

различных показателей их успешности путем анализа динамики данных показателей.

Библиография

1. Елизаров, А.Н., Болдинова, М.Н. Социальные и психологические критерии успешности деятельности как проблема позитивной психологии. В: Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология», 2013, № 3, с. 95-106.

2. Железняк, Ю.Д., Кашкаров, В.А. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учеб. пособие; Под ред. Ю.Д. Железняка. 2-е изд., испр. М.: «Академия», 2005. 384 с.

3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие. 2-е издание, исправленное. М.: Академия, 2005. 304 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФИТНЕСС-ТРЕНЕРОВ АЭРОБНЫХ ПРОГРАММ

Шипилова Светлана,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Шаблова Ирина,

Теоретический лицей им. А.С. Пушкина, Кишинев

Keywords: *pedagogical skills, professional training, aerobics, choreographic training.*

Summary. *Improving the professionalism of a fitness teacher depends on many components of professional activity, including the technical demonstration of motor tasks. Sports and choreographic training of students in the fitness department of physical education institutions of higher education forms the necessary class of movements performed under musical accompaniment.*

Актуальность. Обучение студентов специальных физкультурных вузов базируется на теории и методике физического воспитания и спорта, которые используют достаточный объем специальных дисциплин, формирующих у студентов теоретическую базу, общую и специальную физическую подготовку. Эти дисциплины закладывают у студентов базовую основу специалиста по физическому воспитанию и, в частности, по фитнесу. Но педагогическое мастерство профессионала приобретается с течением времени контексте. Проблема профессиональной зрелости специалиста, в этом контексте, является емкой структурой, в основе

которой находятся категории уровня профессиональной деятельности и психологической готовности специалиста [2].

Фундаментальная акмеология предполагает отличное качество деятельности преподавателя, обучающего основам профессионализма. Прежде всего – это педагогические знания и умения, личностные качества и педагогический опыт, который является школой совершенствования педагогического мастерства [4, 8]. У преподавателя со временем формируется собственный стиль работы. Следует отметить, что для этого необходим не только стаж работы, но и психологическая выдержка, а также отличный уровень мышления для создания обучающих программ и общения с обучаемыми.

В понятие профессионализм входит качественный показ двигательных заданий и отличная техника исполнения физических упражнений, танцевальных движений. В настоящее время эти качества становятся ведущими для преподавателя фитнес-аэробики. Связано это с тем, что многие виды аэробики используют танцевальные шаги и гимнастические упражнения как основную форму двигательной аэробной нагрузки. Занятия выполняются с музыкальным аккомпанементом, который имеет свою музыкальную структуру: темп, ритм, характер и другие качества, которые в процессе занятий формируются у занимающихся.

По нашим наблюдениям методисты фитнес клубов, которые мы посещали в городе Кишиневе, технику исполнения заданий оставляли без внимания. Основной задачей таких уроков была адекватная физическая нагрузка. Это правильно. Но преподавателя воспринимают и ценят еще и за эстетичность демонстрации рабочей программы. Техника и эстетичность исполнения упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, зависят от хореографической подготовки, которая представляет собой систему упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание культуры движений и овладение определенным арсеналом двигательных средств. Хореография является также средством эстетического воспитания и развития творческих способностей [8].

Аэробика требует от будущих специалистов более широкой теоретической и практической подготовленности не только в связи с развитием спортивной индустрии, но и с современным подходом к двигательной основе физических упражнений, которые используются в фитнесе оздоровительно-рекреативной направленности. Следует напомнить, что эта категория занятий в настоящее время наиболее

востребована, так как направлена достижение и поддержание отличного физического состояния и снижения риска заболевания.

Актуальность данной проблемы лежит в пересмотре учебных программ студентов специальных физкультурных вузов, в расширении диапазона их знаний и умений за счет введения дополнительных дисциплин, формирующих современные подходы к обучению. В связи с этим, объектом нашего исследования была педагогическая подготовка студентов отделения фитнеса.

Цель и задачи исследования. На основании выше изложенного, мы задались целью изучить педагогический процесс подготовки студентов отделения фитнеса и исследовать возможность расширения объема и качества практических средств за счет использования школы спортивной хореографии. Для этого были решены определенные педагогические задачи, включающие введение в программу обучения школу спортивно – хореографического тренажа и музыкально-ритмической подготовки.

Организация и методы исследования. Эксперимент проводился в 2016 году с двумя группами студентов второго курса отделения фитнеса Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова. Для исследования бралось по десять студентов из каждой группы, регулярно посещавших занятия (семь юношей и три девушки). Гендерного различия не проводилось, так как в фитнес клубы преподавателями работают женщины и мужчины с идентичными рабочими программами.

Наполнение групп занимающихся в фитнес клубы зависит от времени проведения занятий, условий места проведения и других требований. Большое значение в этом плане имеет готовность тренера к индивидуальному вниманию и умению поднять настроение, не нарушая режима занятий.

Исследование проводилось по многим параметрам, но мы в данном случае рассматриваем результаты тестирования следующих качеств: чувство ритма, координация движений и техника исполнения двигательных заданий [3, 5, 6, 7]. В работе использовались теоретические, эмпирические и практические методы научного исследования. Для определения динамики процесса исследования проводилось тестирование технико-физических показателей (табл. 1, 2). Расчет полученных данных осуществлялся с помощью математической статистики, достоверность которых определялась по показателям t-критерия Стьюдента [6].

Таблица 1
Динамика средних групповых показателей исследуемых качеств экспериментальной группы (n = 10)

№№ п/п	Параметры (балл)	$\bar{X} \pm m_x$		t	ρ
		исходные	конечные		
1.	Чувство ритма	6,5 ± 0,38	7,8 ± 0,38	4,3	< 0,01
2.	Координация	6,5 ± 0,38	7,5 ± 0,38	4,2	< 0,01
3.	Техника исполнения	7,2 ± 0,57	8,5 ± 0,57	4,5	< 0,001

Таблица 2
Динамика средних групповых показателей исследуемых качеств контрольной группы (n = 10)

№№ п/п	Параметры (балл)	$\bar{X} \pm m_x$		t	ρ
		исходные	конечные		
1.	Чувство ритма	6,5 ± 0,38	6,8 ± 0,38	2,8	< 0,05
2.	Координация	6,4 ± 0,38	6,7 ± 0,38	2,5	< 0,05
3.	Техника исполнения	7,4 ± 0,57	8,0 ± 0,57	3,5	< 0,01

Сравнивая показатели динамики исследуемых качеств экспериментальной и контрольной групп, было обнаружено явное преимущество экспериментальной группы. Это дало нам повод сделать определенные выводы и рекомендации.

Выводы. В настоящее время фитнес-аэробика востребована для реализации оздоровительных программ. Качество проведения таких занятий зависит от профессиональной зрелости преподавателя, который не отстает от требований современности в использовании, дополнительных средств. Использование спортивной хореографии повышает уровень профессионализма преподавателя фитнес-аэробики. Для этого необходимо включать школу спортивной хореографии и танца в программу обучения студентов физкультурных вузов.

Библиография

1. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика фитнеса*: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для специальности „Рекреативная физическая культура”; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. Chişinău: „Valinex” SA, 2009. 260 p.
2. Деркач, А.А. *Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека*. М.: Педагогика, 2000. 416 с.
3. Карпеев, А.Г. *Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений*. В: Теория и практика физической культуры, 1995, №9, с.5-7.
4. Кузимица, М.В. *Основы педагогического мастерства*. М.: Педагогика, 1989. 260 с.

5. Лях, В.Н. *Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи*. В: Физкультура в школе, 1996, № 11, с. 20-25.

6. Селуянов, В.Н. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре*. М: Физкультура и спорт, 2001. 184 с.

7. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 8-е изд., стер. М.: Издательский центр „Академия”, 2010. 480 с.

8. Шипилова, С.Г. *Основы спортивной хореографии*. В: Гимнастика. 25 лет. Кишинев: Мин-во науки и образования РМ, 1993, с. 133-145.