția 4 (2 ore)*

Exerciții coregrafice la mijlocul sălii.

Sărituri: pe poziții, deschisă, cu balans înainte, cu forfecare picioarelor înainte, semisfoară, cazac.

Varietățile pașilor aerobe: Basic Step, V-Step, Step-Touch, Scoop, Open Step, Leg Curl (Hopscoth, Hamstring Curl), Mambo, Pendulum.

Îmbinări și combinații logice din pași aerobe studiate cu lucrul brațelor.

#### **Lecții de laborator:** *proiectare, modelare, învățare problematică* – 6 ore

##### *Lecția 1 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea combinației din 4 pași aerobe fără lucrul brațelor. Fiecare pas se efectuează de 32 timpi.

*Lecția 2 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea combinației din 4 pași aerobe cu lucrul brațelor. Fiecare pas se efectuează de 32 timpi.

*Lecția 3 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea combinației din 8 pași aerobe cu lucrul brațelor. Fiecare pas se efectuează de 32 timpi.

**Seminare: discuții, feedback-ul activ – 2 ore**

Mijloacele coregrafiei: dans (clasic, popular-scenic, de bal), plastica, ritmica, pantomima, muzica.

Coregrafia clasică: scopul, obiectivele, mijloacele, metodele, forma organizării lecțiilor.

Particularitățile coregrafiei sportive.

Influența exercițiilor coregrafice la dezvoltarea capacităților fizice și psihomotorice.

Educația estetică în sistemul lecțiilor coregrafice.

**Tema 4. STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL FITNESS-AEROBICII**

**Prelegeri: feedback, discuții, vizualizare – 6 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Fazele de bază ale lecției de aerobică: încălzirea, faza aerobă, scăderea intensității, efortul de forță, stretching-ul.

Structura și conținutul a lecției de gimnastică aerobică: „Warm up”, „Aerobics + floor work”, „Cool down”.

*Lecția 2 (1 ore)*

Caracteristica mijloacelor gimnasticii aerobice: muzica, dansul, gimnastica (de bază, ritmică sportivă, ritmică, atletică).

Pași de bază a gimnasticii aerobice, diversitatea lor și terminologia.

Acțiunile motrice ale brațelor în conformitate cu efectuarea pașilor aerobe.

*Lecția 3 (3 ore)*

Efortul și parametrii lui în timpul executării acțiunilor motrice: intensitatea, volumul, mărimea.

Clasificarea acțiunilor motrice de bază ale părții aerobe în sistemul lecțiilor de fitness antrenament.

Caracteristica acțiunilor motrice cu direcția de forță. Exerciții statice, dinamice, stato-dinamice, quasiizotonice.

Caracteristica exercițiilor de întindere (stretching). Tipurile supleței. Metodele: stretching-ul activ, pasiv, activ-dinamic, antagonist, agonist, PNF.

**Lucrul individual: TCI – 28 ore**

Formele de organizare antrenamentelor de fortificare în sistemul fitness-ului.

Structura lecției de educație fizică.

Conținutul antrenamentului de fortificare.

Metodele educației fizice și sportului.

Efortul fizic în sistemul educației fizice și sportului.

Caracteristica calităților fizice.

Metodele și metodicile dezvoltării a calităților fizice.

Clasificarea exercițiilor fizice, elaborată pe baza unui rând de trăsături anumite.

Varietățile pașilor de dans după clasificarea dansurilor clasice, populare, moderne.

Deprinderile motrice și procesul formării lor.

Metodica efectuării acțiunilor motrice în conformitate cu opera muzicală.

**Lecția metodică: master-class – 2 ore**

Organizarea și desfășurarea lecției de antrenament la gimnastica aerobică.

**Lecții practice: training, vizualizare – 14 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Instruirea părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”. Mișcările locale (izolate) cu diferite părți ale corpului: variante de pași și îmbinări pe loc și cu deplasare, aplicări și întoarceri capului, mișcări circulare a umerilor, brațelor. Mișcările totului corp: aplicări și înclinări trunchiului, semigenuflexiuni, fandări nu profunde, mișcări trunchiului în compoziție cu brațe în diferite plane.

- „Stretching”. Mișcările izolate pentru mușchii coapsei și gambei: întinderea gambei, suprafeței anterioare și exterioare a coapsei, regiunii lombare a spatelui în poziția stând.

- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin metoda liniară.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;

- „Stretching”;

- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin metoda liniară.

*Lecția 3 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;

- „Stretching”.

Instruirea părții „Aerobics” prin metoda de bloc.

#### *Lecția 4 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin metoda de bloc.

#### *Lecția 5 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;
  - „Stretching”.
- Instruirea părții „Aerobics” prin metoda adăugării.

#### *Lecția 6 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin metoda adăugării.

#### *Lecția 7 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobică:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin metoda „frostily”.

#### **Seminare: discuții, feedback-ul activ – 2 ore**

Structura și conținutul lecției de gimnastică aerobică.

Caracteristica mijloacelor gimnasticii aerobice: muzica, dansul, gimnastica.

Efortul și parametrii lui în timpul executării acțiunilor motrice: intensitatea, volumul, mărimea.

Clasificarea acțiunilor motrice de bază ale părții aerobe, de forță și de întindere în sistemul lecțiilor de fitness antrenament.

Caracteristica calităților fizice.

#### **Practica instructivă: modelare, învățare problematică – 4 ore**

##### *Lecția 1 (2 ore)*

Desfășurarea lecției de aerobică pe părți: Warm up; Stretching; Aerobics (modelarea combinației aerobe prin metoda de bloc).

##### *Lecția 2 (2 ore)*

Desfășurarea lecției de aerobică pe părți: Warm up; Stretching; Aerobics (modelarea combinației aerobe prin metoda adăugării).

## **TEHNOLOGIA ȘI TEHNICA PEDAGOGICĂ A FITNESS-AEROBICII I (semestrul 3)**

### **Tema 5. CARACTERISTICA RAMURILOR DE BAZĂ ALE AEROBICII**

#### **Prelegeri: feedback, discuții, mediavizualizare – 3 ore**

##### *Lecția 1 (2 ore)*

Aerobica clasică (de bază). Caracteristica, conținutul, direcția fiziologică de bază. Nivelurile efortului fizic: low impact, middle impact, high impact.

Step-aerobica. Istoria dezvoltării, utilajul. Caracteristicile step platformei. Influența funcțională a exercițiilor, efectuate cu folosirea step platformei. Efectul biomecanic al lecțiilor, desfășurate cu step platforma. Cerințele către efectuarea exercițiilor cu step platforma.

##### *Lecția 2 (1 ore)*

Aerobica de dans. Direcțiile de dans, folosite în aerobica: „Hip-Hop”, „Funk”, „Break”, „Jazz”, „Rock-n-roll”, „Latina”. Mișcări și elemente de bază.

Aerobica de dans, care se bazează pe dansuri populare: Riverdans, Rasherfolk, Moldofolk ș.a.

#### **Lucrul individual: TCI, mediavizualizare – 25 ore**

Biomecanica pașilor de bază ale aerobicii.

Frecvența cardiacă ca un criteriu al intensității efortului de antrenament.

Însemnătatea efortului fizic al lucrului aerob pentru perfecționarea capacității de muncă.

Step testul de Harvard.

Ramurile și varietățile step-aerobicii.  
Caracteristica și particularitățile dansului clasic.  
Dansurile ale popoarelor lumii.  
Genurile și stilurile dansurilor moderne.  
Operele muzicale folosite în cultura fizică și sport.  
Alegerea muzicii cu scopul reglării efortului fizic.

**Lecții metodice: master-class – 5 ore**

*Lecția 1 (1 ore)*

Metodica desfășurării lecției de fitness antrenament la aerobica clasică.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de fitness antrenament la step-aerobica.

*Lecția 3 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției fitness de antrenament la aerobica de dans.

**Lecții practice: training, vizualizare, învățare problematică – 10 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobica:

- „Warm up”;
  - „Stretching”;
  - „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin aerobica clasică;
- Instruirea părții „Floor work”: exerciții pentru mușchii trunchiului, coapsei și ale membrilor superioare.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobica:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin step-aerobica;
- „Floor work”.

*Lecția 3 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobica:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin step-aerobica;
- „Floor work”.

Instruirea părții „Cool down”: stretching-ul profund pentru toți mușchii ai corpului.

*Lecția 4 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobica:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin aerobica de dans;
- „Floor work”;
- „Cool down”.

*Lecția 5 (2 ore)*

Metodica desfășurării părților a fitness antrenamentului de aerobica:

- „Warm up”;
- „Stretching”;
- „Aerobics”. Combinația aerobă construită prin aerobica de dans;
- „Floor work”;
- „Cool down”.

**Lecții de laborator: proiectare, modelare, lucrul în grup – 6 ore**

*Lecția 1 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea lecției de fitness-antrenament la aerobica clasică.

*Lecția 2 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea lecției de fitness-antrenament la step-aerobica.

*Lecția 3 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea lecției de fitness-antrenament la aerobica de dans.

**Seminare: discuții, feedback-ul activ – 1 ore**

Caracteristica și conținutul aerobicii clasice, step-aerobicii, aerobicii de dans.  
Frecvența cardiacă ca un criteriu al intensității efortului fizic în cadrul lecției de fitness-aerobică.  
Particularitățile alegerii muzicii pentru ramurile de bază a fitness-aerobicii.

## **Tema 6. ORGANIZAREA ȘI METODICA DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE AEROBICĂ**

**Prelegeri:** *feedback, discuții* – 6 ore

### *Lecția 1 (2 ore)*

Planificarea procesului de antrenament de fortificare. Caracteristica antrenamentului condiționat.

Tehnologia planificării procesului de antrenament în aerobica. Periodizarea și etapele procesului de antrenament fortificator. Cerințele către elaborarea planului de fitness-antrenament la aerobica. Aspectele principiilor ale educației fizice armonioase asimilate pentru planificarea antrenamentului condiționat.

Formele planificării în diversitățile culturii fizice de fortificare. Bazele planificării procesului de antrenament al condiției fizice în aerobica de fortificare. Caracteristica perioadelor macrociclului al antrenamentului de fitness-aerobică: de pregătire, de creștere, de stabilire, de restabilire.

### *Lecția 2 (2 ore)*

Formele de organizare-metodice ale instruirii și desfășurării lecțiilor de fitness-aerobica. Particularitățile relației reciproce a mișcărilor în procesul învățării exercițiilor de fitness-aerobică. Algoritmii planificării procesului de învățare a exercițiilor. Cerințele pentru sistemul instruirii de tip algoritmic. Consecutivitatea însușirii materialului motric folosit la lecțiile de fitness-aerobica.

Metodele instruirii exercițiilor de fitness-aerobică: general-pedagogice (verbale, demonstrative); practice (metoda de exercițiului strict reglementat, de joc, de concurs).

Procedeele metodice instruirii exercițiilor de fitness-aerobică: comentarii operative și explicarea; enumerarea directă și indirectă; conducerea vizuală; muzica; schimbarea tempoului efectuării exercițiilor; autocontrolul mișcărilor; demonstrarea de oglindă, cu spatele, instruirea simetrică.

### *Lecția 3 (2 ore)*

Leziuni și traume posibile în condițiile antrenamentului de fitness-aerobică: întinderea ligamentelor, mușchilor și tendoanelor, contuziile, plăgile, excoriațiile, hemoragia internă, fracturile, bursită, miozită, durările în regiunea lombară.

Traume de căldură. Simptomele și acțiunile următoare. Profilaxia apariției lor.

Condițiile preîntâmpinării traumatismelor la lecțiile de fitness-aerobică.

**Lucrul individual:** *TCl, mediavizualizare, online-training* – 11 ore

Tipurile lecțiilor de fitness aerobica.

Caracteristica mijloacelor, folosite în fitness aerobica.

Procedeele conducerii a efortului în fitness aerobica.

Principiile metodice de organizare ale antrenamentului de fitness aerobica.

**Lecții metodice:** *master-class* – 2 ore

Metodica desfășurării lecției de antrenament la fitness-aerobica.

**Lecții de laborator:** *proiectare, modelare, învățare problematică, metoda de caz* – 2 ore

Proiectarea și modelarea lecției de antrenament la fitness-aerobica pe părți.

**Seminare:** *discuții, feedback-ul activ, mediavizualizare* – 1 ore

Bazele planificării procesului de antrenament de fortificare.

Formele de organizare și metodele instruirii a exercițiilor de fitness-aerobică.

Leziunile și traumele posibile în condițiile antrenamentului de fitness-aerobică și condițiile preîntâmpinării lor.

## **Tema 7. PARTICULARITĂȚILE DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE AEROBICĂ CU CONTINGENTUL DIFERIT AL PRACTICANȚILOR**

**Prelegeri:** *feedback, discuții, mediavizualizare* – 6 ore

### *Lecția 1 (2 ore)*

Perioadele de vârstă a copiilor: preșcolară, școlară. Caracteristica morfo-funcțională a organismului copilului după categoriile de vârstă. Sistemul nervos, sistemul osos, sistemul muscular.

Particularitățile desfășurării lecțiilor de fitness-aerobică cu contingentul de copii. Regimul, durata și frecvența lecțiilor motrice conform perioadei de vârstă. Elaborarea complexelor aerobe. Mijloacele și metodele desfășurării lecțiilor de fitness-aerobică.

### *Lecția 2 (2 ore)*

Vârsta tânără. Caracteristica morfo-funcțională a organismului. Starea sistemului osos și muscular. Posibilitățile dezvoltării calităților motrice.

Programele fitness-aerobicii pentru practicanții acestei vârste.

Vârsta maturității, înaintată și superioară. Caracteristica morfo-funcțională a organismului uman după categoriile de vârstă. Sistemul nervos, sistemul osos, sistemul muscular.

Programele fitness-aerobicii, recomandate contingentului de vârstă înaintată și superioară. Particularitățile metodicii desfășurării lecțiilor de fitness-aerobică cu practicanții de vârstă înaintată și superioară.

*Lecția 3 (2 ore)*

Femeile însărcinate. Caracteristica morfo-funcțională a organismului. Sistemul nervos, sistemul osos, sistemul muscular.

Programele fitness-aerobicii, recomandate femeilor însărcinate. Particularitățile metodicii desfășurării lecțiilor de fitness-aerobică cu practicanții acestei categorii: aerobica clasică, yoga-aerobică, aqua-aerobică. Elaborarea complexelor aerobe. Mijloacele posibile pentru femeile însărcinate, folosite la lecția de fitness-aerobică.

**Lucrul individual:** TCI, mediavizualizare, online-training – 24 ore

Concepția formării culturii fizice a omului.

Activitatea fizică umană în conformitatea cu vârsta, sexul, domeniul de activitate profesională.

Educația fizică studenților a diferitor specialități.

Asigurarea de oxigen și costul energetic al activității musculare intense umane.

Fiziologia exercițiilor fizice: de forță, aerobe, elastice.

Particularitățile organizării și desfășurării fitness lecțiilor independente.

Organizarea psihomotrică umană.

Stările patologice umane.

Bazele culturii fizice de recuperare.

Caracteristica etapelor ale sarcinii.

Programul fitness lecțiilor pentru menținerea condițiilor optime fizice în timpul sarcinii.

**Lecții metodice:** master-class – 4 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de antrenament la fitness-aerobică cu copii și oamenii în vârstă.

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de antrenament la fitness-aerobica cu femeile însărcinate.

**Lecții practice:** training, vizualizare, învățare problematică – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Învățarea metodicii desfășurării a lecției de fitness-aerobică pe părți („Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”) cu contingentul de copii.

*Lecția 2 (2 ore)*

Învățarea metodicii desfășurării a lecției de fitness-aerobică pe părți („Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”) cu contingentul oamenilor în vârstă.

*Lecția 3 (2 ore)*

Învățarea metodicii desfășurării a lecției de fitness-aerobică pe părți („Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”) cu contingentul de femei însărcinate.

**Seminare:** discuții, feedback, mediavizualizare, bliț-test – 2 ore

Particularitățile desfășurării lecțiilor de fitness-aerobică cu contingentul de copii.

Programele fitness-aerobicii, recomandate contingentului de vârstă înaintată și superioară.

Conținutul și metodele desfășurării a programelor fitness-aerobicii, recomandate femeilor însărcinate în diferite perioade ale sarcinii.

**Practica instructivă:** modelare, învățare problematică – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Desfășurarea lecției de fitness-aerobică pe părți cu contingentul de copii: „Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”.

*Lecția 2 (2 ore)*

Desfășurarea lecției de fitness-aerobică pe părți cu contingentul oamenilor în vârstă: „Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”.

*Lecția 3 (2 ore)*

Desfășurarea lecției de fitness-aerobică pe părți cu contingentul de femei însărcinate: „Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Floor work”, „Cool down”.

## FITNESS-AEROBICA II (semestrul 4)

### Tema 8. PARTICULARITĂȚILE FITNESS-AEROBICII DE DIFERITE DIRECȚII

**Prelegeri:** *feedback, discuții, mediavizualizare* – 30 ore

#### *Lecția 1. Probele ciclice ale fitness-aerobicii (8 ore)*

Caracteristica programelor cu folosirea cardio-treajoarelor: Cycling, Spinning (Cycle rebook), ergobiciclete, treajoare eliptice și steppers, bande de alergare, treajoare de canotaj.

Cardio-programa – Rope Skipping.

Antrenamentul de întrerupere – Trekking.

Metodica organizării și desfășurării fitness-antrenamentelor.

#### *Lecția 2. Probele de forță ale fitness-aerobicii (6 ore)*

Caracteristica și mijloacele programelor: Slide-aerobics, Fit-ball-aerobics, Terarobics, Super Strong (Super Sculpt), Pump-aerobics, Slim-Jim, Body forming.

Metodica desfășurării fitness-antrenamentelor.

#### *Lecția 3. (Probele de apă ale fitness-aerobicii 4 ore)*

Caracteristica, mijloacele și metodica desfășurării programelor: aqua-aerobics: de bază (swimming, aqua-jogging, aqua-step, aqua-dens, aqua-rhythmic), adăugătoare (aqua-building, swimnastic), alternative (aqua-flipper, aqua-jim, aquatic-games).

Organizarea și desfășurarea fitness-antrenamentelor.

#### *Lecția 4. Martial Arts în fitness-aerobica (6 ore)*

Caracteristica și mijloacele programelor: Karate-aerobics, box-aerobics, tai-bo-aerobics, ki-bo-aerobics, kicks-aerobics, etc. Mișcările de bază: pozițiile/poze – Basic Stance, Neutral Stance; bătăile cu brațe – Jab, Punch, Hook, Uppercut; bătăile cu picioare – Front Kick, Side Kick, Roundhouse Kick, Rear Kick, Knee strike.

Particularitățile organizării fitness-antrenamentelor.

#### *Lecția 5. Yoga-aerobics (4 ore)*

Caracteristica și conținutul. Particularitățile metodicii desfășurării programelor Yoga-aerobics în contextul fitness-antrenamentului fizic, psihic și mintal. Tipurile de respirație în sistemul desfășurării lecțiilor de Yoga-aerobics.

Caracteristica programelor „Yoganetica” și „Power Yoga”.

Particularitățile pozelor/asanelor ale yoga, efectele căpătate.

Organizarea și desfășurarea fitness-antrenamentelor.

#### *Lecția 6. Flex-aerobica (2 ore)*

Caracteristica, mijloacele și metodica desfășurării programei. Pozițiile inițiale ale exercițiilor de flexibilitate. Particularitățile respirației în timpul efectuării exercițiilor de întindere. Caracteristica tipurilor de respirație: pectorală, abdominală, mixtă.

Muzica și procedeele aromaterapiei în timpul lecției de flex-aerobica.

Metodica desfășurării fitness-antrenamentelor.

**Lucrul individual:** *TCl, media-vizualizare, online-training* – 60 ore

Principiile aerobicii de fortificare.

Efortul fizic la lecțiile de aerobică în ramuri diferite.

Asigurarea aerobă și anaerobă a activității musculare intense umane.

Bazele biomecanice ale rezistenței celor ce practică aerobică.

Varietății Artelor Marțiale și caracteristica lor.

Reacția respirației în timpul efectuării diferitor mișcării umane.

Reglarea adâncimii și frecvenței de respirație a omului în timpul activității musculare.

Rolul hipoxiei în reglarea respirației în timpul lucrului muscular.

Bazele respirației cu trei faze.

Caracteristica și conținutul antrenamentului psihofizic.

Accentul recuperator de yoga.

Exercițiile de stretching pentru diferite grupe musculare.

Principiile de organizare-metodice ale sistemului „Aerofitness”.

Ramurile netradiționale ale gimnasticii de masă în cadrul lucrului de cultură fizică de fortificare.

Terapia netradițională: Su-Jok, Holding therapy, muzico-terapia, ritmo-terapia.

**Lecții metodice:** *master-class* – 6 ore

#### *Lecția 1 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de antrenament cu folosirea cardio-treajoarelor.

Metodica desfășurării lecției de antrenament cu utilaj, folosit în probele de forță ale aerobicii.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de antrenament la aerobica cu elemente Martial Arts.  
Metodica desfășurării lecției de antrenament la Yoga-aerobics.

*Lecția 3 (2 ore)*

Metodica desfășurării lecției de antrenament la aerobica pe probele de apă.

**Lecții practice:** *training, vizualizare, mediavizualizare, învățare problematică* – 8 ore

*Lecția 1. Probele ciclice ale fitness-aerobicii (2 ore)*

Warm up.

Aerobics. Programele pe benzile de alergare, тренажоarele eliptice și steppers, ergobiciclete, тренажоare de canotaj.

Cool down.

*Lecția 2. Probele de forță ale fitness-aerobicii (2 ore)*

Warm up.

Aerobics. Exercițiile cu bodygum. Elemente Terarobics.

Floor work. Exerciții cu hantele.

Cool down.

*Lecția 3. Martial Arts în fitness-aerobica, Yoga-aerobics, Flex-aerobica (2 ore)*

Warm up.

Aerobics. Exercițiile cu elemente Martial Arts.

Floor work. Exerciții cu greutate și mingi cu nisip.

Cool down. Elementele de Yoga-aerobics și Flex-aerobicii.

*Lecția 4. Probele de apă ale fitness-aerobicii (2 ore)*

Warm up. Exerciții izolate și mișcări totului corp efectuate pe teren și în apă.

Stretching. Exerciții la întindere a grupelor musculare mari.

Aerobics. Încălzirea aerobă. „Picul” aerob. Scăderea intensității aerobe.

Cool down I. Exerciții la întindere. „Coregrafia de apă”.

Calisthenics. Exerciții din programa instruirii la înot pentru începători. Exerciții în frontieră. Valuri aqua-aerobe.

Cool down II. Exerciții la relaxare.

**Lecții de laborator:** *proiectare, modelare, metoda de caz, învățare problematică, lucrul în pereche* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea cardio-programei „Rope Skipping”.

*Lecția 2 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea programei de aerobică la Fit-bal.

*Lecția 3 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea programei cu elementele Martial Arts.

Proiectarea și modelarea programei de aerobică cu elementele Power Yoga.

**Seminare:** *discuții, feedback-ul activ, mediavizualizare, bliț-test* – 4 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Caracteristica și conținutul programelor cu folosirea cardio-trenažoarelor.

Metodica organizării și desfășurării fitness-antrenamentelor pe probele ciclice ale aerobicii.

Conținutul și mijloacele probelor de forță ale fitness-aerobicii.

Organizarea și desfășurarea fitness-antrenamentelor la aqua-aerobica.

*Lecția 2 (2 ore)*

Probele Martial Arts folosite în fitness-aerobica.

Particularitățile programelor „Yoganetica” și „Power Yoga”.

Mijloacele și metodica desfășurării programei „Flex-aerobica”.

**Practica instructivă:** *modelare, învățare problematică* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Desfășurarea părții „Aerobics” a fitness-antrenamentului pe cardio-trenaжоare.

Desfășurarea părții „Floor work” a lecției de fitness-antrenament unei probe de aerobică de forță.

*Lecția 2 (2 ore)*

Desfășurarea părții „Aerobics” a fitness-antrenamentului cu elemente Martial Arts.

Desfășurarea părții „Cool down” din fitness-programa „Yoga-aerobics”.

*Lecția 3 (2 ore)*

Desfășurarea fitness-antrenamentului pe părți a unei probe de aqua-aerobică: „Warm up”, „Stretching”, „Aerobics”, „Cool down I”, „Calisthenics”, „Cool down II”,

## TEHNOLOGIA ȘI TEHNICA PEDAGOGICĂ A FITNESS-AEROBICII II (semestrul 5)

### Tema 9. ALIMENTAȚIA ÎN AEROBICĂ

**Prelegeri:** discuții, feedback-ul activ, vizualizare – 8 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Masa corporală și controlul ei. Conținutul masei corporale: apă intra celulară, țesutul de grăsime, țesutul muscular. Bolile la obezitate. Caracteristica categoriilor de obezitate. Indexul masei corporale (IMC).

Tipurile corporale (constituționale) bărbaților și femeilor. Particularitățile tipice psihice ale omului conform constituției. Caracteristica tipurilor de temperament.

*Lecția 2 (2 ore)*

Pozițiile de reglare a componentului de grăsime a masei corporale umane. Categoriile practicanților de fitness. Regulamentul alimentației în condițiile antrenamentului fizic.

*Lecția 3 (2 ore)*

Particularitățile organizării alimentației prin evidența programelor individuale de aerobică: scăderea grăsimii stratului adipos și a rezistenței grupelor musculare de bază; micșorarea masei musculare și grăsimii subcutanate; mărirea volumului muscular și păstrarea cantității grăsimii subcutanate; mărirea masei musculare și a masei adipoase.

*Lecția 4 (2 ore)*

Principiile alimentației echilibrate: adecvarea energetică; calcularea calorilor consumate; regulă 25-50-25; planificarea rațională a efortului fizic; formarea „friei sănătoase” din fața obezității; nu a forma distrofia alimentară.

**Lucrul individual:** TCI – 14 ore

Fiziologia și igiena alimentației.

Vitaminele și substanțele minerale.

Fitosubstanțele și sănătatea.

Alimentația rațională ca o parte a modului sănătos de viață.

Efectele negative a obezității.

Efectele psiho-fiziologice ale anorexiei și bulimiei.

Caracteristica și condițiile stresului psihic.

Plantele medicinale și fitoterapie.

**Lecții de laborator:** master-class – 2 ore

Elaborarea conținutului rației alimentare pentru programa individuală la fitness-aerobică (lucrul individual cu cartele).

**Seminare:** discuții, feedback-ul activ, mediavizualizare – 4 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Conținutul masei corporale și controlul ei.

Metodele aprecierii și caracteristica categoriilor de obezitate.

Tipurile corporale și particularitățile tipice psihice ale omului conform constituției.

Particularitățile tipice psihice ale omului conform constituției.

*Lecția 2 (2 ore)*

Organizarea alimentației prin evidența programelor individuale de aerobică.

Principiile alimentației echilibrate.

### Tema 10. PARTICULARITĂȚILE ACTIVITĂȚII PROFESIONALE A PROFESORULUI DE FITNESS-AEROBICĂ

**Prelegeri:** discuții, feedback-ul activ, mediavizualizare – 7 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Noțiunea de activitate. Etapele rezolvării activității.

Modelul generalizat al antrenorului de fitness. Stiluri de bază de predare fitness-aerobică.

Caracteristici de model a fitness-antrenorului la diferite ramurile de aerobică: cardio-antrenamente de grup, probele de forță, fitness-programele la flexibilitate, aqua-aerobică, probele reabilitatoare.

*Lecția 2 (2 ore)*

Însemnătatea capacităților de coordonare pentru viitorii specialiști în fitness-aerobică.

Percepții specializate: simțul ritmului, simțul tempoului, orientarea în spațiu, stabilitatea vestibulară.

Tipuri de coordonare: senso-motrică (vizual-motrică, auditiv-motrică), verbal-motrică.

*Lecția 3 (2 ore)*

Măiestria pedagogică antrenorului de fitness-aerobică: cunoștințe pedagogice și specifice, tehnologia pedagogică, tehnica pedagogică.

Caracteristica conexiunii inverse și însemnătatea ei la lecția de fitness-aerobică.

Specificul și structura comunicării profesionale antrenorului de fitness-aerobică la lecție.

*Lecția 4 (1 ore)*

Comunicarea verbală a antrenorului de fitness-aerobică. Mijloacele comunicării verbale: dicția, tonul, paralinvistica (intonația, dinamica vocii, timbrul, ritmul, tempoul, pauzele).

Mijloacele comunicării nonverbale a antrenorului de fitness-aerobică: chinezica, statica, proxemica, tachesica, exteriorul, mijloace acustice, mijloace olfatorii.

**Lucrul individual:** *TCI, mediavizualizare* – 31 ore

Aptitudinile pedagogice, tipuri și caracteristica ei.

Calitățile profesionale pedagogice ale specialistului în domeniul fitness-ului.

Contradicțiile de bază ale activității pedagogice.

Funcțiile de bază ale interacțiunii antrenorului și practicantului.

Componenta însușirilor și caracteristicilor profesionale ale antrenorului.

Stilurile activității profesionale.

Măiestria antrenorului în conducerea activității cognitive a practicanților despre pozițiile de bază ale modului de viață sănătos.

Convingerea – procedeu de bază al influenței comunicative.

Comunicarea profesională a specialistului de cultură fizică.

Structura ritmică a componentelor activității didactice a profesorului-antrenorului: elementul, exercițiul, complexul de exerciții.

Textul – mijloc de bază al comunicării verbale.

Aspectul tempo-ritmic al activității profesional-didactice a fitness-antrenorului.

Situații didactice la lecția de fitness-antrenament.

**Lecții metodice:** *master-class* – 2 ore

Metodica desfășurării lecției de fitness-antrenament la aerobică cu asigurarea textului didactic.

**Lecții practice:** *training, vizualizare, învățare problematică* – 8 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Metodica organizării și desfășurării părților „Warm up” și „Aerobics” a lecției de aerobică cu asigurarea textului didactic și gesturi.

*Lecția 2 (2 ore)*

Metodica organizării și desfășurării părților „Aerobics” a lecției de step-aerobică și „Floor work” a lecției de aerobică de bază cu asigurarea textului didactic și gesturi.

*Lecția 3 (2 ore)*

Metodica organizării și desfășurării părților „Floor work” a lecției de step-aerobică și „Cool down” a lecției de aerobică de bază cu asigurarea textului didactic și gesturi.

*Lecția 4 (2 ore)*

Metodica organizării și desfășurării părților „Aerobics” a lecției de dans-aerobică și „Cool down” a lecției de step-aerobică cu asigurarea textului didactic și gesturi.

**Lecții de laborator:** *proiectare, modelare, metoda de caz, lucrul în pereche* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea textului didactic și gesturi pentru partea „Warm up” a lecției de aerobică de bază.

*Lecția 2 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea textului didactic și gesturi pentru partea „Aerobics” a lecției de step-aerobică.

*Lecția 3 (2 ore)*

Proiectarea și modelarea textului didactic și gesturi pentru partea „Floor work” a lecției de step-aerobică

**Seminare:** *discuții, feedback-ul activ* – 2 ore

Noțiunea de activitate și etapele rezolvării ei.

Caracteristici de model a fitness-antrenorului la diferite ramurile de aerobică.

Capacitățile de coordonare a viitorilor specialiști în fitness-aerobică.

Măiestria pedagogică antrenorului de fitness-aerobică.

Specificul și structura comunicării profesionale antrenorului de fitness-aerobică la lecție.

**Practica instructivă:** *modelare, învățare problematică, jocul de rol* – 6 ore

*Lecția 1 (2 ore)*

Desfășurarea părților „Warm up” și „Aerobics” a lecției de aerobică de bază cu asigurarea textului didactic și gesturi.

*Lecția 2 (2 ore)*

Desfășurarea părților „Aerobics” și „Floor work” a lecției de step-aerobică cu asigurarea textului didactic și gesturi.

*Lecția 3 (2 ore)*

Desfășurarea părților „Aerobics” și „Cool down” a lecției de dans-aerobică cu asigurarea textului didactic și gesturi.

**SARCINI DE DIFERITE NIVELURI DE DIFICULTATE**

**Nivelul I – Ușor:** complex format din 4 pași aerobici a câte 2 timpi, efectuat la 64 timpi

A. *Open-step* (2 timpi)

B. *Push-touch* (2 timpi)

C. *Heel-touch* (2 timpi)

D. *Leg curl* (2 timpi)

**Schema de execuție:**  $A \times 8(4d4s) + B \times 8(4d4s) + C \times 8(4d4s) + D \times 8(4d4s)$ ,  
unde *d* – piciorul drept; *s* – piciorul stâng

**Executare:**

**A. *Open-step***

1 – trecerea centrului de greutate prin semigenuflexiune pe dreptul,

2 – stângul lateral pe vîrf.

1-32 – 16 open-step spre dreapta,

33-64 – 16 open-step spre stînga.

**B. *Push-touch***

1 – pas lateral cu dreptul,

2 – stîngul înainte pe vîrf.

1-32 – 16 push-touch spre dreapta,

33-64 – 16 push-touch spre stînga.

**C. *Heel-touch***

1 – pas lateral cu dreptul,

2 – stîngul înainte pe călcâi.

1-32 – 16 heel-touch spre dreapta,

33-64 – 16 heel-touch spre stînga.

**D. *Leg curl***

1 – pas lateral cu dreptul,

2 – îndoirea genunchiului stîng, călcâiul la fesier.

1-32 – 16 leg curl spre dreapta,

33-64 – 16 leg curl spre stînga.

**Nivelul II – Mediu:** complex format din 4 pași aerobici a câte 4 timpi, efectuat la 64 timpi

A. *V-step* (4 timpi)

B. *Basic step* (4 timpi)

C. *Knee up* (4 timpi)

D. *Cross* (4 timpi)

**Schema de execuție:**  $A \times 4(2d2s) + B \times 4(2d2s) + C \times 4(2d2s) + D \times 4(2d2s)$

**Executare:**

**A. *V-step***

1 – pas înainte lateral cu dreptul,

2 – pas înainte lateral cu stîngul,

3 – pas înapoi cu dreptul,

4 – alăturarea stîngului.

1-32 – 8 v-step cu dreptul,

33-64 – 8 v-step cu stîngul.

**B. *Basic step***

1 – pas înainte cu dreptul,

2 – pas înainte cu stîngul,

3 – pas înapoi cu dreptul,

4 – pas înapoi cu stîngului.

1-32 – 8 basic step spre dreapta,  
33-64 – 8 basic step spre stânga.

**C. Knee up**

1 – pas înainte cu dreptul,  
2 – îndoierea genunchiului stâng înainte la 90°,  
3 – pas înapoi cu stângul,  
4 – alăturarea dreptului.

1-32 – 8 knee up cu dreptul,  
33-64 – 8 knee up cu stângul.

**D. Cross**

1 – pas înainte cu dreptul,  
2 – pas încrucișat cu stângul,  
3 – pas înapoi cu dreptul,  
4 – alăturarea stângului.

1-32 – 8 cross cu dreptul,  
33-64 – 8 cross cu stângul.

**Nivelul III – Compus:** complex format din 2 pași aerobici a câte 2 timpi și 2 pași aerobici a câte 4 timpi, efectuat la 64 timpi

A. *Open-step* (2 timpi)

B. *V-step* (4 timpi)

C. *Leg curl* (2 timpi)

D. *Knee up* (4 timpi)

**Schema de execuție:**  $A \times 8(4d4s) + B \times 4(2d2s) + C \times 8(4d4s) + D \times 4(2d2s)$

**Executare:**

**A. Open-step**

1 – trecerea centrului de greutate prin semigenuflexiune pe dreptul,  
2 – stângul lateral pe vîrf.

1-32 – 16 open-step spre dreapta,  
33-64 – 16 open-step spre stânga.

**B. V-step**

1 – pas înainte lateral cu dreptul,  
2 – pas înainte lateral cu stângul,  
3 – pas înapoi cu dreptul,  
4 – alăturarea stângului.

1-32 – 8 v-step cu dreptul,  
33-64 – 8 v-step cu stângul.

**C. Leg curl**

1 – pas lateral cu dreptul,  
2 – îndoierea genunchiului stâng, călcâiul la fesier.

1-32 – 16 leg curl spre dreapta,  
33-64 – 16 leg curl spre stânga.

**D. Knee up**

1 – pas înainte cu dreptul,  
2 – îndoierea genunchiului stâng înainte la 90°,  
3 – pas înapoi cu stângul,  
4 – alăturarea dreptului.

1-32 – 8 knee up cu dreptul,  
33-64 – 8 knee up cu stângul.

UNIVERSITATEA DE STAT  
DE EDUCAȚIE FIZICĂ  
ȘI SPORT

Decanatul Facultății  
Educație Fizică și Sport



STATE UNIVERSITY OF  
PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT

Dean's Office of the  
Faculty of Physical  
Education and Sports

MD – 2024, or. Chișinău, str. A. Doga 22,  
tel.: 022 49-76-55

MD – 2024, Chisinau, 22 A. Doga street  
phone: 022 49-76-55

nr. 12/06-12 din 02.05.2024

### ACT

#### de implementare a rezultatelor științifice în practică ale doctorandei Poleacova Varvara

Prin prezenta, Decanatul Facultății Educație Fizică și Sport al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, confirmă faptul că dna Poleacova Varvara, doctorandă în cadrul Școlii doctorale, a efectuat în anii de studii 2021-2023 un studiu experimental asupra studenților de la specialitatea „Fitness și programe de recreare”, având ca temă: *„Formarea competenței de comunicare profesională a antrenorului de fitness în sistemul de tehnologii educaționale interactive”*.

În perioada menționată, dna Poleacova Varvara a introdus în procesul instructiv la catedra de specialitate un model de programă cu scopul perfecționării strategiilor didactice contemporane în formarea profesională a viitorilor specialiști în domeniul fitness-ului.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic în pregătirea studenților la diverse etape de studii.

Decanul Facultății  
Educație Fizică și Sport



  
Mihail Onoi  
Dr. conf. univ.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA  
LICEUL REPUBLICAN CU PROFIL SPORTIV DIN MUN. CHIȘINĂU

ACT

de implementare a rezultatelor științifice în practică

Prin prezenta, adevărim că d-na Poleacova Varvara, doctorandă a Școlii doctorale, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, în perioada 2021-2023 a aplicat în procesul de antrenament unele conținuturi ale programului experimental, care vizează formarea competențelor de comunicare profesională la antrenorii din domeniul educației fizice și sportului.

Elaborările metodice, propuse de d-na Poleacova Varvara, au fost elaborate în contextul tezei de doctorat: „Formarea competențelor de comunicare profesională a antrenorului de fitness în sistemul de tehnologii educaționale interactive”, adaptate și utilizate la seminariile desfășurate cu cadrele didactice ale Liceului Republican cu Profil Sportiv.

Actul prezentat este eliberat în vederea completării dosarului pentru susținerea tezei de doctorat.

Director LRPS,  
doctor în științe pedagogice



Chiperi Anastasia

Str. Hristo Botev, 2, MD-2043, Municipiul Chișinău, Republica Moldova  
Tel: 0(22) 777 703, fax: 0(22) 767 857, e-mail: i.p.liceulrepublicansportiv@gmail.com

## ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, adeverim că, programul experimental pentru formarea competențelor de comunicare profesională a antrenorului de fitness, elaborat de d-na Poleacova Varvara, doctorandă la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, a fost analizat, adaptat și implementat în procesul de instruire în cadrul seminarelor desfășurate în perioada 2021-2023 la Fitness & Wellness Clubul Alexia pentru instructorii și antrenorii de fitness.

În perioada menționată, d-na Poleacova Varvara a conlucrat cu antrenorii-profesorii de specialitate, care predau cursuri, și a realizat elaborări metodice pe tema tezei de doctorat: *Formarea competenței de comunicare profesională a antrenorului de fitness în sistemul de tehnologii educaționale interactive.*

Prezenta adeverință i s-a eliberat spre a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Director al Fitness & Wellness Clubul ALEXIA

Alexei Pervanciuc

Digitally signed by Pervanciuc Alexei  
Date: 2024.03.22 12:21:09 EET  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova



## Декларация об ответственности

Нижеподписавшаяся, *Полякова Варвара*, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Подпись



08.05.2024



## Curriculum vitae Europass



### Informații personale

Nume / Prenume **Poleacova Varvara**  
Adresă(e) Chișinău, bl. Moscova, 11, ap. 57  
Telefon(oane) Mobil: 69678597  
E-mail justwakooo@gmail.com

Naționalitate(-tăți) Moldoveancă

Data nașterii 18 martie 1991

Starea civilă căsătorită

Sex Feminin

### Experiență profesională

Perioada 2014 – 2024  
Funcția sau postul ocupat Asistent universitar  
Numele și adresa angajatorului Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, str.A. Doga 22  
Catedra Gimnastică  
Tipul activității/sectorul de activitate Pregătirea cadrelor didactice în domeniul educației fizice, culturii fizice recreative/fitness  
Participant al proiectului instituțional cu direcția strategică „Patrimoniul Național și dezvoltarea societății”/ Educație

**Educație și formare** 2018-2022 – USEFS RM, doctorat

Perioada 2017-2019 – Univ. „Dunărea de Jos” din Galați, Masterat, specialitatea „Kinetoterapie la domiciliu”  
Calificarea și diploma obținută 2014-2016 – USEFS RM, Masterat, specialitatea „Tehnologii și management în Fitness”  
2010-2014 – USEFS RM, specialitatea KINETOTERAPIE  
2006-2010 – Colegiul Național de Comerț al ASEM, specialitatea TURISM  
1998-2005 – Școala muzicală „V. Poleacov”  
1997-2006 – Gimnaziul cu profil teatral „I. L. Caragiale”

## Aptitudini și competențe personale

Limba maternă Rusă, română  
Limbi străine cunoscute Engleză

Autoevaluare	Înțelegere		Vorbire		Scriere
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Engleză	C2	C2	C1	C1	C1

Competențe și abilități sociale

- capacitate de analiză și evaluare;
- gândirea analogică și combinatorie;
- creativitate;
- lucrul în echipă;
- echilibrul emoțional-afectiv și capacitatea de autocontrol în situații neașteptate;
- dorința și capacitatea de perfecționare continuă sau deschiderea la nou;
- capacitatea de evaluare obiectivă și solitudine;
- capacitatea de personalizare și socializare în acțiunile întreprinse

Competențe organizatorice Responsabilitatea pentru acțiunile și deciziile luate, altruismul, loialitatea, inovația, inteligența

Competențe și aptitudini tehnice Operare PC: Windows, MS Office;  
O bună stăpânire a programelor: Word, Power Point, Excell, Adobe etc.  
Navigare pe internet  
Abilități de lucru cu aparatură diversificată

Competențe și aptitudini creative Elaborarea scenariilor manifestări sportive și festive, concursurilor sportive;  
organizarea și desfășurarea master-classeselor de fitness

Competențe și aptitudini artistice Pasionată de literatură, artă și muzică

Domenii de interes Fitness, sport, recreația fizică, muzica, dans

Publicații 32, din care: manual – 1; articole științifice în reviste internaționale – 8; în culegeri naționale și internaționale – 22; monografie colectivă – 1

Participări în proiecte de cercetare științifică 2015-2019: cercetător științific stagiar în proiectul de cercetare științifică fundamentală „Strategia acmeologică de pregătire profesională a specialistului de cultură fizică în contextul integrării europene a Republicii Moldova”

Participări la convenții internaționale Moldova, România, Ucraina, Rusia, Belarusi

Informații suplimentare 2012-2024 – antrenor de gimnastică ritmică al Complexului Sportiv USEFS;  
2014-2024 – antrenor de fitness al Complexului Sportiv USEFS