

CZU 378.1:796.071.4

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7249-6154>

e-mail: maximovna76@mail.ru

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7575-0434>

e-mail: ludich@mail.ru

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0977-3355>

e-mail: daria.levitchii@gmail.com

STUDIUL MĂESTRIEI PROFESIONALE A ANTRENORILOR DE FITNESS-AEROBIC

¹Craijdan Olga, ²Istrati Ludmila, ³Levițchi Daria,

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

^{2,3}Academia de Studii Economice, Chișinău, Republica Moldova

Keywords: *fitness-aerobic, coaches, professional skills, pedagogic capacities.*

Summary. *In the present work, the study of professional skills of fitness-aerobic coaches is described, with the description of the pedagogic capacities required in the profession of fitness-aerobic trainer.*

Actualitatea cercetării. Succesul măiestriei pedagogice a unui antrenor este pregătirea lui profesională, care pe parcursul anilor permanent se perfecționează până atinge un nivel cel mai înalt de dezvoltare, care se numește maturitatea pedagogică. Maturitatea pedagogică studiază știința acmeologia.

Specificul activității profesionale în meseria pedagogului este acmeologia pedagogică – știința despre modalitatea atingerii nivelului cel mai înalt al competenții și maturității în meseria pedagogului, după N.V. Cuzimina [3].

Nivelul măiestriei pedagogice se manifestă, conform sursei electronice [5] prin executarea la nivel înalt al muncii profesionale, posedarea priceperilor de a conlucra în unele cazuri și individual cu persoanele ce practică fitness-aerobică, nivelul de autoperfecționare pentru dezvoltarea propriei personalități prin mijloacele profesiei, întărirea stilului propriu de pedagog-antrenor, creșterii nivelului creativității, crearea noilor metodologii de însușirea a cunoștințelor teoretice și practice, ca de exemplu, noile programe de fitness-aerobic, etc.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării date este studierea specificului priceperilor și deprinderilor profesionale-aplicative, necesare pentru perfecționarea și atingerea nivelului înalt a pregătirii profesionale a antrenorilor de fitness-aerobic.

Cercetarea a avut loc prin metoda studierii și analizei literaturii științifico-metodice pe aspectul profesionalismului antrenorilor de fitness-aerobică.

Analiza rezultatelor. Niveluri măiestriei profesionale a pedagogului prezintă prin sine etape a deplasării lui spre indicii înalți al muncii pedagogice, adică spre maturitatea pedagogică: nivelul posedării al măiestriei, adaptarea la ea, însușire prealabilă a pedagogului normelor, a procedurilor metodice necesare, tehnologiilor de predare a materialului teoretic și practic.

Capacitățile sunt particularitățile individual-psihologice ale omului, care se manifestă în activitate și este o condiție a executării cu succes a ei. La ziua de azi există diferite modalități de determinare a capacităților necesare pedagogului antrenor.

O analiza mai aprofundată a fost dată de către B.M. Teplov, citat din sursa electronică [5], conform concepției lui particularitățile înnăscute ale omului pot fi doar anatomo-fiziologice și funcționale, care stau la baza dezvoltării capacităților, care se numesc aptitudini.

Capacități generale, acestea sunt proprietăți ale personalității, care asigură ușurința și productivitatea în însușirea sarcinilor și la executarea anumitor activități.

Capacitățile speciale formează proprietățile a personalității omului, care ajută la atingerea rezultatelor înalte în diferite domenii de activități. Capacitățile speciale sunt legate cu capacități pedagogice. Capacitățile pedagogice este o totalitate de particularități individual-psihologice a personalității pedagogului-antrenorului, care corespund cerințelor activității pedagogice și care determină succes în posedarea acestei activități. La grupa *capacităților pedagogice* necesare în meseria antrenorului de fitness-aerobică, în primul rând se atribuie *observarea pedagogică, imaginarea, exigență ca particularitatea caracterului, tactul pedagogic, aptitudini organizatorice, capacități psihomotorice* bine dezvoltate și *comunicarea verbală și non-verbală* (Fig. 1).

Observarea pedagogică este o capacitatea a pedagogului-antrenorului care se manifestă prin priceperea de a vedea sau observa cele mai mici proprietăți sau caracteristici ale personalității subiectului.

Tactul pedagogic este respectarea de către pedagog a simțului limetelor în comunicarea cu subalternii săi în diferite domenii de activități, priceperea de a găsi o modalitatea de lucru potrivită pentru fiecare elev sau persoană cu care se lucrează.

Imaginația este o capacitate foarte importantă în domeniul profesional a antrenorilor de fitness-aerobic, deoarece antrenorul trebuie să poată să creeze antrenamentul pe parcursul lecției în cazul dacă apar situații neprevăzute sau să alcătuiască exerciții noi în corespundere cu această situație.

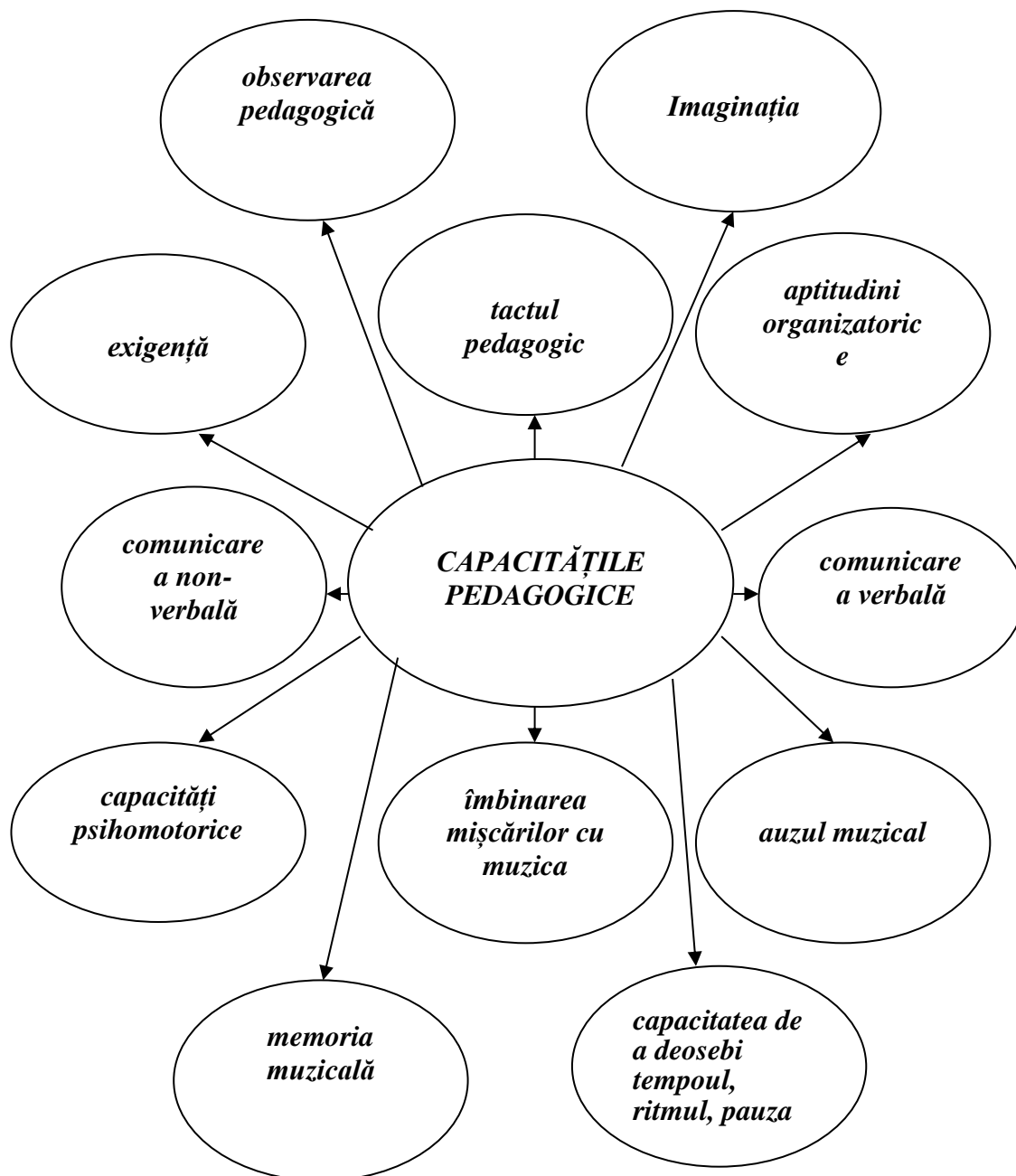


Fig. 1. Capacitățile pedagogice necesare în meseria antrenorului de fitness-aerobică

Abilități imaginative sunt legate cu creativitate, adică cu crearea chipului pentru compoziții aerobice din îmbinări ritmice de aerobica, de dans și gimnastică. Abilitățile motrice prezintă prin sine demonstrarea exercițiilor, asigurarea în procesul instruirii elementelor aerobice.

Un antrenor de înaltă calificare de fitness-aerobic trebuie să posede de un șir de *aptitudini organizatorice* foarte bine dezvoltate, deoarece organizarea grupei la începutul lecției este succesul desfășurării lecției de antrenament în întregime.

De asemenea un antrenor de fitness-aerobic trebuie să fie pregătit fizic, deoarece în timpul unei zile de lucru deseori antrenorii de fitness-aerobic duc până la trei antrenamente pe zi, trebuie să fie bine dezvoltate un șir de *capacități psihomotorice* așa ca: rezistența, forța, coordonarea motrică, elasticitate, orientarea în spațiu, simțul ritmului și altele.

După V.I. Ilinici [4], rezistența este o capacitate psihomotrică profesională importantă pentru pregătirea omului către munca îndelungată și deplină în orice grup profesional.

O.E. Aftimiciuc [1], determină nivelul dezvoltării capacităților coordinative la practicanți prin succesul însușirii mișcărilor noi variate. Coordonarea motrică bine dezvoltată contribuie la instruirea priceperilor și deprinderilor profesionale a antrenorului.

Comunicare verbală și non-verbală este o capacitate pedagogului-antrenorului de fitness-aerobic. Comunicarea verbală are loc nemijlocit în procesul povestirii informației teoretice, sau lămurii tehnicii de executare a exercițiilor, sau la pronunțarea indicațiilor metodice cu persoanele care practică aerobica, sau aceasta poate fi simplu convorbirea cu practicanții după finisare lecției. Comunicarea non-verbală poate fi la demonstrarea exercițiilor prin gesticulare, sau prin mimica feței.

O mulțime de cercetări de caracter psihologo-pedagogice desfășurate de către N.V. Cuzimina [3], au demonstrat că auto educare a pedagogului-antrenor este asigurată de nivelul înalt al formării a capacităților generale, precum: gnostice (de cunoaștere), de proiectare, constructive, comunicative și de organizare.

Conform studierii datelor literaturii metodico-științifice V.Iu. Davîdov, T.G. Covalenco și alți [2] autorii determină calitățile psihofizice aplicative, ca un șir de capacități multilaterale necesare pentru calitățile fizice și psihice, care poate fi format în cadrul lecțiilor la diferite probe sportive.

Pentru demonstrarea precisă a exercițiilor sub acompaniamentul muzical și pronunțarea indicațiilor metodice fără dezbatere de la enumerarea ritmică, cum ar fi la lecțiile de fitness-aerobică, sunt necesare următoarele calități fizice aplicative: rezistența generală, elasticitatea, rapiditatea, forța și capacitățile coordinative. După părerea O.E. Aftimiciuc [1], capacitățile coordinative

sensomotorice la antrenori de fitness-aerobică pot fi: auditiv-motrice, vizual-motrice și combinate.

Autoeducarea sistematică a antrenorului de fitness-aerobică, prin asemenea calități specifice ca, auzul muzical, memoria muzicală, capacitatea de a deosebi sau de a determina tempoul, ritmul, pauza, precum și capacitatea de a executa exerciții aerobice sub melodiile de diferite caractere: populare și moderne este actuală și necesară în profesia dată (Fig. 1).

Activitatea profesională a antrenorului, după N.V. Cuzmina [3], se bazează pe priceperi profesionale. Ele la rândul său se fundamentează pe abilități, care sunt legate cu senzații și percepții proprii; abilitățile mnemimice sunt determinate de memorizarea și reeditarea informației primite; abilitățile de gândire, ce prezintă procesul rezolvării obiectivelor apărute în cadrul activității profesionale. Îndeosebi sunt importante pentru antrenori de fitness-aerobică abilități imaginative și motrice.

În **concluzii** putem spune că studiul specificului priceperilor și deprinderilor profesionale-aplicative, necesare pentru perfecționarea și atingerea nivelului înalt al măiestriei profesionale a antrenorilor de fitness-aerobică, în perspectivă rămâne actual de a fi studiat mai aprofundat.

Bibliografia

1. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика аэробики для специальности „Рекреативная физическая культура”*. Кишинев: Valinex SA, 2008. 221 с.
2. ДАВЫДОВ, В.Ю.; КОВАЛЕНКО, Т.Г.; КРАСНОВА, Г.О. *Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие*. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.
3. КУЗЬМИНА, Н.В. *Акмеологическая теория повышения качества специалистов образования*. Москва: ИЦ «Академия», 2001. 143 с.
4. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 448 с.
5. <https://www.km.ru/referats/B12A9CF549084E4789B2AE12055FCF6C>